

KORELASI ANTARA KEMAMPUAN REFLEKSI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS ABDURRAB

Huda Marlina Wati^{1*}, Tanzelina Azhari², Soraya Medina Ruza¹,
Riski Dwi Utami¹, Lasiah Susanti³

¹Medical Education Unit, Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrab

²Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Abdurrab

³Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Abdurrab

*)Email Korespondensi: huda.marlina.wati@univrab.ac.id

Abstract: The Correlation Between Self-Reflection Ability and Academic Procrastination Among Medical Students at Abdurab University. Medical students face academic challenges in the form of heavy learning materials, limited study time, and strict evaluation demands, which can trigger academic procrastination, specifically the tendency to delay tasks despite being aware of its negative consequences. One factor believed to reduce the tendency to procrastinate is self-reflection ability, which plays a role in enhancing self-awareness, managing emotions, and regulating learning strategies more effectively. This study aimed to determine the relationship between self-reflection ability and academic procrastination among medical students at the Faculty of Medicine, Abdurab University. This research employed an observational analytic design with a cross-sectional method involving 208 students selected through stratified random sampling. The instruments used were the Metacognitive Awareness Inventory (MAI) to measure self-reflection ability and the Academic Procrastination Scale (APS) to assess the level of academic procrastination. Data were analyzed using Pearson or Spearman correlation tests according to the normality test results. The findings showed that most students had moderate to high levels of self-reflection, with 66% in the high category and 34% in the moderate category, while the majority of academic procrastination was at a moderate level (78.5%). The spearman correlation demonstrated a weak negative correlation between self-reflection and academic procrastination ($p=0.005$; $r=-0.199$). It can be concluded that the higher the level of self-reflection, the lower the tendency for academic procrastination. This study recommends the development of learning programs that emphasize self-reflection skills to minimize procrastination behavior among medical students.

Keywords : Medical Students, Academic Procrastination, Self Reflection

Abstrak: Korelasi Antara Kemampuan Refleksi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Abdurrab. Mahasiswa kedokteran menghadapi tantangan akademik berupa beban materi yang tinggi, waktu belajar terbatas, serta tuntutan evaluasi yang ketat, yang dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kebiasaan menunda tugas meskipun menyadari dampak negatifnya. Sebagian besar penelitian sebelumnya mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa kedokteran lebih banyak berfokus pada faktor-faktor seperti *self-efficacy*, stres akademik, motivasi belajar, *burnout*, dan manajemen waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahap sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrab. Penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan metode cross-sectional pada 208 mahasiswa yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Metacognitive Awareness Inventory (MAI) untuk mengukur kemampuan refleksi diri dan Academic Procrastination Scale (APS) untuk menilai tingkat prokrastinasi akademik. Data

dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson atau Spearman sesuai hasil uji normalitas. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki refleksi diri kategori sedang hingga tinggi, yaitu 66% kategori tinggi dan 34% kategori sedang, sementara prokrastinasi akademik terbanyak berada pada kategori sedang sebesar 78,5%. Uji Spearman menunjukkan adanya korelasi negatif signifikan antara refleksi diri dengan prokrastinasi akademik ($p=0,005$; $r=-0,199$). Disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat refleksi diri, maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik. Rekomendasi penelitian ini adalah pentingnya pengembangan program pembelajaran yang menekankan keterampilan refleksi diri untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi mahasiswa kedokteran.

Kata Kunci : Mahasiswa Kedokteran, Prokrastinasi Akademik, Refleksi Diri

PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran menghadapi beragam materi dan jadwal yang padat. Mereka terlibat dalam pembelajaran mandiri, praktikum, skill lab, diskusi, serta pemaparan materi yang disampaikan oleh dosen (Claude et al., 2023). Masalah biasanya muncul ketika mahasiswa menunda-nunda penyelesaian tugas tanpa alasan yang jelas atau karena kurangnya manajemen waktu dan kontrol diri (Saputri et al., 2024). Kebiasaan ini berdampak negatif terhadap pencapaian akademik, seperti keterlambatan penyelesaian tugas, menurunnya kualitas hasil tugas, hingga perolehan nilai yang tidak memuaskan (Sefriani et al., 2022).

Perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh pendidik atau dosen dikenal sebagai prokrastinasi. Prokrastinasi merujuk pada kebiasaan menunda pekerjaan (Iskandar, 2023). Prokrastinasi didefinisikan sebagai penundaan yang dilakukan dengan sengaja, meskipun tindakan tersebut seharusnya dilakukan segera. Fenomena ini sering kali berakibat pada hasil akademik yang tidak memuaskan (Fentaw et al., 2022).

Hasil penelitian mengenai perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan menunda tugas dengan tingkat yang cukup tinggi. Dari keseluruhan responden, 55,1% mengaku sering menunda penyelesaian tugas, sedangkan 44,9% lainnya relatif jarang melakukan prokrastinasi (Daryani et al., 2021). Sementara itu, penelitian serupa yang dilaksanakan di beberapa

universitas, yaitu Bahir Dar, Debre Markos, dan Woldia, mengungkapkan bahwa lebih dari 80% mahasiswa kerap terlibat dalam perilaku penundaan akademik.

