

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Rahma Agustini Cahyani¹, Anni Suprapti², Mayang T. Afriwilda³

¹²³ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

Korespondensi E-mail: rahma.agustincahyani@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berusaha untuk mendefinisikan sifat hubungan antara kekhawatiran siswa dan penundaan akademik. Sampel penelitian ini adalah siswa sebanyak 243 orang yang berjumlah 867 orang dengan menggunakan teknik Basic Random Selection. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik korelasional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket prokrastinasi akademik dan angket kecemasan. Korelasi product moment digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan, dengan koefisien korelasi sebesar 0,419 pada tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan korelasi positif antara penundaan akademik dan kecemasan: semakin besar kecemasan, semakin tinggi pula penundaannya.

Kata kunci : kecemasan, prokrastinasi akademik, siswa

CORRELATION OF ANXIETY AND ACADEMIC PROCRASTINATION OF STUDENTS

ABSTRACT

This study sought to define the nature of the relationship between student worry and academic procrastination. The sample for this research was 243 students, totaling 867 people using the Basic Random Selection technique. This research uses a quantitative descriptive research design with correlational techniques. The instruments used in this research were the academic procrastination questionnaire and the anxiety questionnaire. Product moment correlation is used to analyze the data. The research results show that there is a significant positive relationship between academic procrastination and anxiety, with a correlation coefficient of 0.419 at a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). This shows a positive correlation between academic procrastination and anxiety: the greater the anxiety, the higher the procrastination.

Keywords: anxiety, academic procrastination, student

PENDAHULUAN

Penundaan akademik adalah kecenderungan untuk menunda memulai atau menyelesaikan suatu pekerjaan demi melakukan kegiatan lain yang tidak ada gunanya. Akibatnya, kinerja menurun dan proyek tidak pernah selesai tepat waktu. Prokrastinasi akademik menurut Cinthia & Kustanti (2017) adalah tindakan menunda pekerjaan hingga menjadi suatu kebiasaan atau pola berulang yang selalu diikuti seseorang ketika dihadapkan pada suatu pekerjaan. Prokrastinasi akademik menurut Zusya & Akmal (2016) adalah kecenderungan untuk menunda tugas-tugas yang berkaitan dengan pembelajaran di lingkungan kelas.

Prokrastinasi akademik terlihat dari temuan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Siswa tertentu menunda menyelesaikan tugas akademisnya karena mereka cemas mengerjakan pekerjaan rumah yang berat atau berat. Karena kurangnya referensi guru, sebagian besar siswa masih ragu dengan pekerjaan rumah yang diberikan. Siswa memilih aktivitas lain dibandingkan mengerjakan tugas, seperti bermain game, ngobrol dengan teman, bermalas-malasan, dan lupa menyelesaikan tugas. Jika mereka tidak mendapat dukungan dari teman, mereka tidak akan mulai mengerjakan tugas jika temannya belum mulai mengerjakannya.

Penundaan akademik yang terus-menerus dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, termasuk siswa merasa stres karena harus menyelesaikan tugas yang semakin dekat dengan tenggat waktu (McCloskey & Scielzo, 2015). Prokrastinasi akademik akan menimbulkan dampak yang merugikan, seperti waktu yang terbuang sia-sia tanpa membuahkan hasil, rasa cemas saat menghadapi tenggat waktu penyelesaian tugas, pekerjaan tugas yang tidak selesai atau di bawah standar, dan lain-lain. Pada tahun 2020, Setyowati dkk).

Kecemasan merupakan sensasi kekhawatiran yang luar biasa yang disebabkan oleh situasi yang sarat dengan tuntutan dari berbagai tugas akademik di lingkungan pendidikan. dkk., Chin 2017). Kecemasan dapat dipicu dengan mengerjakan pekerjaan rumah, mempresentasikan proyek di kelas, dan mengikuti ujian. Menurut Schry dkk. (2014), dalam hal ini salah satu komponen pertumbuhan adalah setiap aktivitas yang wajib dilakukan siswa. dan kemajuan, meskipun anak-anak mungkin mengalami kecemasan sebagai akibatnya.

