



Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di Sma Al Washliyah 3 Medan

The Correlation of Anxiety with Academic Procrastination in Students at SMA Al Washliyah 3 Medan

Nur Azizah, & Annawati Dewi Purba*

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA swasta Al Washliyah 3 Medan. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala kecemasan dan skala prokrastinasi akademik dimana yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA swasta Al Washliyah 3 Medan yang berjumlah 61 siswa. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi Product Moment, maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut: terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,409$; $P = 0,000 < 0,05$, bahwa kecemasan berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 16,7%. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 83,3% dari faktor lain dari prokrastinasi akademik yang tidak dijelaskan dalam penelitian dan tidak terlihat dalam penelitian ini. Bahwa siswa memiliki kecemasan yang tergolong tinggi dengan mean empiris = 133.33 > mean hipotetik = 93 dimana selisih kedua mean melebihi bilangan SD = 15.344 dan prokrastinasi akademik siswa tergolong tinggi dengan mean empiris 129.70 > mean hipotetik = 102 dimana selisih kedua mean melebihi bilangan SD = 15.920. Dari hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.

Kata Kunci: kecemasan, penundaan akademik, siswa.

Abstract

This study aims to examine the correlation between anxiety and academic procrastination in students at private high school Al Washliyah 3 Medan. The scale used in this study is the anxiety scale and the procrastination scale where the subjects in this study were private high school students Al Washliyah 3 Medan who found 61 students. The data analysis method used in this study is Product Moment correlation, so the following results can be obtained: there is a significant positive correlation between anxiety and academic procrastination. This result is evidenced by the correlation coefficient $r_{xy} = 0.409$; $P = 0.000 < 0.05$, that anxiety about academic procrastination is 16.7%. From these results it is known that there are still 83.3% of other factors of academic procrastination that are not explained in the study and are not seen in this study. Students have high anxiety that with empirical mean = 133.33 > hypothetical mean = 93 where the second difference exceeds SD number = 15.344 and students' academic procrastination is high with empirical mean 129.70 > hypothetical mean = 102 where the difference between the two means exceeds the number SD = 15,920. From the results of this study, the proposed hypothesis is accepted.

Keywords: anxiety, academic procrastination, students.

How to Cite: Azizah, N. & Purba, A. D. (2023). Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di Sma Al Washliyah 3 Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 5(2) 2023: 64-73,



PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu kebutuhan yang harus dimiliki oleh setiap individu. Dimana pendidikan bagi sebagian besar orang merupakan wadah untuk mencari ilmu pengetahuan baik formal, non formal maupun informal. Individu yang mendapatkan pendidikan yang baik akan memperoleh ilmu-ilmu yang bermanfaat sehingga bisa menciptakan potensi sumber daya yang berkualitas di dalam dirinya.

Menurut Hamalik (2001) pendidikan artinya suatu proses dalam rangka mensugesti siswa agar bisa menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungan dan dengan demikian akan menyebabkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara kuat dalam kehidupan masyarakat. Dalam sebuah pendidikan terdapat pendidik (guru) dan peserta didik (siswa). Siswa ialah orang yang tiba kesekolah buat memperoleh atau mengkaji beberapa tipe Pendidikan (Antara Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Merokok Siswa Di Sman et al., 2022; Surbakti & Siregar, 2022) .

Di pendidikan formal siswa memiliki tugas akademik dan non akademik. Prestasi belajar siswa dapat dilihat bagaimana siswa tersebut mampu untuk menyelesaikan tugasnya. Siswa menghadapi tugas yang telah disepakati antara peserta didik dengan guru beragam responnya (Bondar & Haryati, 2023; Sulyani & Sari Dewi, 2022). Masalah sering muncul dalam proses belajar diantaranya ada sebagian siswa yang dengan segera menyelesaikannya begitu tugas diberikan, namun ada juga sebagian siswa yang memilih untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas dengan berbagai alasan yang siswa berikan. Yang disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Fenomena prokrastinasi sering terjadi dikalangan mana saja, baik itu di dunia pendidikan maupun di industri perusahaan. Prokrastinasi bisa diakukan oleh siapapun tidak memandang umur salah satunya adalah pelajar atau siswa (Fernando et al., 2021; Haloho et al., 2023; Harmalis, 2023; Sari & Aziz, 2022) .