Refleksi diri merupakan salah satu cara efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara menunjukkan bahwa mahasiswa dengan refleksi diri rendah memiliki risiko 9,5 kali lebih tinggi mengalami prokrastinasi akademik dibandingkan yang refleksinya tinggi (Claude et al., 2023). Refleksi diri membantu mahasiswa mengubah perilaku dan meningkatkan diri dengan cara mengumpulkan informasi tentang diri sendiri dan merencanakan tindakan ke depan. Perubahan ini dipicu oleh persepsi dan penilaian diri dengan memantau dan menilai diri, mahasiswa dapat mengenali perilaku yang perlu ditingkatkan dan memahami penyebabnya (Júnior et al., 2023).

Kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang kurang dalam melakukan refleksi diri. Penelitian yang dilakukan (Claude et al., 2023), menunjukkan bahwa hasil terbanyak dari tingkat kemampuan refleksi diri berada di tingkat cukup yaitu sebesar 65,8%, yang berarti bahwa sebagian besar belum mencapai tingkat refleksi diri yang optimal. Hasil penelitian tentang tingkat refleksi diri mahasiswa yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden 81,6% memiliki tingkat refleksi yang rendah (Umam et al., 2021).

Kemampuan refleksi diri merupakan salah satu keterampilan

penting yang dapat mempengaruhi keberhasilan akademik. Namun, perilaku prokrastinasi seringkali menjadi penghalang bagi mahasiswa dalam mencapai potensi belajar mereka. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara refleksi diri dan prokrastinasi, namun penelitian yang spesifik pada mahasiswa kedokteran masih terbatas. Oleh sebab itu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa tahap sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah.

Meskipun penelitian Claude et al. (2023) telah menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kedokteran, penelitian tersebut dilakukan pada institusi yang memiliki karakteristik kurikulum dan lingkungan pembelajaran yang berbeda dengan Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah. Hingga saat ini, belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah. Perbedaan karakteristik institusi, sistem pembelajaran, dan tuntutan akademik memungkinkan adanya variasi dalam tingkat refleksi diri maupun perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan penelitian serta memberikan bukti empiris mengenai hubungan kemampuan refleksi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner Metacognitive Awareness Inventory (MAI) untuk mengukur kemampuan refleksi diri dan Academic Procrastination Scale (APS) untuk mengukur tingkat

prokrastinasi akademik, keduanya disusun dalam bentuk skala Likert 1-5.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah dengan Nomor: 790/KEP-UNIVRAB/VII/2025 tanggal 23 Juli 2025. Seluruh responden telah memberikan persetujuan (*informed consent*) sebelum berpartisipasi dalam penelitian.

Sampel penelitian adalah mahasiswa kedokteran tahap sarjana Fakultas Kedokteran yang dipilih dengan stratified random sampling. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh kebutuhan minimal sebanyak 189 responden. Untuk mengantisipasi data yang tidak lengkap, jumlah sampel ditetapkan sebanyak 200 mahasiswa tahap sarjana.

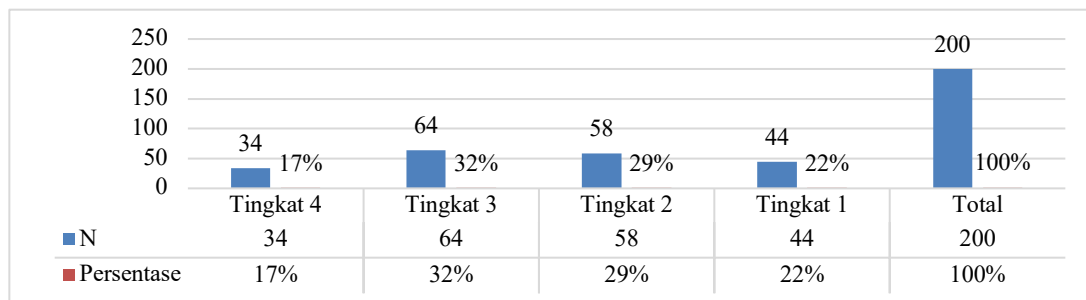
Instrumen yang digunakan untuk mengukur refleksi diri adalah kuesioner MAI (*Metacognitive Awareness Inventory*), yang terdiri dari 52 pertanyaan dan Kuesioner APS (*Academic Procrastination Scale*), yang terdiri dari 25 pertanyaan untuk mengukur prokrastinasi akademik

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pendampingan langsung agar validitas terjaga dan kuesioner disebarkan dengan *google-form*. Data yang terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS 29. Analisis dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel melalui ukuran tendensi sentral (mean, minimum, maksimum) serta dispersi (standar deviasi). Sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara refleksi diri dan prokrastinasi akademik. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga hubungan kedua variabel dianalisis dengan uji korelasi Spearman Rank.