Dampak dari kecemasan bagi yang mengalaminya adalah merasa tidak berdaya, sering merasa tertekan, dan sulit berkonsentrasi, bahkan tidak jarang seseorang yang mengalami kecemasan akademik merasakan ketegangan yang luar biasa yang mengakibatkan kesulitan berpikir (Halgin 2006), sehingga Tak heran, permasalahan seperti ini menyebabkan siswa menghindari sekolah atau kelas tertentu sehingga menyebabkan menurunnya prestasi dan motivasi (Heyne 2004).

Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik adalah munculnya kecemasan terkait prokrastinasi karena seseorang yang prokrastinasi takut memikirkan suatu tugas akademik yang dianggap berat dan sulit, padahal belum tentu demikian, sehingga prokrastinator menunda mengerjakan tugas tersebut karena dari kecemasan ini (Pratiwi 2009).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Metodologi korelasi adalah metode penelitian yang melibatkan pengumpulan data dalam jumlah besar untuk memastikan apakah dua variabel atau lebih berhubungan untuk mengukur derajat hubungan antara dua variabel yang diteliti (Darmadi, 2014: 206).

Populasi penelitian adalah siswa SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Seluruh peserta investigasi yang berjumlah 867 orang adalah pelajar. Pendekatan pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling, yaitu pemilihan sampel secara acak. Dua jenis sampel yang digunakan dalam penyelidikan ini adalah sampel penelitian dan sampel eksperimen. Sampel eksperimen penelitian ini terdiri dari enam puluh orang yang dipilih secara acak dari populasi penelitian agar mempunyai karakteristik yang sama dengan sampel penelitian. Sampel acak yang berjumlah 243 siswa dari setiap kelas, yang mewakili proporsi tertentu dari seluruh siswa di SMP Negeri 17 Kota Bengkulu, dijadikan sebagai sampel penelitian untuk penelitian ini. Dengan menggunakan model Skala Likert sebagai pendekatan pengumpulan data, kuesioner prokrastinasi akademik dan dukungan sosial digunakan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan pada siswa. Perangkat lunak yang digunakan dalam penelitian ini untuk menilai validitas adalah SPSS versi 16 for Windows. Pertama, validitas item kuesioner dievaluasi dengan menggunakan sejumlah

responden sampel uji coba yang diduga mempunyai kesamaan karakteristik dengan responden sampel penelitian. Karena data yang dianalisis bersifat kontinyu, maka peneliti menggunakan statistik dan rumus korelasi Karl Pearson untuk memastikan keabsahan data dalam penelitian kuantitatif ini. Suatu pernyataan kuesioner dikatakan sah apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ (Riduwan, 2010:73). Pernyataan kuesioner yang valid adalah pernyataan yang r_{hitung} -nya melebihi 0,251, mengingat ukuran r_{tabel} yang diketahui untuk ukuran sampel 60 adalah 0,250.

Keandalan item kuesioner dukungan sosial dan penundaan akademik dinilai menggunakan skala analisis reliabilitas (Cronbach's alpha) menggunakan paket statistik untuk ilmu sosial (SPSS) versi 16 untuk perangkat lunak komputer Windows. Peneliti menggunakan skala analisis reliabilitas (Cronbach's alpha) karena rumusnya lebih cocok digunakan pada survei yang memuat skor respon dalam bentuk gradasi, seperti skala Likert yang menggunakan skor 1, 2, 3, 4, 5, dan seterusnya. pada. Berdasarkan hasil dependabilitas, Cronbach's Alpha $>0,8$, artinya data pertumbuhan moral memiliki reliabilitas yang baik (Cronbach's Alpha 0,878).

Uji normalitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 16 for Windows, menggunakan uji normalitas Kolmogorov Smirnov (Sarjono 2013:53). Hasil data variabel kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 17 Kota Bengkulu mempunyai nilai sebesar 0,007 dengan $p > 0,05$, sesuai dengan hasil uji normalitas. Temuan ini menunjukkan bahwa data pada variabel mempunyai distribusi normal. Data terdistribusi secara teratur sehingga memenuhi prasyarat pengujian hipotesis korelasi *product-moment*, sesuai dengan temuan uji normalitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prokrastinasi akademik (Y) yang merupakan variabel terikat dan kecemasan (X) yang merupakan variabel bebas hanyalah dua variabel yang diteliti secara rinci pada bagian deskripsi data. Berdasarkan jawaban kuesioner yang diberikan oleh responden sampel penelitian, terdapat ciri-ciri kecemasan dan penundaan di kelas.

