

## Hubungan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Skripsi

Ubaidillah Ferza Gautama<sup>1</sup>, Dzinnun Hadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung  
e-mail: ubaidillahferza@gmail.com<sup>1</sup>, dzinnunhadi@gmail.com<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2018 jurusan BKI UIN. SATU Tulungagung dimasa pembelajaran daring. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan model korelasional, yaitu model penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Data pada penelitian ini di kumpulkan menggunakan teknik observasi, studi kepustakaan dan penyebaran kuesioner kepada 57 responden yang terdiri dari mahasiswa jurusan BKI angkatan 2018. Hasil penelitian melalui perhitungan korelasi *product moment* menunjukkan nilai korelasi dengan nilai 0,622 yang dengan interval 0,60-0,799 jadi termasuk dalam kategori tinggi dan sumbangsih kontribusi sebesar 62,2%. Dengan kesimpulan bahwa hasil dari studi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan mahasiswa dengan tingkatan hubungan yang tinggi dimasa pembelajaran daring.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Kecemasan, Prokratinasi Akademik, Pembelajaran Daring

### Abstract

This study aims to determine the relationship between anxiety and academic procrastination in 2018 students majoring in Islamic Counseling Guidance at the Islamic University of Tulungagung during online learning. The method used in this study uses a quantitative approach with a correlational model, namely a research method aimed at knowing the relationship between two or more variables. The data. collection. techniques. used. were. library research, observation and distributing questionnaires to 57 respondents consisting of Islamic Counseling Guidance at the Islamic University of Tulungagung. The results of the study by calculating the product moment correlation showed a correlation value of 0.622 which was included in the high category with an interval of 0.60-0.799 and a contribution of 62.2%. With the conclusion that there is a relationship with a high category between academic procrastination and student anxiety during online learning.

**Keywords :** Student, Anxiety, Academic Procrastination, Online Learning

### PENDAHULUAN

Universitas adalah tempat di mana pendidikan tinggi berlangsung di perguruan tinggi setelah menyelesaikan studi di sekolah menengah atas atau SMA. Pendidikan merupakan kebutuhan dasar dalam kehidupan setiap orang. Pendidikan tidak dapat dipisahkan dari bidang akademik, yaitu dari proses belajar mengajar. Belajar merupakan teori dan ilmu yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan. Pendidikan adalah belajar untuk memperoleh pengetahuan dalam segala bidang, dan semua fasilitas itu bisa dirasakan Ketika berada di suatu universitas atau kampus.

Mahasiswa diartikan sebagai seseorang yang sedang belajar baik di lembaga pendidikan tinggi negeri maupun pendidikan tinggi swasta, atau di lembaga lain yang setingkat dengan universitas. Mahasiswa diakui sebagai individu dengan memiliki tingkat

kecerdasan dan intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam bertindak, berpikir kritis dan melaksanakan rencana yang cepat dan tepat hal itu telah menjadi kualitas tersendiri yang diasumsikan masyarakat bagi setiap mahasiswa. (Nurnaini, 2014).

Proses seorang mahasiswa ketika sedang menjalani pendidikan tidak bisa dipungkiri kalau mahasiswa kerap tidak berperilaku yang diharapkan dengan selalu menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan, biasa disebut dengan prokrastinasi. Steel mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu hal yang dengan sengaja menunda aktivitas yang diinginkan meskipun orang tersebut mengetahui bahwa perilaku prokrastinasinya dapat berdampak negatif. Prokrastinasi yang terjadi dalam bidang akademik dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Steel, 2007).

Prokrastinasi akademik tersebut kerap kali dilakukan oleh mahasiswa (Fibrianti, 2009). Menulis skripsi ini adalah disiplin penting karena merupakan salah satu prasyarat untuk gelar sarjana. Namun mahasiswa seringkali masih menunda (Catrunada, 2008). Contohnya, dikala mengalami ujian diharapkan mahasiswa bisa menggunakan waktunya buat belajar, pada realitasnya mereka kurang menggunakan waktu dengan baik buat belajar mempersiapkan tes. Dikala mengerjakan tugas, mahasiswa kerap kali mengerjakannya menjelang waktu tenggat sehingga hasilnya tidak maksimal serta menemukan nilai yang kurang baik. Buruknya nilai tugas ataupun ujian hendak menyebabkan mahasiswa tidak lulus mata kuliah serta wajib mengulang di semester depan sehingga dapat mengurangi untuk lulus di waktu yang tepat.