HASIL

Distribusi responden terbanyak adalah mahasiswa tingkat 3 (angkatan 2022) yaitu 64 orang dengan persentase 32% dan responden yang paling sedikit adalah mahasiswa tingkat 4 (angkatan 2021) yaitu 34 orang dengan persentase 17%. Hal tersebut karena secara

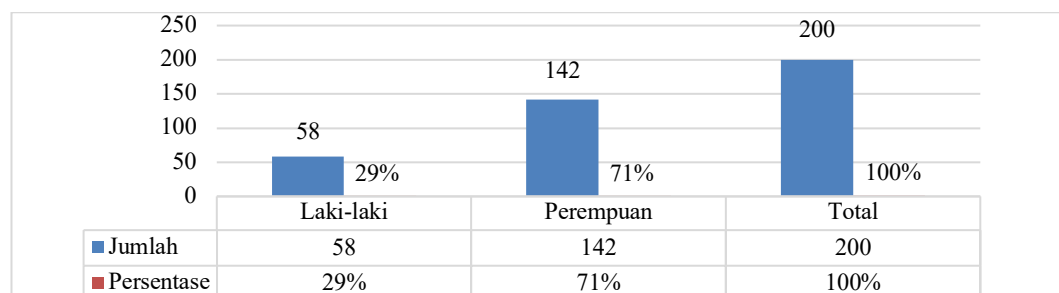
persentase mahasiswa tingkat 3 (angkatan 2022) memiliki jumlah mahasiswa paling banyak dan mahasiswa tingkat 4 (angkatan 2021) memiliki jumlah mahasiswa paling sedikit.



Gambar 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tahun Akademik

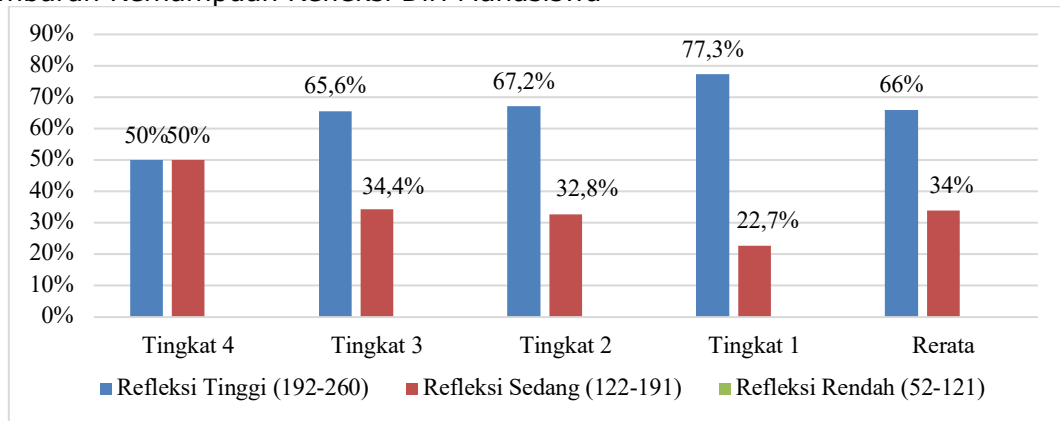
Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yaitu responden perempuan lebih banyak dibanding laki-laki yaitu 71%. Hal tersebut karena secara persentase jumlah mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan jenis kelamin laki-laki.



Gambar 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

a. Gambaran Kemampuan Refleksi Diri Mahasiswa



Gambar 3. Tingkat Refleksi Diri Masing-masing Angkatan

Tingkat refleksi diri masing-masing angkatan didapatkan rerata persentase tingkat refleksi diri sebagian besar mahasiswa yang termasuk kategori tinggi yaitu 66% dan yang lain termasuk kategori sedang yaitu 34%, sedangkan untuk kategori rendah tidak ada yaitu

0%. Mahasiswa tingkat 1 (angkatan 2024) memiliki jumlah persentase tingkat refleksi diri tinggi paling besar dibanding angkatan lainnya, sedangkan jumlah persentase tingkat refleksi diri sedang paling banyak terdapat pada mahasiswa tingkat 4 (angkatan 2021).

Tabel 1. Skor Refleksi Diri Mahasiswa Masing-masing Angkatan

Tahun Pendidikan	N	Minimu m	Maksimu m	Mean ± Sd	Varian	95% CI
Tingkat 4	34	156	260	194,94 ± 26,20	686,78	185,80–204,08
Tingkat 3	64	156	260	202,02 ± 23,42	548,52	196,17–207,87
Tingkat 2	58	135	253	194,48 ± 23,83	568,28	188,22–200,74
Tingkat 1	44	156	260	203,25 ± 21,12	446,28	196,83–209,67

Analisis juga dilakukan pada masing-masing ranah refleksi diri, yaitu ranah *Knowledge About Cognition* (KAC) dan *Regulation of Cognition* (RoC) pada setaipa angkatan mahasiswa pada tahap sarjana. Pada mahasiswa tingkat keempat pada ranah KAC rerata tertinggi pada aspek pengetahuan prosedural (PK) sebesar yang mencerminkan kemampuan dalam mengetahui cara melakukan suatu tindakan, sementara rerata terendah terdapat pada pengetahuan deklaratif yang berkaitan dengan pengetahuan mengenai fakta atau informasi yang dapat dijelaskan.

Pada ranah *RoC*, skor tertinggi dicapai pada aspek *Debugging Strategies* (DS) yang menunjukkan kemampuan menemukan serta memperbaiki kesalahan dalam proses belajar, sedangkan skor terendah terdapat pada aspek *Information Management Strategies* (IMS).