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, adapun fenomena yang terjadi di di SMA Alwasliyah 3 Medan, dimana siswa mengerjakan tugas sehari sebelum batas pengumpulan, ada yang mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah dengan menyontek pekerjaan temannya, bahkan ada yang tidak mengerjakan sama sekali semua latihan dan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru. Akibat mengerjakan tugas dengan batas deadline waktu yang singkat menyebabkan siswa siswi mengalami kecemasan akibat tugas yang tidak kunjung selesai dan disisi lain juga kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Penundaan terhadap tugas yang diberikan oleh guru di sekolah yang terlalu sering dilakukan oleh siswa, guru harus mampu menemukannya dari siswa, karena siswa yang ada disekolah tentu memiliki karakteristik yang berbeda, namun keberagaman yang ada pada siswa ini dapat dicari jalan solusinya melalui pendekatan yang ada (Bondar & Haryati, 2023).

Adpun ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi menurut Burka dan Yuen (2008) yaitu: Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas – tugasnya, Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah, Terus mengulang perilaku prokrastinasi. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan (Anggriyani et al., 2023; Kusuma et al., 2019).

Pernyataan diatas didukung oleh penelitian sebelumnya yang dikemukakan oleh Andrianto (2009) menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki hubungan antara dengan kecemasan siswa SMP Kartika IV-8 dalam menghadapi UAN 2009. Dimana penundaan dapat terjadi dengan umur, pendidikan, status. Penundaan tugas yang sering terjadi di pendidikan atau sekolah disebut dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari (dalam Ghufroon & Risnawita, 2014) prokrastinasi adalah sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang

dilakukan merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional.

Menurut Akinsola dan Tella (2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat (Balqis et al., 2022; Saragih et al., 2022) .

Santrock (2008) prokrastinasi akademik adalah penundaan belajar yang dilakukan oleh seorang siswa untuk sebuah ujian sampai pada menit terakhir dan menyalahkan bahwa kegagalan tersebut karena sedikitnya waktu yang diberikan, sehingga menyimpangkan perhatian jauh dari kemungkinan bahwa mereka tidak berkompeten.

Menurut Jeremy Hsieh (dalam Faujiah dkk,2018) prokrastinasi akademik, dianggap sebagai suatu kecenderungan sifat yang dimiliki oleh pelajar yang sering menghadapi tugas-tugas yang mempunyai tugas batas waktu pengulangan dan perilaku prokrastinasi akademik karena adanya berupa keberhasilan tugas-tugas yang dilakukan pada saat-saat terakhir.

Adapun aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Tuckman (dalam Tamami, 2011) yaitu:

- a. Membuang waktu, aspek ini merujuk pada gambaran seseorang mengenai kebiasaan dan kecenderungannya untuk menunda dan melakukan ataupun menyelesaikan pengerjaan suatu tugas.
- b. Task avoidance (menghindari tugas), aspek ini merujuk kepada kecenderungan untuk menyerah ketika menemui tugas yang sulit dan kecenderungan untuk memilih kesenangan yang mudah diperoleh.
- c. Blaming others (menyalahkan orang lain), aspek ini berfokus pada kecenderungan untuk menghindarkan tanggungjawab dari diri sendiri dan menyalahkan orang lain.

Menurut (Muhid, 2006). Berbagai hasil analisis menemukan faktor-faktor pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain, rendahnya self control, self conscious, self esteem, self efficacy, dan kecemasan. Dari beberapa factor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Salah satu factor yang ingin dilihat oleh peneliti yaitu kecemasan.

Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005). Selanjutnya menurut Kaplan (dalam Fauziah & Widuri, 2007) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Menurut Prawirohusodo (dalam Ihdaniyati dkk, 2008) kecemasan adalah pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, datang dari dalam dan bersifat meningkat, menggelisahkan dan menakutkan yang dihubungkan dengan sesuatu ancaman bahaya yang tidak diketahui oleh individu. Perasaan ini disertai dengan komponen-komponen somatic, fisiologik, otonomik, biokimiawi, hormonal, dan perilaku. Dan menurut Chaplin (2000) kecemasan adalah perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai suatu masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Addapun ciri-ciri kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2003) yaitu:

- a. Ciri-ciri fisik

Jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tercekak, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab. Selain itu ciri-ciri fisik tersebut antara lain kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemetar atau bergetar, telapak tangan yang

berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan yang terasa kering, sulit bernafas, jantung yang berdetak kencang, suara bergetar, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, merasa sensitive atau mudah marah.

b. Ciri-ciri perilaku

Ciri-ciri perilaku kecemasan antara lain perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang. Ciri-ciri perilaku dapat menentukan seberapa besar aktivitas seseorang ditentukan oleh berbagai hal yang bertujuan untuk menghindari terjadinya kecemasan pada seseorang.

c. Ciri-ciri kognitif

Ciri-ciri kognitif dari kecemasan meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, terpaku pada sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan-ketakutan yang akan ketidakmampuan menghadapi masalah, berfikir bahwa dunia akan mengalami keruntuhan, berfikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berfikir bahwa semuanya akan terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, berfikir tentang hal mengganggu yang sama berulang-ulang, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Berdasarkan uraian fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA Al Washliyah 3, Medan”.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik dengan asumsi semakin tinggi kecemasan, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Demikian pula sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Al Washliyah 3 Medan dengan jumlah 169 orang. Dengan sampel 61 siswa.

Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Alasan mengambil total sampling karna menuut (Sugiyono, 2014) Jumlah populsi yang kurang dari 100 seluru populsi dijadikan sampel.

Teknik pegumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala skala semantic differential yang telah di modifikasi, yaitu skala menggunakan 5 (lima) pilihan. Skala semantic differential yaitu skala untuk mengukur sikap, tetapi bentuknya bukan pilihan ganda maupun checklist, tetapi tersusun dala satu garis kontinu dimana jawaban yang sangat positif terletakdi bagian kanan garis, dan jawaban yang sangat negatif terletak dibagian kiri garis, atau sebaliknya (Sumanto, 2014).

Format skala semantic differential skala yang digunakan dalam mengukur prokrastinasi akademik telah di modifikasi, yaitu skala menggunakan 5 (lima) pilihan. Penilaian yang diberikan kepada masing-masing jawaban subjek pada setiap indikator adalah Sangat Sesuai (SS) mendapat nilai 5, Sesuai (S) mendapat nilai 4, Cukup Sesuai (CS) mendapat nilai 3, Tidak Sesuai (TS) mendapat nilai 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapat nilai 1.

Definisi oprasional masing-masing dari variabel penelitian sebagai berikut:

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri terhadap sesuatu yang bersifat ancaman bahaya yang tidak diketahui individu (Damayanti et al., 2020; Kusuma et al., 2019; Silalahi et al., 2019) . Adapun variabel kecemasan diukur berdasarkan ciri-ciri

kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2003) yaitu; ciri-ciri fisik, ciri-ciri perilaku, dan ciri-ciri kognitif.

Prokratinasi akademik merupakan suatu penundaan yang dilakukan oleh pelajar secara sengaja dan berulang-ulang dalam pengerjaan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Adapun variabel prokrastinasi akademik diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Tuckman (dalam Tamami, 2011) yakni; membuang waktu, task avoidance (menghindari tugas), dan Blaming others (menyalahkan orang lain).

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ni adalah analisis statistik korelasi, Product Moment adalah salah satu teknik korelasi yang kedua varibelnya berskala interval. Alasan digunakan teknik ini disebabkan karena pada penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungandan tujuan antara variabel bebas (Kepuasan Kerja) dengan varibel tergantung (Work life balance). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik komputer dengan program SPSS (*Statistic Packages For Social Science*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data skala prokrastinasi akademik menunjukkan dari 36 pernyataan terdapat aitem gugur sebanyak 2 aitem gugur yaitu nomor 17,20. Karena skor validitas Corrected Item-Total Correlation < 0,300. Yang berarti ada 34 aitem valid dinyatakan valid karena skor validitas Corrected Item-Total Correlation ≥ 0,300.

Setelah diketahui validitas aitem kemudian dilanjutkan dengan analisis reliabilitas (kehandalan). Indeks daya beda) ≥ 0,300 dan skor reliabilitas (keandalan) Cronbach Alpha 0,923. Ini artinya skala yang telah disusun dinyatakan reliable karena >0,6 yakni dapat diandalkan saat ini dalam mengungkapkan sikap prokrastinasi akademik.

Tabel 1. Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba

| Aspek Prokrastinasi | Indikator | Nomor Aitem | | | | Total |
|---|--|-------------------|-------|-------------------|-------|-------|
| | | Favourable | | Unfavourable | | |
| | | Valid | Gugur | Valid | Gugur | |
| Membuang waktu | 1. Terlalu santai 2. Menyelesaikan tugas di akhir waktu | 1,3,5,7,9,11 | - | 2,4,6,8,10,12 | - | 12 |
| <i>Task avoidance</i> (menghindari tugas) | 1. Tidak melakukan tugas 2. Menolak tugas | 13,15,19,21,23 | 17 | 14,16,18,22,24 | 20 | 10 |
| <i>Blaming others</i> (menyalahkan orang lain) | 1. Tidak suka diperintah 2. Melawan | 25,27,29,31,33,35 | - | 26,28,30,32,34,36 | - | 12 |
| Total | | 17 | 1 | 17 | 1 | 34 |

Berdasarkan data skala kecemasan menunjukkan dari 36 pernyataan terdapat aitem gugur sebanyak 5 aitem gugur yaitu nomor 2,5,15,18,21. Karena skor validitas Corrected Item-Total Correlation < 0,300. Yang berarti ada 31 aitem valid dinyatakan valid karena skor validitas Corrected Item-Total Correlation ≥ 0,300.