Tabel. 1
Deskriptif Statistik Prokrastinasi Akademik

Variabel	N	Skor Hipotetik				N	Skor Empirik			
		Item	Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
Prokrastinasi Akademik	34	170	34	102	27.2	243	149	84	126.8	11.9

Skor minimum 34 dan skor maksimum 170 dicapai dengan menghitung skor data hipotetis pada kuesioner penundaan akademik sebanyak 34 item. Standar deviasi sebesar 27,2 dan mean sebesar 102. Skor data empiris untuk prokrastinasi akademik memiliki mean sebesar 126,8, standar deviasi sebesar 11,9, dan nilai rendah sebesar 84 hingga nilai tinggi sebesar 149. Skor empiris dihitung untuk temuan ini dengan menggunakan SPSS 24.0. Menurut Azwar (2015:15), pendefinisian kategori didasarkan pada premis bahwa skor populasi subjek terdistribusi secara teratur. Rumus rata-rata dan simpangan baku beserta penjelasannya digunakan dalam penelitian kategorikal.

Tabel .2
Hasil Prokrastinasi Akademik

Jumlah	7130	7208	8129	8347	30814
Mean	29. 3	29.7	33. 4	34. 3	126.8
Kategori	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi

Kuesioner penundaan akademik sebanyak 34 item digunakan untuk menghitung skor data hipotetis, dengan skor minimum 34 dan skor maksimum 170 tercapai. Rata-ratanya adalah 102 dan standar deviasinya adalah 27,2. Skor data empiris penundaan akademik berkisar dari yang terendah yaitu 84 hingga tertinggi 149, dengan rata-rata 126,8 dan standar deviasi 11,9. Dengan SPSS 24.0, skor empiris dihitung untuk hasil ini. Penentuan kategori didasarkan pada gagasan bahwa skor populasi subjek tersebar secara konsisten, klaim Azwar (2015: 15). Dalam penelitian kategorikal digunakan rumus mean dan deviasi standar beserta penjelasannya.

Tabel .3
Deskriptif Statistik Kecemasan

Variabel	N Item	Skor Hipotetik				N	Skor Empirik			
		Max	Min	Mean	SD		Max	Min	Mean	SD
Kecemasan	33	165	33	181.5	26.4	243	147	90	124.2	13.2

Kuesioner prokrastinasi akademik berjumlah 33 soal, dan berdasarkan skordata hipotesis ditentukan skor minimal 33 dan skor maksimal 165. Standar deviasinya adalah 26,4 dan meannya adalah 181,5. Skor data empiris kecemasan mempunyai mean 124,2, standar deviasi 13,2, nilai minimum 90, dan nilai maksimum 147. Skor empiris dihitung untuk temuan ini menggunakan SPSS 24.0. Azwar (2015:15) menyatakan bahwa kategori ditentukan atas dasar anggapan bahwa skorpopulasi subjek terdistribusi secara teratur. Rumus rata-rata dan simpangan baku beserta penjelasannya digunakan dalam penelitian kategorikal.

Tabel. 4
Hasil Kecemasan

Jumlah	6446	8265	6357	9115	30183
Mean	26.5	34	26.1	37.5	124.2
Kategori	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi	Tinggi

Berdasarkan rata-rata tingkat kecemasan yang dilaporkan siswa sebesar 124.2, tingkat kecemasan tersebut tergolong tinggi karena mengganggu kemampuannya dalam belajar; ketika siswa merasa gugup, mereka gemetar, dan mereka bereaksi dengan cemas terhadap rangsangan yang membuat mereka merasa cemas. Siswa merasa tidak nyaman dan cepat marah. Mereka juga merespons ancaman dengan menghindari situasi yang membuat mereka merasa cemas, seperti yang terlihat dari langkah mereka yang terus-menerus mondar-mandir. Dapat dikatakan bahwa kecemasan pada saat proses akademik merupakan emosi yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Siswa yang mengalami kecemasan sulit fokus dan menyelesaikan kesulitan sehingga menghambat prestasi akademiknya.