Sebelum mahasiswa dinyatakan lulus pada studinya, tentunya semua mahasiswa akhir menyusun suatu tugas akhir yaitu skripsi. kebanyakan mahasiswa menganggap skripsi menjadi momok yang ditakuti sebagai akibatnya kerap kali ada rasa takut serta cemas pada mengerjakan skripsi paling primer apabila tugas sudah mendekati deadline. (Jeffrey S. Nevid, 2005), "kecemasan adalah emosional dimana ditandai dengan munculnya gairah fisiologis, ketegangan yang menyenangkan, dan rasa takut akan sesuatu yang tidak baik

Kecemasan dalam menuntaskan skripsi kerap timbul kala mahasiswa dituntut untuk beberpa kali berjumpa dengan dosen pembimbing dalam hal bimbingan guna menuntaskan skripsi tersebut serta mahasiswa akan berhadapan dengan pertanyaan-pertanyaan yang menuntut supaya mereka menyelesaikan tugas akhirnya dengan baik dan tepat waktu. Tingkatkecemasan dalam menuntaskan skripsi yang timbul pada diri mahasiswa mempunyai bentuk yang berbeda-beda. Terdapat mahasiswa yang tingkatan kecemasannya rendah, yang ditunjukkan dengan menanggapi pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan kepada mereka mengenai tugas akhir serta terdapat pula yang mempunyai tingkat kecemasan ttinggi semacam tidak mau membicarakan atau membahas tentang tugas akhir yang sedang mereka kerjakan ataupun tidak mau mendengar kata skripsi (husnia, 2015)

Rentang waktu dua tahun terakhir ini, mahasiswa yang sedang melaksanakan tugas akhir (skripsi) pembelajaran dilaksanakan dengan daring ( dalam jaringan) akibat adanya covid-19. Pembelajaran dalam jaringan (daring) ini menjadi semacam solusi yang paling efektif untuk ditawarkan oleh Kemendikbudndalam masa pandemi Covid-19 (Dewi, 2020) dengan menerapkan sistem belajar secara daring ini dilakukan oleh seluruh lini Pendidikan dari mulai jenjang Taman Kanak-kanak, Sekolah Dasar, hingga PerguruannTinggi (Kusumadewi, 2020). Dari berbagai macam persepsi orang, proses belajar secara daring ini bisa menjadikan suatu solusi yang dirasa paling efektif dan efisien (Yulianto, 2020). Dengan system pembelajaran tersebut tidak sedikit pula pihak yang mengeluhkan akan sulitnya penyelenggaraan pembelajaran secara daring ini mulain dari siswa, guru, hingga orang tua (Attiqoh, 2020).

Kendala yang dihadapi siswa dalam proses pembelajaran online adalah hambatan fundamental, Ada beberapa macam kendala yang di alami Ketika pembelajaran daring, kendala di bidang jaringan internet, keterbatasan fitur dalam hal aplikasi pembelajaran online maupun layanan pembelajaran. Hambatan ini harus ada perhatian dalam persiapan dan pelaksanaan pembelajaran online atau daring (Agusmanto Hutaauruk, 2020).

Kajian tentang prokrastinasi akademik telah dibahas dalam Penelitian terdahulu dari (Siti Muyana, 2018) menunjukkan hasil bahwa. kondisi prokrastinasi akademik oleh

mahasiswa berada pada hasil yang menunjukkan kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 6%, kategori tinggi 81%, kategori sedang 13% kategori rendah 0% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik tersebut disebabkan dari beberapa faktor seperti faktor pesimis akan kemampuan, faktor sosial, gangguan perhatian, inisiatif, manajemen waktu pribadi dan timbulnya kemalasan.

(Marzuki Noor, 2020) di dalam jurnalnya membahas tentang hubungan korelasi antara Kecemasan dalam melakukan hubungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMAN 1 Rumbial Lampung Tengah penelitiannya menunjukkan hasil bahwa  $r$  tabel sebesar 0,349. Dengan ketentuan  $r$  hitung >  $r$  tabel atau  $0,53 > 0,349$ , maka hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. dan dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam hubungan sosial dengan prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri Rumbial Tahun Pelajaran 2019/2020.

Berdasarkan kajian terdahulu, peneliti meyakini bahwa fenomena yang ada pada mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling angkatan 2018 memiliki faktor prokrastinasi dan tingkat kecemasan dalam pengerjaan skripsi yang saling berkaitan maka dari itu peneliti ingin melaksanakan penelitian di UIN Sayyid Ali Ramatullah Tulungagung yaitu Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Skripsi dimasa pembelajaran daring Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN SATU Tulungagung.

### **Prokrastinasi Akademik**

Teori yang dijadikan landasan dalam penelitian ini adalah teori Prokrastinasi akademik dan teori kecemasan. Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* yang diawali dengan "pro". Ini berarti sesuatu seperti bergerak maju atau bergerak maju, diakhiri dengan "crastinus". Yang dimaksud dengan keputusan besok, atau kombinasinya, adalah penundaan atau penundaan ke hari berikutnya (Burka, 2008). menurut (Aditama, (2010)) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan oleh tugas-tugas formal yang terkait dengan tugas-tugas akademik. Di luar itu (steel, 2007). Penundaan mengatakan itu dengan sengaja menunda aktivitas yang diinginkan, meskipun pengetahuan individu bahwa perilaku menunda-nunda dapat merugikan.