Setelah diketahui validitas aitem kemudian dilanjutkan dengan analisis reliabilitas (kehandalan). Ini artinya skala yang sudah disusun dinyatakan reliable karena >0,6 yakni dapat diandalkan saat ini dalam mengungkapkan sikap kecemasan. Berikut ini adalah tabel distribusi aitem-aitem dari skala kecemasan setelah diuji coba (try out).

Tabel 2. Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba

| No. | Ciri Kecemasan | Indikator | Nomor Aitem | | | | Total |
|-------|--------------------|---|-------------------|-------|-------------------|-------|-------|
| | | | Favourable | | Unfavourable | | |
| | | | Valid | Gugur | Valid | Gugur | |
| 1. | Ciri-ciri fisik | 1. Pusing 2. Jantung berdetak lebih kencang | 1,3,7,9,11 | 5 | 4,6,8,10,12 | 2 | 10 |
| 2. | Ciri-ciri perilaku | 1. Gelisah 2. Ketakutan | 13,17,19,23 | 15,21 | 14,16,20,22,24 | 18 | 9 |
| 3. | Ciri-ciri kognitif | 1. Sulit konsentrasi 2. Pikiran tidak tenang | 25,27,29,31,33,35 | - | 26,28,30,32,34,36 | - | 12 |
| Total | | | 15 | 3 | 16 | 2 | 31 |

Berdasarkan analisis tersebut, maka diketahui bahwa data variabel prokrastinasi akademik serta variabel kecemasan, mengikuti sebaran normal yang berdistribusi sinkron menggunakan prinsip kurva normal. Menjadi kriterianya bila $p > 0,05$ sebarannya dinyatakan normal, kebalikannya dinyatakan jika $p < 0,05$ sebarannya dinyatakan tidak normal (Sujarweni, 2014).

Tabel 3. Uji Normalitas

| Variabel | Mean | SD | K-S | Sig | Ket |
|---------------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Kecemasan | 133.33 | 15.344 | 0.096 | 0.200 | Normal |
| Prokrastinasi | 129.70 | 15.920 | 0.079 | 0.200 | Normal |

Keterangan:

Mean : Nilai rata-rata

SD : Standart Deviasi

K-S : Koefisien Normal *Kolmogorov-Smirnov*

P (Sig) : Peluang Terjadinya Kesalahan

Berdasarkan uji linieritas dapat diketahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini dapat atau tidak dianalisis secara korelasional. Hasil analisis menunjukkan bahwa antara variabel prokrastinasi akademik mempunyai korelasi yang linear terhadap variabel kecemasan. Kriterianya, bila $p < 0.05$ maka dinyatakan mempunyai derajat korelasi yang linear (Riadi, 2016). Hubungan tersebut bisa dicermati pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji Linearitas

| Korelasional | r^{xy} | F | P (sig) | Ket |
|--------------|----------|--------|---------|--------|
| X - Y | 0,409 | 36,598 | 0,000 | Linier |

Keterangan:

X : Kecemasan

Y : Prokrastinasi Akademik

r_{xy} : Koefisien Korelasi antara X & Koefisien Linearitas

P (sig) : Peluang Terjadinya Kesalahan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima. Koefisien determinan (r^2) dari korelasi antara variabel bebas X serta variabel terikat Y ialah sebesar $r^2 = 0,167$. Ini terlihat bahwa prokrastinasi akademik berkontribusi terhadap kecemasan sebesar 16,7%. Tabel dibawah ini memperlihatkan rangkuman hasil perhitungan analisis r Product Moment.

Tabel 5. Analisis r Product Moment

| Statistik | (r_{xy}) | P | (r^2) | BE% | Ket |
|-----------|------------|-------|---------|-------|------------|
| X - Y | 0,409 | 0.000 | 0,167 | 16,7% | Signifikan |

Keterangan:

X : Kecemasan

Y : Prokrastinasi Akademik

r_{xy} : Koefisien Korelasi antara X terhadap Y

r^2 : Koefisien Determinan X terhadap Y

P : Peluang terjadinya kesalahan

BE% : Bobot sumbangan efektif X terhadap Y dalam persen

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa jika dilihat hasil perhitungan skala korelasi antara prokrastinasi dan kecemasan menunjukkan $r_{xy} = 0,409$. Angka tersebut menunjukkan adanya korelasi searah. Artinya, jika variabel prokrastinasi tinggi maka variabel kecemasan tinggi dan sebaliknya jika variabel prokrastinasi rendah maka variabel kecemasan rendah.