Penundaan akademik dan kecemasan adalah dua variabel yang menjadi subjek uji hipotesis ini untuk memastikan hubungan, arah, dan kekuatannya. Uji korelasi Pearson digunakan dalam uji hipotesis ini, yang dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak paket statistik untuk ilmu sosial (SPSS) versi 16.

Korelasi (r_{xy}) antara penundaan akademik dan kecemasan adalah 0,419, menurut temuan komputasi. Hal ini menunjukkan bahwa penundaan di sekolah berkorelasi positif dan signifikan dengan kecemasan. Oleh karena itu, terdapat korelasi antara kekhawatiran dan penundaan akademik; alhasil H_0 ditolak sedangkan H_a disetujui.

Hasil analisis dan kategorisasi data variabel prokrastinasi akademik siswa di SMPN 17 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa terdapat perbedaan derajat prokrastinasi akademik. Beberapa diantaranya termasuk dalam kategori menengah dan tinggi. Terdapat perbedaan kecemasan siswa juga, yang menyebabkan perbedaan kategori prokrastinasi akademik antar siswa. Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi kecenderungan siswa terhadap varians kategorisasi adalah kecemasan. Orang-orang yang sangat cemas merasa sulit untuk mengatur diri mereka sendiri dalam keadaan yang tidak menyenangkan, sehingga mereka bisa mencurahkan seluruh upaya mereka untuk menunda mengerjakan tugas sekolah.

Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Wyk (2004: 22-23) bahwa ketidakmampuan mengambil keputusan dan menunda-nunda dalam ranah akademik, baik buruk atau baik, benar atau salah, merupakan salah satu penyebab terjadinya penundaan akademik. Salah satu contohnya adalah seseorang yang menunda mengerjakan tugasnya. Penundaan akademik lebih sering terjadi pada mereka yang terbiasa menunda menyelesaikan sekolah dibandingkan mengerjakan pekerjaan rumahnya.

Hal tersebut dikemukakan oleh Basyirudin (2010:109). Temuan penelitian menunjukkan bahwa menunda-nunda dalam kelas merupakan hal yang lumrah terjadi di SMPN 17 Kota Bengkulu. Hal ini menunjukkan betapa tingginya tingkat kekhawatiran siswa menyebabkan mereka menunda-nunda pekerjaan akademisnya. Siswa yang lebih cemas cenderung menunda tugas akademisnya lebih lama. Di sisi lain, kecemasan meningkat seiring dengan penundaan akademik.

Ada lima bentuk penundaan yang berbeda, menurut Bruno (dalam Junaidi, 2010: 20): penundaan fungsional, jangka pendek, jangka panjang, dan kronis. Beberapa siswa menunda-nunda karena mereka memiliki banyak prioritas dalam hidup mereka. Beberapa siswa juga terlibat dalam penundaan disfungsional. Penundaan jangka pendek melibatkan penundaan tugas hingga batas waktu tertentu (setiap jam, setiap hari) hingga siswa berada dalam suasana hati yang baik untuk menyelesaikan pekerjaannya. Terakhir,

ada siswa yang melakukan penundaan secara kronis karena sudah menjadi kebiasaan yang sangat merugikan dirinya.

Ghufron & Risnawita (2011) mengatakan bahwa mempunyai sikap positif terhadap segala sesuatu tentang diri dan bakat serta lebih optimis dalam menghadapi rintangan merupakan ciri-ciri orang yang percaya diri. Tampil lebih tenang dan tidak takut gagal. Sebaliknya, mereka yang memiliki rasa percaya diri yang buruk cenderung bersikap negatif terhadap segala sesuatu yang ada pada dirinya, termasuk kemampuannya, dan cenderung murung saat menghadapi masalah. Oleh karena itu, individu selalu takut untuk mengeksplorasi hal-hal baru.