Karakteristik responden menunjukkan bahwa penelitian melibatkan 200/208 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah yang terdiri atas mahasiswa tingkat 1 sampai tingkat 4. Sebagian besar responden berasal dari tingkat 3, sedangkan tingkat

4 merupakan kelompok dengan jumlah responden paling sedikit. Karakteristik responden juga disajikan berdasarkan jenis kelamin, usia, dan semester.

Analisis kemampuan refleksi pada ranah KAC pada mahasiswa tingkat 3 (angkatan 2022) memperlihatkan kecenderungan serupa dengan mahasiswa dengan nilai tertinggi pada pengetahuan prosedural dan terendah pada pengetahuan deklaratif. Pada ranah RoC, aspek tertinggi pada *debugging strategies* (DS), dan terendah pada kemampuan evaluasi (EV).

Analisis pada mahasiswa tingkat 2 (angkatan 2023) menunjukkan rerata tertinggi pada pengetahuan kondisional (CK) yang berkaitan dengan pemahaman

kaplan dan mengapa suatu tindakan perlu dilakukan, dan terendah pada pengetahuan deklaratif. Pada ranah RoC, skor tertinggi terdapat pada *debugging strategies* (DS) dan terendah pada kemampuan evaluasi (EV).

Analisis kemampuan refleksi diri mahasiswa tingkat 1 (angkatan 2024) juga memiliki pola yang hampir sama dengan mahasiswa tingkat 2 yaitu pada ranah KAC diperoleh rerata tertinggi pada pengetahuan kondisional (CK) dan terendah pada pengetahuan deklaratif (DK). Selain itu pada ranah RoC, rerata tertinggi adalah pada aspek *debugging strategies* (DS), sementara rerata terendah pada kemampuan monitoring komprehensif (CM).

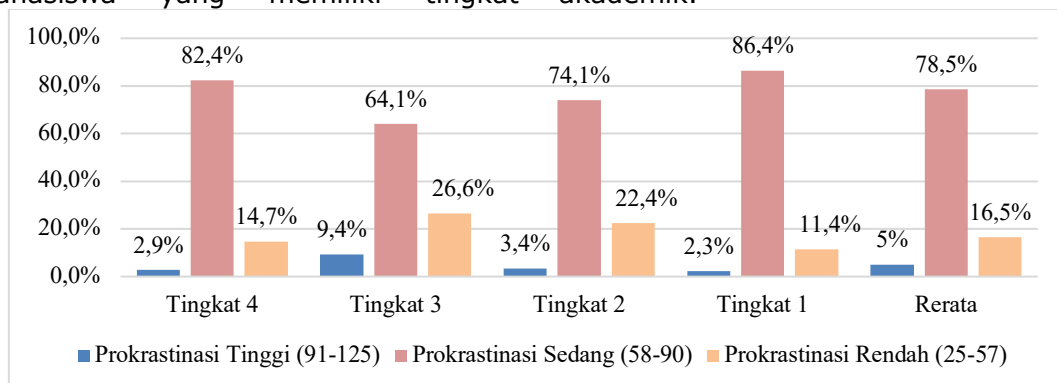
Tabel 1. Analisis Deskriptif Nilai Refleksi Diri Berdasarkan Ranah Setiap Angkatan

	Ranah Refleksi Diri	N	Tingkat 4		Tingkat 3		Tingkat 2		Tingkat 1	
			Mean	Mean (%)	Mean	Mean (%)	Mean	Mean (%)	Mean	Mean (%)
KAC	DK	8	29.82	74,5	30.67	76,6	29.67	74,1	31.02	77,5
	PK	4	15.32	76,6	15.91	79,5	14.98	74,9	15.70	78,5
	CK	5	18.97	75,8	19.80	79,2	18.97	75,8	19.93	79,7
ROC	PL	7	26.18	74,8	27.03	77,2	26.33	75,2	27.41	78,3
	IMS	10	37.00	74	38.45	76,9	37.14	74,2	38.82	77,6
	DS	5	19.12	76,4	20.17	80,6	18.86	75,4	19.91	79,6
	CM	7	26.24	74,9	26.95	77	26.29	75,1	27.02	77,2
	Ev	6	22.29	74,3	23.03	76,7	22.24	74,1	23.43	78,1

b. Gambaran Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang yaitu 78,5%, diikuti dengan mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah yaitu 16,5%, sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat

prokrastinasi akademik tinggi yaitu 5%. Tingginya jumlah persentase mahasiswa dalam kategori sedang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa masih belum baik dalam mengendalikan sebagian besar aspek prokrastinasi akademik.