Berkaitan dengan prokrastinasi (Schouwenburg, 1995.) menjelaskan yang mana prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda nunda pengerjaan tugas ujian dan kegiatan belajar serta menggantikannya dengan kegiatan lain yang tidak perlu dilakukan. Pekerjaan menciptakan tekanan, kecemasan, dan kecemasan saat pekerjaan selesai saat tenggat waktu mendekat.

Solomon dan Rothblum dalam (Ghufron M. N., 2011), menyatakan bahwa ada enam jenis agenda akademik yang sering ditunda oleh mahasiswa. (2) Tugas Ujian Ujian, Dalam tugas ini, keterlambatan meliputi keterlambatan ujian ujian, seperti keterlambatan ujian saat ujian tengah semester. (3) Jangkauan bacaan Pembacaan referensi dan buku-buku yang berkaitan dengan tugas akademik yang dipersyaratkan tertunda. (4) Penyelesaian tugas kepengurusan seperti B. Menyalin memo, membuat catatan kehadiran, mendaftarkan peserta magang, dll. (5) Keterlambatan atau keterlambatan menghadiri pertemuan, yaitu menghadiri kelas magang dan pertemuan lainnya. (6) Keterlambatan nilai sekolah, yaitu keterlambatan penyelesaian atau penyelesaian semua tugas sekolah.

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan dari tugas-tugas yang bersifat formal terkait dengan tugas-tugas akademik. Di luar itu (steel, 2007). Penundaan mengatakan itu dengan sengaja menunda aktivitas yang diinginkan, meskipun pengetahuan individu bahwa perilaku menunda-nunda dapat merugikan. Ada dua faktor utama yang mempengaruhi sifat menunda-nunda atau prokrastinasi. diantaranya, (Hayyinah, (2004)): (1) Faktor yang berasal dari lingkungan individu dan terlibat dalam pembentukan perilaku prokrastinasi. Faktor internal tersebut terdiri dari kelemahan fisik dan psikis serta tipe kepribadian individu. Faktor internal meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. (2) Faktor eksternal, yaitu faktor yang terjadi dari luar individu, seperti terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan. Faktor eksternal lainnya termasuk faktor lingkungan dan pola asuh. Faktor eksternal tersebut

antara lain gaya pengasuhan dan kondisi lingkungan.

Dalam pandangan Islam seorang muslim sangat dilarang dalam melakukan kegiatan yang bersifat menunda-nunda suatu pekerjaan yang semestinya bisa dilakukan saat itu atau yang biasa di sebut dengan prokrastinasi, hal ini sejalan dengan hadis Rasulullah SAW, Daril Ibnul 'Abbas, IRasulullah Ishallallahul 'alaihil wa Isallam Ibersabda,

إِغْتَنِمَ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ وَ فَرَاحَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya "Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu Isehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu." (HR.Hakim).

Isi kandungan yang dapat diambil dari hadits ini adalah, Islam sangat menganturkan sangat menganjurkan umatnya untuk menyegerakan melakukan perbuatan baik atau pekerjaan yang dapat bermanfaat bagi individu dan menjauhkan mereka dari sifat suka menunda-nunda (prokrastinasi). Karena dengan kebiasaan menunda-nunda sebuah kegiatan yang bermanfaat akan memberi dampak buruk bagi kehidupan.

### **Kecemasan**

Atkinson dkk (Atkinson R.L, 2001) mengatakan bahwa kecemasan merupakan sebuah perasaan yang tidak mengenakkan dan dapat muncul dengan ditandai perasaan seperti khawatir, prihatin, dan rasa takut yang terbayang-bayang dlam pikiran seseorang yang terkadang timbul melalui tingkatan yang berbeda beda. Meninjau dari kejadian tersebut. Hurlock (Hurlock, (1997)) mendefinisikan bahwasannya kecemasan merupakan kondisi mental yang tidak menyenangkan dari seseorang dan terkait dengan rasa sakit yang mengancam dan ditandai dengan rasa khawatir, ketidaknyamanan, dan perasaan tidak menyenangkan yang tidak dapat dihindari seseorang. Kecemasan merupakan emosi dari pengalaman-pengalaman subjektif seseorang. Kecemasan juga diartikan sebagai suatu kondisi yang bersifat mengganggu mental seseorang dan terbagi dan memiliki berbagai tingkatan. (KUSUMAWATI F., (2010)).

