

The Relationship Between Academic Anxiety and Academic Procrastination in Students of the Faculty of Psychology and Education, University of Muhammadiyah Sidoarjo

Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mega Puspita Sari
Hazim Hazim

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Students often delay completing coursework, this is called academic procrastination. Academic procrastination occurs due to personal factors such as fear, failure, anxiety and depression. The purpose of this study was to determine the relationship between academic anxiety and academic procrastination in students. The population of this research is active students of the faculty of psychology and education, Muhammadiyah University of Sidoarjo, totaling 2200 students with a sample of 241 students taken by simple random sampling technique. Data collection techniques using a Likert scale and data analysis techniques using Pearson product moment correlation. The results of data analysis obtained $r_{xy} = 0.457$ with $\text{sig } 0.000 < 0.05$. The highest hypothesis is accepted, which means that there is a positive relationship between academic anxiety and academic procrastination in students.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan pelajar yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dengan jurusan tertentu. Di lihat dari tahap perkembangan, mahasiswa termasuk fase dewasa awal. Dalam fase ini, mahasiswa dituntut untuk menerapkan dan mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh pada dunia kerja. Selain itu saat masuk kuliah, mereka juga dituntut untuk menyelesaikan masa studinya sesuai waktu yang telah ditentukan pihak universitas. Mereka juga dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas kuliah baik tugas individu maupun kelompok sebagai syarat kelulusannya [1].

Banyaknya tuntutan tersebut justru menyebabkan mahasiswa sering terlambat dalam menyelesaikan tugas kuliahnya bahkan sampai menunda skripsi [2]. Dari penjelasan tersebut bisa dilihat bahwa mahasiswa sering menunda tugas kuliah atau yang biasa disebut prokrastinasi akademik. Menurut Steel (2010) prokrastinasi akademik adalah penundaan secara sukarela yang dilaksanakan seseorang terhadap tugas akademiknya meskipun dia tahu itu berdampak buruk [3].

Menurut Ferrari (2010) prokrastinasi akademik bisa diukur dari aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu : 1) penundaan memulai atau menyelesaikan tugas yang diperoleh, 2) keterlambatan dalam pengerjaan tugas, 3) pembagian waktu antara rencana dan kinerja nyata, 4) melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibanding melakukan pengerjaan tugas [4].

Hasil penelitian terdahulu pada mahasiswa Universitas Islam Bandung memperlihatkan bahwa 74% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam hal mengerjakan tugas dan belajar untuk ujian [5]. Sedangkan penelitian lain dari prokrastinasi akademik pada mahasiswa memperlihatkan bahwa 71% berada di kategori tinggi dan 29% berada di kategori rendah [6]. Penjelasan tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan akademik yang ada di mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo terhadap prokrastinasi akademiknya.

Setiap mahasiswa tentu mempunyai tingkat prokrastinasi akademik yang berbeda-beda. Adapun faktor penyebab prokrastinasi akademik yang terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal [7]. Di mana faktor internal terdiri dari kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu, sedangkan faktor eksternal terdiri dari gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan yang lenient [8]. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Chang (2014) diperoleh hasil bahwa terdapat faktor pribadi seperti ketakutan, kecemasan bahkan depresi yang sering memprovokasi prokrastinasi akademik [9]. Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan akademik yaitu adanya perasaan cemas yang berkaitan dengan tugas akademik maupun saat menghadapi ujian [10].

Timbulnya perasaan cemas atau ketakutan yang tidak bisa diatasi, justru membuat mahasiswa merasa tertekan sehingga menyebabkan penundaan pada penyelesaian tugas akademik dan menjadikan mahasiswa sebagai pelaku dari prokrastinasi akademik. Adapun dampak negatif dari prokrastinasi akademik yaitu : 1) pencapaian akademik mahasiswa turun, 2) munculnya perasaan cemas dan tekanan yang menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti jika kecemasan akademik tinggi maka prokrastinasi akademiknya juga tinggi. Begitupun sebaliknya, jika kecemasan akademik rendah maka prokrastinasi akademiknya juga rendah.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan penelitian ini adalah kuantitatif koelasional, dengan populasi yaitu mahasiswa aktif fakultas psikologi dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo bertotal 2200 mahasiswa. Sedangkan sampelnya berjumlah 241 mahasiswa, diambil berdasarkan tabel dengan taraf kesalahan 10%. *Simple random sampling* adalah teknik sampling yang digunakan yaitu pengambilan sampel dilakukan secara acak [11]. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi yaitu skala kecemasan akademik dan skala prokrastinasi akademik dengan model skala likert yang telah dimodifikasi oleh peneliti. Korelasi pearson product moment adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Pada tabel 1 adalah hasil uji *Kolmogorov smirnov* untuk mengetahui normalitas dari kedua data penelitian. Dari hasilnya diketahui bahwa nilai *sig* kecemasan akademik sebesar 0,221 (>0,05). Sedangkan nilai *sig* prokrastinasi akademik sebesar 0,105 (>0,05). Sehingga bisa diartikan bahwa kedua data berdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	Kecemasan	Prokrastinasi
N	241	241
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	34.9668
	Std. Deviation	4.03409
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.064
	Negative	-.068
Kolmogorov-Smirnov Z	1.049	1.214
Asymp. Sig. (2-tailed)	.221	.105