Gambar 1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Per Angkatan Mahasiswa Kedokteran

Terdapat 6 aspek yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, yaitu *Psychological Beliefs Regarding (PBR)*, *Distractions (DT)*, *Sosial Factors (SF)*, *Time Management (TM)*, *Personal Initiative (PI)*, dan *Laziness (LZ)*. Analisis pada 6 aspek ini didapatkan bahwa rerata tertinggi pada aspek *distraction* menunjukkan mahasiswa sering menunda tugas karena

mudah teralihkannya perhatiannya dengan hal-hal yang tidak berhubungan dengan penyelesaian tugas sedangkan rerata paling rendah terdapat pada bagian PBR (*Psychological Beliefs Regarding*) yaitu keyakinan individu mengenai kemampuan mereka dapat menyelesaikan tugas. Analisis rerata skor pada keenam aspek prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Analisis Deskriptif Nilai Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aspek Masing-masing Angkatan

Ranah Prokrastinasi Akademik	N	2021		2022		2023		2024	
		Mean	Mean (%)	Mean	Mean (%)	Mean	Mean (%)	Mean	Mean (%)
PBR	5	13.32	66,6	13.02	52	13.09	52,3	14.64	58,5
DT	5	14.26	71,3	15.20	60,8	14.74	58,9	16.05	64,2
SF	3	8.41	56	8.97	59,8	8.03	53,5	9.57	63,8
TM	4	10.44	52,2	10.97	54,8	10.98	54,9	10.57	52,8
PI	3	7.91	52,7	8.41	56	7.97	53,1	8.39	55,9
LZ	5	14.24	56,9	14.25	47,5	13.45	53,8	15.48	61,9

c. Korelasi Antara Kemampuan Refleksi Diri dan Proskrastinasi Akademik

Uji Korelasi dilakukan dengan Spearman Rho karena hasil uji normalitas data dengan Kolmogrov Smirnov menunjukkan sebaran data tidak normal pada kedua variabel yaitu pada variabel kemampuan refleksi diri ($p\text{-value} < 0,05$) dan variabel prokrastinasi akademik ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil uji korelasi Spearman Rho diperoleh $p\text{-value} 0,005$ yang artinya terdapat

korelasi yang signifikan antara refleksi diri dengan prokrastinasi akademik.

Koefisien korelasi didapatkan sebesar $-0,199$ yang bersifat negatif artinya semakin tinggi tingkat refleksi diri maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya dan koefisien korelasi ini termasuk dalam kategori lemah.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Antara Refleksi Diri Dan Proskratinasi Akademik

		Refleksi Diri	Prokrastinasi Akademik
Spearman's rho	Refleksi Diri	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.199**
		N	200
	Prokrastinasi Akademik	Correlation Coefficient	-.199**
		Sig. (2-tailed)	.005
		N	200

PEMBAHASAN

a. Kemampuan Refleksi Diri Mahasiswa

Mahasiswa tingkat 4 (angkatan 2021) dan tingkat 3 (angkatan 2022) menunjukkan capaian tertinggi pada aspek pengetahuan prosedural (PK) dan Debugging Strategies (DS). Hal ini mencerminkan keterampilan dalam menyusun strategi belajar secara sistematis serta kemampuan memperbaiki kesalahan selama proses belajar berlangsung. Kondisi ini wajar karena mereka telah terbiasa menghadapi ujian, praktik klinik, serta modul yang menuntut perencanaan matang. Sebaliknya, skor terendah terlihat pada pengetahuan deklaratif (DK) dan evaluasi (EV), serta pada *Information Management Strategies* (IMS). Beban akademik yang tinggi membuat mahasiswa lebih terfokus pada keterampilan praktis dibandingkan refleksi diri maupun pengelolaan informasi (Nguyen et al., 2023). Selain itu, mahasiswa cenderung lebih mengejar pencapaian akademik sehingga evaluasi strategi belajar sering terabaikan (Khoshgoftar & Barkhordari-Sharifabad, 2023).

Mahasiswa tingkat 2 (angkatan 2023) menampilkan skor tertinggi pada pengetahuan kondisional (CK) dan *debugging strategies* (DS). Hal ini menunjukkan adanya kemampuan menyesuaikan strategi belajar sesuai kebutuhan sekaligus keterampilan memperbaiki kesalahan yang dilakukan selama proses pembelajaran. Namun, skor rendah ditemukan pada Pengetahuan deklaratif (DK) dan evaluasi (EV). Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa di tahap ini belum sepenuhnya mengenali kekuatan dan kelemahan dirinya sebagai pembelajar, serta masih jarang melakukan evaluasi reflektif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterampilan evaluasi strategi belajarmemang lebih berkembang pada tahap lanjut ketika mahasiswa sudah terbiasa menghadapi proses pembelajaran yang kompleks (Cale et al., 2025).

Mahasiswa tingkat 1 (angkatan 2024) memperoleh skor tertinggi pada Pengetahuan kondisional (CK) dan *debugging strategies* (DS), yang menandakan semangat tinggi dalam mencoba berbagai strategi belajar dan kemampuan cepat menyadari kesalahan sederhana. Namun, skor terendah ditemukan pada pengetahuan deklaratif (DK) dan *Comprehension Monitoring* (CM). Hal ini dapat dipahami karena mahasiswa baru masih dalam tahap transisi dari sekolah menengah ke pendidikan kedokteran, sehingga belum mampu menemukan cara belajar yang sesuai dengan dirinya dan sering gagal memantau sejauh mana materi benar-benar dipahami. Studi terkini menegaskan bahwa kemampuan *comprehension monitoring* berkembang lebih lambat karena memerlukan pengalaman akademik yang lebih kompleks serta latihan reflektif berulang (Chao et al., 2024).