Kecemasan memiliki banyak efek. Berikut pengaruh kecemasan pada beberapa tokoh (Herdiani, 2012): (1) Menurut Eysenck, kecemasan mempengaruhi penurunan kognitif seseorang dalam memecahkan masalah yang kompleks. Ini terjadi karena kemampuan kognitifnya terbelah antara ketakutan dan pekerjaan langsungnya. (2) Menurut Powell, kecemasan dapat mengganggu kinerja aktivitas individu. Orang yang mengalami ketakutan berperilaku berbeda dari mereka yang tidak takut.

Tingkat kecemasan merupakan rentang respon yang membagi individu kedalam beberapa kategori diantaranya cemas ringan, sedang, berat atau bahkan panik. Menurut (Stuart G.W., (2007)) kategori kecemasan meliputi (1) Kecemasan dengan tingkatan ringan, Kecemasan tingkat ini ditandai dengan ketegangan yang biasanya akan menyebabkan seseorang menjadi terpacu rasa waspadanya dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat mendorong belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta memacu kreativitas. (2) Kecemasan tingkatan sedang, Kecemasan tingkat ini ditandai dengan kejadian bahwa seseorang bisa berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan tingkat sedang ini mempersempit llapang persepsi lindividu. Oleh karena itu, seseorang mengalami kecerobohan, tetapi dapat tetap fokus pada banyak titik ketika diinstruksikan untuk melakukannya. (3) .Tingkat kecemasan dalam keadaan panik, panik dikaitkan dengan kebingungan kepribadian seseorang, kondisi ini menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk bersosialisasi dengan orang lain, distorsi kognitif, dan hilangnya pemikiran yang rasional. Kecemasan tingkat ini tidak hidup dan dapat menyebabkan kelelahan dan kematian jika berkepanjangan.

Kecemasan memiliki banyak efek. Berikut pengaruh kecemasan pada beberapa tokoh (Herdiani, 2012): (1) Menurut Eysenck, kecemasan mempengaruhi penurunan aspek kognitif seseorang dalam memecahkan masalah yang kompleks. Ini terjadi karena kemampuan

kognitifnya terbelah antara ketakutan dan pekerjaan langsungnya. (2) Menurut Powell, kecemasan dapat mengganggu kinerja aktivitas individu. Orang yang mengalami ketakutan berperilaku berbeda dari mereka yang tidak takut.

Pengaruh kecemasan pada sistem saraf sebagai neurotransmitter adalah peningkatan sekresi kelenjar norepinefrin, serotonin, dan asam -aminobutirat, yang menyebabkan kerusakan (Murdiningsih, 2013). Gangguan tersebut adalah (1) fisik (fisiologis) dan gejala fisiologis yang akan dialami antara lain detak jantung, suhu, muntah, pernapasan, mual, diare, pusing, nafsu makan hilang, penurunan berat badan yang drastis, dan kelelahan yang ekstrim. (2) Gangguan Perilaku Gejala yang ditemui antara lain peningkatan/penurunan aktivitas psikomotor, penolakan, bahasa kasar, gangguan tidur, dan gerakan aneh. (3) Gejala penyakit jiwa Gejala yang dialami antara lain kurang konsentrasi, mental melompat, kehilangan sensasi, kehilangan memori, fobia, ilusi, dan halusinasi.

Dari sudut pandang Islam, Al-Qur'an membahas rasa takut. Ketakutan ditemukan dalam beberapa istilah, seperti *Khauf*, *dhaiq*, *halu'a* dan *jazu'a* Kecemasan dalam perspektif Al-Qur'an dipandang sebagai manifestasi ketakutan berlebihan akan masa depan yang belum terjadi, kesempitan jiwa, kegelisahan, atau kesedihan. Cara mengatasi ketakutan dalam Islam bisa dengan beriman kepada Allah SWT, berdoa, berdzikir, memohon, dan beribadah dengan itikad baik dan selalu berakhlak mulia. Sesungguhnya Allah berfirman (QS. Al Anfal : 12) :

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ آتِي مَعَكُمْ فَتُنَبِّئُوا الَّذِينَ آمَنُوا سَالِفِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَاضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَاصْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ

"Artinya: (Ingatlah) ketika Tuhanmu mewahyukan kepada para malaikat! "Sesungguhnya Aku bersama kamu maka teguhkanlah (pendirian) orang-orang yang telah beriman." Kelak akan Aku berikan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir maka pukullah di atas leher mereka dan Ipukullah tiap-tiap ujung jari mereka."