Table 1. Uji Normalitas

Pada tabel 2 (hasil uji linieritas) bagian kolom *linearity* memperlihatkan nilai F sebesar 62,711 dengan *sig* 0,000 (<0,05). Hal ini berarti bahwa kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik mempunyai hubungan yang linier.

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * Kecemasan	Between Groups	(Combined)	3507.675	20	175.384	3.981	.000
		Linearity	2762.897	1	2762.897	62.711	.000
		Deviation from Linearity	744.778	19	39.199	.890	.596
	Within Groups		9692.715	220	44.058		
	Total		13200.390	240			

Table 2. Uji Linieritas

Hasil uji korelasi pada tabel 3 dengan hasil $r_{xy} = 0,457$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik. Di mana artinya semakin tinggi kecemasan akademik maka prokrastinasi akademik tinggi, begitupun sebaliknya semakin rendah kecemasan akademik maka prokrastinasi akademik juga rendah.

Correlations			
		Kecemasan	Prokrastinasi
Kecemasan	Pearson Correlation	1	.457**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	241	241
Prokrastinasi	Pearson Correlation	.457**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	241	241

Table 3. Uji Hipotesis

Tabel kategorisasi skor subjek di bawah ini memperlihatkan bahwa dari total 241 mahasiswa, didapatkan 9 mahasiswa dengan kecemasan akademik sangat rendah, 32 mahasiswa dengan kecemasan akademik rendah, 159 mahasiswa dengan kecemasan akademik sedang, 23 mahasiswa dengan kecemasan akademik tinggi, 18 mahasiswa dengan kecemasan akademik sangat tinggi. Selain itu, dari 241 mahasiswa juga diketahui bahwa ada 17 mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik sangat rendah, 29 mahasiswa prokrastinasi akademiknya rendah, 157 mahasiswa prokrastinasi akademiknya sedang, 27 mahasiswa prokrastinasi akademiknya tinggi, dan 11 mahasiswa dengan prokrastinasi akademik sangat tinggi.

Kategori	Skor Subjek			
	Kecemasan Akademik		Prokrastinasi Akademik	
	ΣMahasiswa	%	ΣMahasiswa	%
Sangat Rendah	9	4%	17	7%
Rendah	32	13%	29	12%
Sedang	159	65%	157	65%
Tinggi	23	10%	27	11%
Sangat Tinggi	18	8%	11	5%
Jumlah	241	100%	241	100%

Table 4. Kategorisasi Skor Subjek

Dari tabel kategori di atas, bisa disimpulkan bahwa mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mempunyai kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik yang berada di kategori sedang.

Pembahasan

Hasil penelitian di atas memperlihatkan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,457$ dengan taraf sig 0,000 ($p < 0,05$). Yang berarti hipotesis penelitian diterima yakni ada hubungan positif antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik. Artinya yaitu jika kecemasan akademik tinggi maka prokrastinasi akademik juga tinggi, dan sebaliknya jika kecemasan akademik rendah maka prokrastinasi akademik juga rendah.

Hasil penelitian juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang memperlihatkan adanya hubungan positif antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik sebesar $r_{xy} = 0,618$ dengan $p = 0,000$. Maka bisa disimpulkan bahwa jika kecemasan akademik mahasiswa tinggi maka prokrastinasi akademik mahasiswa juga tinggi. Begitupun sebaliknya, ketika kecemasan akademik mahasiswa rendah maka prokrastinasi akademik mahasiswa juga ikut rendah.

Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Bernadeti, dengan hasil penelitian yaitu ada hubungan positif antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa [12]. Menurut Slameto (2010) kecemasan akademik berhubungan kuat dengan perilaku mahasiswa, di mana situasi belajar yang tertekan akan membuat mahasiswa menunda pekerjaannya [13].

Hasil kategorisasi dari penelitian ini memperlihatkan bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa cenderung berada di kategori sedang tetapi lebih mengarah ke tinggi. Sedangkan prokrastinasi akademik mahasiswa cenderung berada di kategori sedang tetapi lebih mengarah ke bawah. Hal ini bisa diketahui dari persentase yang sudah tercantum di tabel kategorisasi skor subjek.

Selain itu, menurut Tondok, dkk (2008) individu yang memiliki rasa cemas akan merasa tertekan sehingga cenderung menunda menyelesaikan tugas akademik [14]. Sedangkan menurut Mulyana (2015) perilaku menunda justru bisa menambah stress dan berdampak pada kecemasan dalam diri mahasiswa [15]. Sehingga perlu adanya penanganan kecemasan dengan baik agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa [16].

Penelitian ini bisa membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hanya saja, penelitian memiliki kekurangan yaitu hanya terfokus pada hubungan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik. Padahal terdapat variabel lain yang bisa memengaruhi prokrastinasi akademik seperti konsep diri, harga diri, pola asuh atau variabel lainnya. Dan saat pengumpulan data hanya menggunakan *google form* untuk menyebarkan skala psikologi, hal ini bisa membuat peneliti kurang bisa mengawasi responden sehingga bisa menimbulkan jawaban yang bias.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal ini diperoleh dari nilai $r_{xy} = 0,457$ dengan sig 0,000 ($p < 0,05$). Maka hipotesis penelitian diterima, yakni ada hubungan positif antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin tinggi kecemasan akademik maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kecemasan akademik maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik. Selain itu, hal ini juga berarti bahwa kecemasan akademik bisa berpengaruh terhadap

prokrastinasi akademik.

References

1. M. R. Jatikusumo, "Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa," *Stud. Deskriptif pada Mhs. Progr. Stud. Bimbing. dan Konseling Univ. Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2016*, p. 101, 2018.
2. D. C. Pratiwi, "Prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2017.
3. E. P. Syaputra, *Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Umm Yang Mengerjakan Skripsi Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. 2017.
4. T. Legowati, "Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada santri madrasah aliyah bilingual pesantren modern al amanah juwangi," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2019.
5. I. Fatmahendra and S. Nugraha, "Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung," *Pros. Psikol.*, vol. 4, no. 2, pp. 962-968, 2018, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.11635>.
6. S. Muyana, "Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling," *Couns. J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 1, p. 45, 2018, doi: 10.25273/counsellia.v8i1.1868.
7. A. N. Irawan and Widyastuti, "Hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa smk," *Acad. Open*, vol. 47, no. 5, p. 101173, 2022, doi: 10.1016/s0146-2806(22)00070-6.
8. Zuraida, "Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Potensi Utama," *kognisi J.*, vol. 2, no. 1, pp. 30-41, 2017.
9. W. Kurniawan, "Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2020.
10. A. R. Aristawati, N. Pratitis, and A. Ananta, "Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 1, no. 01, pp. 73-80, 2020.
11. D. Alviana and W. Wardo, "Hubungan prokrastinasi akademik dengan aktualisasi diri mahasiswa fakultas dakwah iain purwokerto," *KOMUNIKA J. Dakwah dan Komun.*, vol. 12, no. 1, pp. 171-186, 2018, doi: 10.24090/komunika.v12i1.1355.
12. B. D. Esterina, "Hubungan antara kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa," 2012.
13. M. P. Toby, "Hubungan antara kecemasan akademik dengan penggunaan defends mechanism pada mahasiswa," Universitas Sanata Dharma, 2018.
14. N. M. Jannah, "Hubungan antara kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik dengan kecurangan akademik pada mahasiswa," pp. 1-20, 2019.
15. R. N. Khoirunnisa, M. Jannah, D. K. Dewi, and S. Satiningsih, "Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi covid-19," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 11, no. 3, p. 278, 2021, doi: 10.26740/jptt.v11n3.p278-292.
16. R. Cahyaningtyas, "Hubungan antara persepsi tentang harapan akademik orang tua dan self efficacy dengan kecemasan akademik pada siswa sma," Univ. Negeri Semarang, 2020.