b. Prokrastinasi Akademik

Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang yaitu 78,5%. Tingginya jumlah persentase mahasiswa dalam kategori sedang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa masih belum baik dalam mengendalikan sebagian besar aspek prokrastinasi akademik. Analisis kuesioner memperlihatkan bahwa aspek *Distractions* (DT) konsisten menjadi skor tertinggi, yang menandakan lemahnya kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan hal-hal yang mengalihkan perhatian dari tugas akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Basith et al., 2021) yang juga melaporkan *distractions* sebagai aspek dominan dalam prokrastinasi, serta penelitian (Nurazizah et al., 2024) yang menegaskan bahwa faktor lingkungan seperti kebisingan dan aktivitas sosial berkontribusi besar terhadap menurunnya konsentrasi mahasiswa.

Berdasarkan skor prokrastinasi akademik, terlihat bahwa mahasiswa tingkat 2 (angkatan 2023) memiliki skor terendah yaitu 68,26, diikuti tingkat 4 (angkatan 2021) sebesar 68,59, tingkat 3 (angkatan 2022) sebesar 70,81, dan

yang tertinggi pada tingkat 1 (angkatan 2024) sebesar 74,68. Perbedaan skor antarangkatan tidak begitu jauh, namun mahasiswa baru cenderung menunjukkan tingkat prokrastinasi lebih tinggi.

Mahasiswa tingkat 4 (angkatan 2021) dan tingkat 1 (angkatan 2024) sama-sama mencatat skor tertinggi pada aspek Distractions (DT). Mahasiswa baru mudah terdistraksi karena masih dalam tahap adaptasi terhadap sistem perkuliahan mandiri serta penggunaan media sosial yang tinggi, sedangkan mahasiswa akhir terdistraksi akibat beban akademik yang berat seperti skripsi dan persiapan klinik, sehingga cenderung mencari hiburan non-akademik. Distraksi digital dan tekanan akademik memang menjadi faktor penting yang meningkatkan prokrastinasi pada mahasiswa kedokteran (Ali et al., 2025). Sebaliknya, skor terendah muncul pada Time Management, yang menunjukkan adanya kemampuan mahasiswa dalam merencanakan dan mengatur waktu, meskipun pada praktiknya mahasiswa baru sering kesulitan membagi jadwal karena transisi, sedangkan mahasiswa akhir menghadapi tantangan multitugas. Hal ini sesuai dengan temuan bahwa efektivitas manajemen waktu sangat dipengaruhi oleh fase studi yang sedang dijalani (Ali et al., 2025).

Mahasiswa tingkat 2 (angkatan 2023) dan tingkat 3 (angkatan 2022) juga mencatat skor tertinggi pada aspek Distractions (DT), meskipun mereka sudah lebih terbiasa dengan perkuliahan. Fase pertengahan studi biasanya diwarnai dengan peningkatan beban akademik, keterlibatan organisasi, dan multitasking digital, sehingga kerentanan terhadap distraksi tetap tinggi.

Penelitian terbaru membuktikan bahwa *multitasking digital* berdampak langsung pada meningkatnya distraksi akademik mahasiswa, terlepas dari jenjang studinya (Chang et al., 2023). Skor terendah pada kedua angkatan terdapat pada Psychological Beliefs Regarding (PBR), yang mencerminkan keyakinan positif mahasiswa terhadap

kemampuan akademiknya. Namun, pada tahap ini mahasiswa masih sering diliputi ketidakpastian dalam menghadapi materi yang lebih kompleks. (Yuan et al., 2024) menegaskan bahwa keyakinan diri yang kuat berperan penting dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi, karena mahasiswa yang ragu terhadap kemampuannya lebih mudah menunda tugas.

c. Korelasi Antara Kemampuan Refleksi Diri dan Prokrastinasi Akademik
Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan signifikan antara refleksi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa kedokteran ($p\text{-value} = 0,005$; $r = 0,199$). Korelasi negatif ini menggambarkan bahwa semakin baik refleksi diri, maka semakin rendah kecenderungan menunda tugas, meskipun kekuatannya termasuk lemah.

Kekuatan korelasi yang tergolong lemah menunjukkan bahwa kemampuan refleksi diri bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Prokrastinasi merupakan perilaku yang bersifat multidimensional sehingga dipengaruhi oleh berbagai faktor kognitif, afektif, motivasional, dan kepribadian. Selain kemampuan refleksi diri, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-efficacy*, *burnout*, stres akademik, kemampuan manajemen waktu, motivasi akademik, fungsi eksekutif, serta karakteristik kepribadian juga berperan dalam menentukan kecenderungan seseorang melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu, meskipun kemampuan refleksi diri berhubungan dengan prokrastinasi akademik, kontribusinya relatif kecil karena masih terdapat berbagai faktor lain yang secara bersama-sama memengaruhi perilaku tersebut.