Kandungan ayat tersebut diatas menunjukkan bahwa manusia akan senantiasa merasa resah dan ketakutan karena masalah atau musibah dalam hidupnya jika hati mereka tidak senantiasa mendekat dan mengingat Allah, maka dari itu apabila seorang muslim memiliki hati yang selalu dekat kepada Allah maka pada setiap tertimpa masalah apapun, ketakutan dan kegelisahanpun tidak akan ada.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dengan model kuantitatif korelasional, dimana data lapangan yang berasal dari sumber penelitian akan di secara korelasi dengan memperhitungkan banyak angka. Menurut Creswell (2014), penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian dengan menggunakan metode statistik yang mengukur pengaruh antara dua variabel atau lebih. Menurut (Azwar, 2010) penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain , berdasarkan koefisien korelasi Dari Penelitian ini dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi , bukan mengenai ada tidaknya efek variabel satu terhadap variabel yang lain Adapun Teknik pengumpulan data, peneliti menggunakan kuesioner dengan menyebarkan ke mahasiswa bimbingan konseling islam Angkatan 2018 UIN SATU Tulungagung yang sedang melaksanakan tugas akhir (skripsi).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengambil variabel prokratinasi akademik dan variabel kecemasan di sebabkan ada beberapa macam masalah yang ada di lapangan. Tergolong masih banyak mahasiswa yang masih belum bisa lulus pada semester 8, hal ini terjadi pada mahasiswa BKI tahun angkatan sebelum 2018. Peneliti mewawancarai kepala jurusan pada tanggal 20 desember 2021 dan mahasiswa Angkatan tahun 2016 dan 2017 pada tanggal 25 desember 2021 untuk memperoleh data mahasiswa angkatan 2017 dan 2016 yang melaksanakan

sidang pada semester 8. Peneliti memperoleh data mahasiswa angkatan 2017 yang sidang pada semester 8 ada 33 mahasiswa dari 47 mahasiswa dan angkatan 2016 berada pada angka di bawah 50% dari jumlah keseluruhan mahasiswa.

Guna menguji dan mengumpulkan data yang tersyuktur dari suatu instrument yang telah disusun berdasarkan indikator teori. peneliti menggunakan teknik skalalickert. Skala ini merupakan bentuk skala dengan 5 (lima) alternatif jawaban atau bobot jawaban untuk setiap pertanyaan item *favorable* dan item *unfavorable* subyek diminta memilih satu diantara kelima jawaban yang tersedia yaitu: SangatSetuju (SS) = 5, Setuju (S) = 4, Cukup Setuju (CS) = 3, Tidak ISetuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju = (STS) 1.

Analisis statistik deskriptif pada variabel prokrastinasi akademik dengan jumlah sampel sebanyak 57, nilai tertinggi sebanyak 125 dan nilai terendah sebanyak 87. Maka, diperoleh nilai mean 106,75, Range 38, Std.Deviation 8,186 dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS16,0forwindows*. Tingkat prokrastinasi dapat dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu sebagai berikut :

**Tabel 1. Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik**

Kategori	Batasan	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 99$	7	12,3 %
Sedang	$99 \leq X < 115$	40	70,2 %
Tinggi	$115 \leq X$	10	17,5 %
Total		57	100 %

Berdasarkan data yang telah didapat dari kuesioner, tingkat.prokrastinasi akademik mahasiswa yang berada pada kategori rendah berjumlah 7 orang dengan persentase sebesar 12,3%, pada kategori sedang sebanyak 40 orang dengan persentase 70,2%. Dan untuk kategori tinggi berjumlah 11 orang dengan persentase 17,5%. Maka dari pemaparan tersebut dapat diketahui bahwa Tingkat Prokrastinasi mahasiswa angkatan 2018 jurusan BKI dominan berada pada kategori Sedang dengan persentase 70,2%.

Pada variabel kecemasan dengan jumlah sampel sebanyak 57, nilai tertinggi sebanyak 127 dan nilai terendah sebanyak 62. Maka, diperoleh nilai mean 96,47, Range 65, Std.Deviation 13,717 dengan menggunakan aplikasi *SPSS 16,0 for windows* dan dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu sebagai berikut:

**Tabel 2. Kategorisasi Skor Kecemasan**

Kategori	Batasan	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 82$	11	19,3 %
Sedang	$82 \leq X < 110$	38	66,7 %
Tinggi	$110 \leq X$	8	14,0 %
Total		57	100 %

Tingkat kecemasan mahasiswa yang berada pada kategori rendah berjumlah 11 orang dengan persentase sebesar 19,3%, pada kategori Sedang sebanyak 38 orang dengan persentase 66,7%. Dan untuk kategori tinggi berjumlah 8 orang dengan persentase 14,0%. Maka dari pemaparan tersebut dapat diketahui bahwa kecemasan mahasiswa angkatan 2018 jurusan Bimbingan Konseling Islam dominan berada pada kategori Sedang dengan persentase 66,7%.

### Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik

.Angket ProkrastinasiAkademik menunjukkan hasil dari 35 item angket prokrastinasi yang disebar kepada 20 responden, 4 diantaranya tidak memenuhi syarat kevaliditasan yakni pada item nomor 12,17, 24 dan 34. adapun r tabel yang digunakan = 0,260, karena

nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka 4 pertanyaan yang tidak valid akan diabaikan dan dibulatkan menjadi 30 item pertanyaan. diantaranya tidak memenuhi syarat

Pada angket kecemasan, dari 35 item pertanyaan 5 diantaranya tidak memenuhi syarat kevaliditasan.  $r$  tabel yang digunakan = 0,260, karena nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel maka 4 pertanyaan yang tidak valid akan diabaikan dan dibulatkan menjadi 30 item pertanyaan.

Langkah selanjutnya adalah menguji keandalan instrumen angket prokrastinasi akademik. Uji reliabilitas ini juga dilakukan dengan menggunakan *SPSSversion16forWindows*. Pengambilan keputusan dari Uji ini dilihat dari besarnya nilai *Cronbach's alpha* sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik dan kecemasan**  
**Reliability Statistics**

Variabel	N of Items	Cronbach's Alpha
Prokrastinasi	30	.601
Kecemasan	30	.905

Berdasarkan. hasil perhitungan uji reliabilitas, nilai koefisien *Alpha Cronbach* dari masing masing variabel menunjukkan hasil ( $\alpha=0,601$ ) dan ( $\alpha=0,905$ ) mengacu pada tabel koefisien interval disimpulkan bahwa angket kecemasan memiliki tingkat reliabilitas dalam tingkatan yang tinggi. Adapun Titik tolak ukur koefisien reliabilitas digunakan pedoman koefisien korelasi darisugiyono (2014: 149) yang disajikan berikut:

**Tabel 4. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi**

Interval Koefisien	Tingkat hubungan
0,000–0,199	Sangat rendah
0,200–0,399	Rendah
0,400–0,599	Sedang
0,600–0,799	Tinggi
0,800–1,000	Sangat tinggi

Berdasarkan hasil uji koefisien dengan model *Alpha Cronbach* diperoleh. nilai ( $\alpha=0,902$ ) dan mengacu pada titik tolak ukur pada tabel 3 diatas, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen angket kecemasan berada pada tingkat reliabilitas kategori sangat tinggi.

### Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Kecemasan

Analisis data pada penelitian ini adalah analisis korelasional dengan rumus *productmoment* dari Karl Pearson. sebelum metode korelasi *productmoment* dikenakan, terlebih dahulu diperlukan sebuah syarat yang harus dilakukan dan terpenuhi, syarat tersebut yaitu melakukan uji asumsi klasik yang meliputi ujinormalitas dan uji linearitas. Uji asumsi bertujuan untuk memeriksa apakah data memenuhi syarat untuk melakukan pengkorelasian atau tidak. Uji normalitas distribusi data dan uji linearitas variabel dilakukan dengan menggunakan *SPSSversi16.0*.

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Prokrastinas	
		i	Kecemasan
N		57	57
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	96.47	106.75
	Std. Deviation	13.717	8.186
Most Extreme Differences	Absolute	.094	.108
	Positive	.078	.063
	Negative	-.094	-.108
Kolmogorov-Smirnov Z		.712	.812
Asymp. Sig. (2-tailed)		.692	.524

a. Test distribution is Normal.

Dari hasil output *SPSS version 16 for windows* diperoleh nilai  $P_v$  untuk Prokrastinasi sebesar 0,692, dan nilai  $P_v$  untuk kecemasan sebesar 0,805 maka bila di bandingkan dengan  $\alpha$ ,  $P_v (0,712) > 0,05$  dan  $P_v (0,524) > 0,05$  maka dapat diartikan.  $H_0$  di Terima, itu berarti nilai residual telah berdistribusi normal dan uji Inormalitas untuk lata penelitian ini telah terpenuhi. Uji linieritas digunakan untuk mengetahui bentuk hubungan antarvariabel bebas dan variabel lterikat mengetahui

Uji prasyarat berikutnya adalah uji linearitas, dengan tujuan untuk mengetahui llinear tidaknya suatu hubungan antara dua variabel, dalam hal ini digunakan uji linierits dengan model analisa regresi untuk melihat linieritas regresi, dalam penelitian ini menggunakan uji F dengan ketentuan jika nilai F hitung lebih lkecil dari nilai F tabel,  $\alpha = 0,05$  maka dinyatakan llinier dan l jika nilai F hitung lebih besar dari F tabel pada taraf signifikan lebih kecil dari probabilitas 0,05 dinyatakan linier dan jika nilai l signifikan lebih l besar dari probabilitas 0,05 dinyatakan tidak linier.