Rasa takut gagal yang berlebihan menyebabkan seseorang menunda sekolah karena khawatir akan berdampak buruk pada dirinya. Hal ini dikenal sebagai ketakutan akan kegagalan. Menurut Ellis dan Knaus (2014: 162), gagasan-gagasan tidak masuk akal yang dianut seseorang—keyakinan yang mungkin timbul karena salah persepsi terhadap tugas sekolah—merupakan akar dari prokrastinasi akademik. Beberapa orang menganggap mengerjakan tugas kuliah itu sulit. Akibatnya, dia merasa tidak memenuhi syarat untuk mengerjakan tugas tersebut dan memutuskan untuk menundanya.

Penelitian mengungkapkan adanya korelasi negatif antara prestasi akademik dan penundaan akademik, seperti dilansir Tjundjing (2006: 24). Artinya keberhasilan akademik seseorang akan menurun seiring dengan banyaknya penundaan akademik yang dilakukannya. Temuan penelitian Afriyeni dan Murjito (2008:197), yang menunjukkan adanya korelasi kuat antara prokrastinasi akademik dan efikasi diri, menguatkan pernyataan tersebut. Artinya, siswa yang yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, akan yakin juga akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan tidak akan putus asa dalam mengerjakannya.

Menurut Wibowo (2014: 49), temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara prokrastinasi akademik dan motivasi berprestasi. Hal ini berarti bahwa penundaan akademik menurun dengan meningkatnya dorongan untuk berprestasi dan meningkat dengan menurunnya motivasi untuk berprestasi. Menurut Sieber (dalam Yudhawati & Haryanto, 2011), kecemasan dianggap sebagai penghambat belajar yang mungkin menghambat kemampuan seseorang dalam melakukan tugas-tugas kognitif termasuk pemecahan masalah, fokus, dan mengingat cara membangun ide.

SIMPULAN

Terdapat hubungan positif yang kuat antara penundaan akademik dan kecemasan siswa, menurut temuan analisis data yang dilakukan. Siswa cenderung lebih banyak menunda-nunda ketika mereka merasa cemas. Sebaliknya, siswa yang mengalami lebih sedikit rasa khawatir cenderung menunda tugas akademiknya di kemudian hari.

Investigasi lebih lanjut masih diperlukan. Disarankan agar faktor-faktor tambahan yang diyakini penting dan mempengaruhi perilaku kekerasan juga dipertimbangkan oleh para peneliti di masa depan yang tertarik untuk mempelajari subjek yang sama. Dengan menawarkan terapi berupa layanan nasehat dan konseling, seperti (1) layanan informasi, (2) layanan penguasaan topik, dan (3) layanan bimbingan kelompok, peneliti dapat menggunakan metodologi kualitatif untuk melakukan kajian lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(2), 31–37. <https://www.neliti.com/publications/178226/hubungan-antara-konformitas-dengan-prokrastinasi-akademik-pada-mahasiswa>
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan self efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.900>
- Setyowati, E., Santosa, H., & Biantoro, Y. (2020). Upaya menurunkan prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik pada peserta didik kelas xi tkj di smk ma'arif 1 nanggulan. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru*, 957–965. <http://eprints.uad.ac.id/21382/1/7.%20ERLI%20SETYOWATI%20%2895%20%29.pdf>
- Darmadi, H. (2014). “*Metode penelitian pendidikan dan sosial*”. Bandung: Alfabeta.
- Azwar, S. (2012) *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wyk, V. L. (2004). “The Relationship Between Procrastination And Stress In The Life Of The High School Teacher”. *Thesis*. University of Pretoria. Diunduh pada 1 April 2016.
- Basyirudin, F. 2010. “Hubungan Penalaran Moral dengan Perilaku *Bullying* Parsantri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Ass’adah Serang Banten”. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Jakarta. Diunduh 3 Januari 2016.
- Junaidi, M. (2010). “Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Pada Mahasiswa Aktivistis BEM di lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya”.
Skripsi. diunduh pada 25 April 2015.

Ghufron, M. Nur dan Risnawita, S. Rini. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: ArRuzz Media.

Tjundjing, S. (2006). “Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis”. *Anima Indonesian Psychological Journal*. Vol. 22, No. 1, 17-27. Diunduh pada tanggal 20 Februari 2016.

Wibowo, R. F. (2014). “Self Efficacy dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya”. *Jurnal ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol 3 No. 1. Diunduh pada 22 Maret 2016.