Kekuatan korelasi yang tergolong lemah menunjukkan bahwa kemampuan refleksi diri bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai

faktor lain, seperti *self-efficacy*, *burnout*, stres akademik, kemampuan manajemen waktu, motivasi akademik, fungsi eksekutif, serta karakteristik kepribadian. Oleh karena itu, meskipun kemampuan refleksi diri berkontribusi terhadap penurunan kecenderungan prokrastinasi akademik, pengaruhnya relatif kecil karena masih terdapat berbagai faktor lain yang secara bersamaan memengaruhi perilaku.

Mahasiswa dengan refleksi diri yang baik biasanya mampu merencanakan pembelajaran, memilih strategi yang tepat, serta melakukan evaluasi terhadap hambatan yang muncul. Dengan keterampilan tersebut, mereka lebih cepat mengenali kesalahan dan segera memperbaikinya sehingga kebiasaan menunda dapat dihindari. Temuan ini didukung oleh (Claude et al., 2023) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan refleksi diri sedang hingga tinggi menunjukkan keterlibatan belajar lebih aktif serta tingkat prokrastinasi lebih rendah. (Ayu et al., 2023) juga menekankan bahwa refleksi diri mendorong strategi belajar mandiri, sedangkan (Faturrahman et al., 2024) menambahkan bahwa refleksi diri membantu mahasiswa memahami kendala belajar dan melakukan perbaikan sejak dini.

Kemampuan refleksi diri juga terbukti meningkatkan kesadaran akademik, perencanaan, dan pengelolaan waktu, sehingga mahasiswa mampu mengatasi hambatan belajar secara mandiri. Mahasiswa yang terbiasa melakukan refleksi lebih siap menghadapi tekanan akademik dan lebih jarang menunda penyelesaian tugas. Hal ini diperkuat oleh (Claude et al., 2023) yang menemukan bahwa refleksi diri tinggi menurunkan risiko prokrastinasi hingga 9,5 kali lebih kecil dibandingkan refleksi rendah. (Faturrahman et al., 2024) menegaskan bahwa mahasiswa dengan refleksi diri baik mampu mengantisipasi kekurangan belajar dan lebih tangguh menghadapi stres akademik. Sejalan dengan itu, (Abdelshiheed et al., 2023) menunjukkan bahwa refleksi diri sebagai bagian dari strategi kesadaran diri dan

manajemen waktu secara konsisten berperan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi di berbagai bidang studi.

Meskipun refleksi diri memiliki kontribusi, nilai korelasi yang kecil menunjukkan adanya faktor lain yang juga memengaruhi prokrastinasi akademik. (Simamora & Nababan, 2021) menemukan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan penundaan akademik ($r = 0,511$; $p = 0,000$), yang berarti semakin tinggi rasa percaya diri, semakin kecil kemungkinan menunda tugas. (Dayantri & Netrawati, 2023) menambahkan bahwa kemampuan manajemen waktu juga berperan besar, dengan korelasi negatif signifikan ($r = 0,540$; $p = 0,000$) yang menunjukkan mahasiswa dengan perencanaan baik lebih disiplin dalam belajar. Sebaliknya, (Rad et al., 2025) melaporkan bahwa kesulitan regulasi emosi berhubungan positif dengan prokrastinasi ($r = 0,701$; $p < 0,001$), sehingga mahasiswa yang sulit mengendalikan kecemasan atau frustrasi lebih mudah menunda. Dengan demikian, pengurangan prokrastinasi akademik perlu mempertimbangkan refleksi diri, efikasi diri, manajemen waktu, dan regulasi emosi secara bersamaan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan refleksi diri berhubungan negatif secara signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abdurrah, meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan refleksi diri dapat menjadi salah satu strategi untuk membantu menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik, meskipun perlu dipadukan dengan intervensi terhadap faktor lain seperti manajemen waktu, *self-efficacy*, dan regulasi stres. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelshiheed, M., Zhou, G., Maniktala, M., Barnes, T., & Chi, M. (2023). Metacognition and Motivation: The Role of Time-Awareness in Preparation for Future Learning. *Proceedings for the 42nd Annual Meeting of the Cognitive Science Society: Developing a Mind: Learning in Humans, Animals, and Machines, CogSci 2020*, 945–951. <https://arxiv.org/pdf/2303.13541>
- Ali, F., Jamal, H., Afzal, K., Naseem, F., & Mansoor, S. (2025). Cramming, Distraction, Time Management, and Procrastination among Medical Students: Impact on Final Exam Performance: A Study on Study Habits and Academic Achievement. *Journal of Postgraduate Medical Institute*, 39(2), 122–127. <https://doi.org/10.54079/JPMI.39.2.3486>
- Ayu, M., Cahya Puspita, A., & Widjaja, Y. (2023). Tingkat Kemampuan Refleksi Diri Dalam Pembelajaran Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Al-Iqra Medical Journal: Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*, 6(1), 25–34. <https://doi.org/10.26618/AIMJ.V6I1.9090>
- Basith, A., Rahman, M. S., & Moseki, U. R. (2021). College Students' Academic Procrastination during the Covid-19 Pandemic: Focusing on Academic Achievement. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(3), 112–120. <https://doi.org/10.17977/UM001V6I32021P112-120>
- Cale, A. S., Agosto, E. R., Anak Ganeng, B. K., Kruskie, M. E., McNulty, M. A., Robertson, K. A., Vetter, C. J., Woods, S. C., Karim, M. N., & Wilson, A. B. (2025). Meta2: A meta-analysis and psychometric evaluation of the Metacognitive Awareness Inventory (MAI) in the context of health professions education. *Anatomical Sciences Education*, 18(8), 786–801. <https://doi.org/10.1002/ASE.70085>
- Chang, J.-W., Chiu, P.-S., Pu, Y.-H., Angeles Pérez-Juárez, M., González-Ortega, D., & Manuel Aguiar-Pérez, J. (2023). Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students. *Sustainability 2023*, Vol. 15, Page 6044, 15(7), 6044. <https://doi.org/10.3390/SU15076044>
- Chao, C. Ter, Chiu, Y. L., Tsai, C. L., Lin, M. W., Yang, C. W., Ho, C. C., Hsu, C., & Chen, H. L. (2024). Identifying group metacognition associated with medical students' teamwork satisfaction in an online small group tutorial context. *BMC Medical Education*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/S12909-024-06116-4>
- Claude, J., Tanujaya, C., & Widjaja, Y. (2023). Hubungan Antara Kemampuan Refleksi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(4), 931–938. <https://doi.org/10.33024/JMM.V7I4.10790>
- Daryani, D. P., Nugrahayu, E. Y., & Sulistiawati, S. (2021). The Prevalence of Academic Procrastination among Students at Medicine Faculty Mulawarman University. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 118–126. <https://doi.org/10.30650/JIK.V9I2.3109>
- Dayantri, S., & Netrawati, N. (2023). Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21137–21143. <https://doi.org/10.31004/JPTAM.V7I3.9626>
- Faturrahman, F. R., Faturrahman, F. R., dr. Tissa Octavira Permatasari, M. M., & dr. Vivi Meidianawaty, M. M. (2024). Self-reflection Levels in Learning among the Medical Students at Faculty of Medicine, Universitas Swadaya Gunung Jati, Cirebon, Indonesia. *GHMJ (Global Health Management Journal)*, 7(3s), 212–220.