**Tabel 6. Hasil Uji Linieritas Variabel Kecemasan dan Prokrastinasi Akademik**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Total Y	Betwe	(Combined)	2621.195	31	84.555	1.868	.056
* Total X1	en Group	Linearity	1450.732	1	1450.732	32.057	.000
	S	Deviation from Linearity	1170.463	30	39.015	.862	.654
		Within Groups	1131.367	25	45.255		
		Total	3752.561	56			

Tabel 7. menunjukkan  $P_v$  pada kolom Sig sebesar 0,000. Dikarenakan nilai  $P_v (0,000) < 0,05$ , maka  $H_0$  atau hipotesis 0 di tolak sehingga dapat dinyatakan variabel antara prokrastinasi akademik dan kecemasan terdapat hubungan yang linier.

Data yang terkumpul dan diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik Uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson dengan ketentuan taraf signifikansi sebesar 0,05, ini berarti kemungkinan penolakan hipotesis yang benar adalah 5 diantara 100. Dengan kata lain, kepercayaan terhadap kebenaran hipotesis adalah sebesar 95%. Uji korelasi ini menggunakan uji 1 ekor (*one-tailed*) dikarenakan hipotesis pada penelitian ini berarah



tunggal yang berarti arah hubungan antar kedua variabel bersifat negatif. Adapun hasil dari uji korelasi adalah sebagaimana pada tabel berikut:

**Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Product Moment**

		Correlations	
		Prokrastina si Kecemasan	
Prokrastin asi	Pearson Correlation	1	.622**
	Sig. (2- tailed)		.000
	N	57	57
Kecemas an	Pearson Correlation	.622**	1
	Sig. (2- tailed)	.000	
	N	57	57

Hasil perhitungan uji korelasi dengan menggunakan teknik *productmoment* diperoleh dengan nilai korelasi sebesar 0,622. Hal itu berarti Bila skor tersebut kemudian dibandingkan dengan koefisien korelasi, maka akan menunjukkan bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan termasuk dalam kategori tinggi dengan linterval 0,60-0,799. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dengan tingkat hubungan yang tinggi antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan.

Uji dua pihak:  $dk = n - 2 = 57 - 2 = 55$  sehingga diperoleh  $R_{tabel} = 0,260$ . Hasil ini berasal dari tingkat signifikansi dua arah yaitu 0,05 atau 5%. Dari perolehan  $r_{tabel} = 0,260$ . r hitung yang diperoleh dari perhitungan SPSS 16 lebih besar dari  $r_{tabel}$  atau  $0,622 > 0,260$ . Mencari besarnya sumbangan (kontribusi) variabel  $X_1$  terhadap  $Y$  dengan rumus sebagai berikut:  $KP = r^2 \times 100$  Sehingga diperoleh  $KP = r^2 \times 100 = 0,622 \times 100 = 62,2\%$ . Jadi Prokrastinasi akademik memberikan kontribusi sebesar 62,2% terhadap kecemasan mahasiswa angkatan 2018 jurusan BKI.

Adanya hubungan kontribusi yang tinggi antara prokrastiasi akademik dan kecemasan menguatkan teori Freud (dalam Ghufroon (R.S, 2010) bahwasannya seseorang yang memiliki tugas yang mengancam ego/emosi pada alam bawah sadar akan menimbulkan rasa ketakutan yang akan menyebabkan muncul kecemasan. Perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas akhir atau prokrastinasi akademik merupakan sebuah akibat dari menunda-nunda dan menghindari tugas juga sebagai mekanisme pertahanan diri. Seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan sebagai upaya menghindari penilaian yang ia rasakan seakan seperti mengancam harga dirinya.

Hasil di atas juga menguatkan teori dari Rothblum dalam (Ferrari J. R., 1995), bahwa sebuah bentuk penghindaran dari prokrastinasi akademik, para pelajar menunjukkan peningkatan rasa takut dan kecemasan terhadap batas waktu pengerjaan tugas akhir yang tersisa atau *deadline* untuk tugas-tugasnya selanjutnya, Munculnya rasa cemas yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dimungkinkan karena seorang penunda atau prokrastinator merasa takut terhadap akan sebuah bayangan atau fikiran dari suatu tugas akademik yang dianggap terlalu susah dan berat, yang jika di telaah lebih dalam sebenarnya hal tersebut belum tentu terjadi seperti sebuah kasus bahwa rasa cemas akan muncul ketika pelaku prokrastinasi dituntut untuk harus segera menyelesaikan hasil revisi skripsinya atau sebagai himbuan bahwa telah mendekati jadwal untuk diadakan ujian skripsi.

## SIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian di atas, diperoleh kesimpulan sebagai berikut: *Pertama*, Hasil distribusi data dari instrumen prokrastinasi akademik menunjukkan bagi

mahasiswa yang berada pada kategori rendah berjumlah 7 mahasiswa dengan persentase sebesar 12,3%, pada kategori Sedang sebanyak 40 mahasiswa dengan persentase 70,2%. Dan untuk kategori tinggi berjumlah 11 mahasiswa dengan persentase 17,5%. Maka dapat diketahui bahwa Tingkat Prokrastinasi mahasiswa angkatan 2018 jurusan Bimbingan Konseling Islam dominan berada pada kategori Sedang dengan persentase 70,2%.

*Kedua*, Hasil distribusi tingkat kecemasan menunjukkan hasil bahwa mahasiswayang berada pada kategori rendah berjumlah 11 mahasiswa dengan persentase sebesar 19,3%, pada kategori Sedang sebanyak 38 mahasiswa dengan persentase 66,7%. Dan untuk kategori tinggi berjumlah 8 mahasiswa dengan persentase 14,0%. Maka dapat diketahui bahwa kecemasan mahasiswa angkatan 2018 jurusan BKI dominan berada pada kategori Sedang dengan persentase 66,7%.

*Ketiga*, Hasil perhitungan dari uji korelasi *productmoment* menggunakan aplikasi SPSS sebesar 0,622. Dan termasuk dalam kategori tinggi dengan acuan interval koefisien 0,60-0,799. Adapun sumbangsih kontribusi sebesar 62,2%. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat hubungan yang tinggi antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, G. ((2010)). *Teori-teori Perkembangan*. Bandung: Refika.
- Agusmanto Hutaeruk, R. S. (2020). Kendala Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi di Kalangan Mahasiswa Pendidikan Matematika: Kajian Kualitatif deskriptif. *Journal of Mathematics Education and Applied*, 45-51.
- Atkinson R.L, R. (2001). *pengantar psikologi. jilid dua. alih bahasa*. batam: interaksa.
- Attiqoh, L. N. (2020). Respon Orang Tua terhadap Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, vol. 2 No. 1, 45-52.
- Burka, J. &. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do. About It Now*. Reading, MA: Addison-Wesley. Cambridge: Personality.
- Catrunada. (2008). *Perbedaan kecenderungan prokrastinasi tugas skripsi berdasarkan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert*. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Daradjat, Z. ( 1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Dyla, D. F. (2019). PSYCHOLOGICAL WELL BEING MAHASISWA DALAM MENJALANI KULIAH DARING UNTUK MENCEGAH PENYEBARAN VIRUS CORONA (Studi terhadap Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 11No. 1, 15-24.
- Fibrianti, I. (2009). *Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: AR- RUZZ MEDIA.
- Hayyinah. ((2004)). Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika*, No. 17,Tahun IX.
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, No. 1. Vol. 1.
- Hurlock, e. .: ( 1997)). *psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. alih bahasa*. jakarta: erlangga.
- husnia, d. (2015). HUBUNGAN PROKRASTINASI AKADEMIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2011 UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG. *jurnal psikologi*, 3.
- Jeffrey S. Nevid, d. (2005). *Psikologi Abnormal* . Jakarta : Erlangga.
- Kusumadewi, R. F. (2020). Menumbuhkan Kemandirian Siswa Selama Pembelajaran Daring Sebagai Dampak Covid-19 Di Sd. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 30-31.
- KUSUMAWATI F., y. h. ( 2010)). *buku ajar keperawatan jiwa*. jakarta: salemba medika.

- Murdiningsih, D. S. (2013). Pengaruh Kecemasan Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Banyuwangi Surakarta. . *Talenta Psikologi*, No. 2. Vol. II. 180-198.
- R.S, G. d. ( 2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta : Ar-Ruzz Media.
- Ramaiah, S. (1999.). *Kecemasan. Bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Ramaiah, S. (1999.). *Kecemasan. Bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Schouwenburg, H. (1995.). *Counseling The Procrastinator in Academic Settings*. Washington DC: American Psychological Association.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133.
- steel, p. (2007). The Nature Of Procrastination:A Meta-Analytic and Theoretical Review Of Quintessential SelfRegulatory Failure.Psychological. *the American Psychological Association*, Vol. 133, No. 1, 65–94.
- Stuart G.W., E. ((2007)). *buku saku keperawatan jiwa (edisi 5), Alih bahasa, Ramona P. Kapoh, Egi Komara Yudha*. Jakarta.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha*. Jakarta: EGC.
- Yulianto, E. C. (2020). Perbandingan Kehadiran Sosial dalam Pembelajaran Daring Menggunakan Whatsapp group dan Webinar Zoom Berdasarkan Sudut Pandang Pembelajar Pada Masa Pandemic COVID-19. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan*, 331-341.