- <https://doi.org/10.35898/ghmj-741068>
- Fentaw, Y., Moges, B. T., & Ismail, S. M. (2022). Academic Procrastination Behavior among Public University Students. *Education Research International*, 2022(1), 1277866. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian). *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 43–52. <https://wnj.westsciences.com/index.php/jpkws/article/view/182>
- Júnior, J. F. da C., Bezerra, D. de M. C., Araújo, A. G. de, & Ramos, A. S. M. (2023). Anti-Procrastination Strategies, Techniques and Tools and Their Interrelation with Self-Regulation and Self-Efficacy. *Journal of Education and Learning*, 13(1), 72. <https://doi.org/10.5539/JEL.V13N1P72>
- Khoshgoftar, Z., & Barkhordari-Sharifabad, M. (2023). Medical students' reflective capacity and its role in their critical thinking disposition. *BMC Medical Education*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/S12909-023-04163-X>
- Nguyen, K. X., Tran, T. V., Nghiem, T. D., Tran, T. N., Ta, T. B., Van Nguyen, B., Le, T. D., Nguyen, S. T., Nguyen, K. T., Dinh, H. T., Pho, D. C., Duy, T. N., & Toan, P. Q. (2023). Relationship Between Metacognitive Awareness of Undergraduate Students and Students' Academic Performance at Vietnam Military Medical University. *Advances in Medical Education and Practice*, 14, 791. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S412912>
- Nurazizah, S., Cipta Apsari, N., & Santoso, M. B. (2024). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial Dan Lingkungan Fisik. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 5(2), 99–115. <https://doi.org/10.24198/JPPM.V5I2.61518>
- Rad, H. F., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific Reports* 2025 15:1, 15(1), 3003-. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>
- Saputri, M., Yarni, L., Putra, D. P., & Syawaluddin. (2024). Students Academic Procrastination: The Effects of Time Management. *BICC Proceedings*, 2, 82–90. <https://doi.org/10.30983/BICC.V1I1.109>
- Sefriani, R., Nastasia, K., Sepriana, R., & Candra, Y. (2022). Time management and procrastination during the COVID-19 pandemic in higher education. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 16(4), 458–463. <https://doi.org/10.11591/EDULEARN.V16I4.20512>
- Simamora, M. R., & Nababan, M. L. (2021). Prokrastinasi Akademik dan Efikasi Diri Mahasiswa Selama Masa Awal Pandemi COVID-19. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 66–79. <https://doi.org/10.17977/UM023V10I22021P66-79>
- Umam, W. K., Lestari, S. M. P., Triwahyuni, T., & Setiawati, O. R. (2021). Tingkat Refleksi Diri Dalam Pembelajaran Peserta Uji Kompetensi Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Malahayati Nursing Journal*, 3(2), 166–173. <https://doi.org/10.33024/MNJ.V3I2.3659>
- Yuan, X., Rehman, S., Altalbe, A., Rehman, E., & Shahiman, M. A. (2024). Digital literacy as a catalyst for academic confidence: exploring the interplay between

academic self-efficacy and
academic procrastination among
medical students. *BMC Medical
Education* 2024 24:1, 24(1), 1317-

. <https://doi.org/10.1186/S12909-024-06329-7>