Kemudian, kedua variabel dikatakan memiliki hubungan signifikan jika $p < 0,05$. Berdasarkan hasil pengujian statistik yang tertera pada tabel diatas, didapat $p = 0,000$. Hasil ini berarti hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini diterima, dengan menunjukkan adanya hubungan positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara Kecemasan Dengan Prokrastinasi.

Tabel 6. Nilai Mean Hipotetik dan Empirik

| Variabel | SD | Nilai Rata-rata | | Ket |
|------------------------|--------|-----------------|---------|--------|
| | | Hipotetik | Empirik | |
| Prokrastinasi Akademik | 15.920 | 102 | 129.70 | Tinggi |
| Kecemasan | 15.344 | 93 | 133.33 | Tinggi |

Berdasarkan tabel perhitungan kategoris diatas, dapat diketahui bahwa mean hipotetik untuk prokrastinasi akademik adalah 102 dengan mean empirik diperoleh data sebesar 129,70 namun selisih mean hipotetik dan empirik tidak melebihi standar deviasi yakni 15,920, dimana dapat dikatakan prokrastinasi tergolong tinggi dan mean hipotetik kecemasan adalah 93 dengan mean empirik diperoleh dari data sebesar 133.33 namun selisih mean hipotetik dan empirik tidak melebihi nilai standar deviasi yakni 15,344 dimana dapat dikatakan kecemasan masuk pada kategori tinggi.

Dari hasil perhitungan korelasi r Product Moment dapat diketahui bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA swasta Al-Washliyah 3 Medan dimana dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,409$. Dimana $p < 0,05$, artinya berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik di SMA swasta Al-Washliyah 3 Medan dengan hasil semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik siswa.

LaForge (2005) mengemukakan prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang perlu dilakukan, dan biasanya baru mulai dikerjakan pada waktu terakhir batas pengumpulan tugas.

Peserta didik yang merasa takut serta khawatir menghadapi tugas-tugas akademiknya, maka akan memilih buat menghindar dari tugas tersebut menggunakan cara menunda pada hal pengerjaan serta penyelesaian tugas akademiknya secara tuntas (Dermawan et al., 2023; Surdi et al., 2022). Salah satu bentuk penundaan yang dilakukan biasanya menggunakan cara dengan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menuntaskan tugas.

Dari hasil observasi serta wawancara yang peneliti dapatkan bahwasanya kecemasan memang berperan dalam hal menyebabkan sikap prokrastinasi akademik pada peserta didik di

SMA swasta Al-Washliyah 3 Medan. Peserta didik yang takut akan kegagalan, tidak percaya diri serta menginginkan keperfeksionisan akan menyebabkan sikap prokrastinasi akademik. Siswa akan melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan serta menunda penyelesaian tugas. Siswa akan membuang-buang waktu buat hal-hal yang tidak krusial. Dari penelitian ini diketahui bahwa hubungan kecemasan yang dialami peserta didik memberikan dampak sebesar 16,7% terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Berdasarkan dari data mean hipotetik dan empirik ddari kecemasan berada di kategori tinggi dengan mean hipotetik senilai 93 dengan SD sebesar 15.344. Sehingga dari hasil data ini dapat dilihat bahwasanya kecemasan siswa SMA swasta Al-Washliyah 3 Medan termasuk tergolong tinggi. Hal ini dapat dilihat dari wawancara dan observasi dengan beberapa siswa yang ada di SMA swasta Al-Washliyah 3 Medan. Siswa mengalami kecemasan terlihat dari ciri-cirinya, baik itu ciri fisik, ciri prilaku serta ciri kognitif. Dari ciri fisik seperti; telapak tangan siswa terlihat berkeringat saat sedang menghadapi tugas yang diberikan oleh guru di kelas.

Ciri perilaku siswa terlihat gelisah ketika guru mulai menunjuk setiap siswa secara bergantian untuk maju ke depan kelas menyelesaikan tugas yang diberikan secara langsung. Selanjutnya dari ciri kognitif berdasarkan hasil wawancara siswa cenderung merasa tidak mampu dan langsung berpersepsi bahwasanya tugas itu sulit tanpa mencari tahu terlebih dahulu mengenai tugas tersebut.

Mean hipotetik dan empiric dari prokrastinasi akademik dengan mean hipotetik sebesar 102 dan SD sebesar 15.920 sehingga menjadikan prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi. Artinya siswa di SMA swasta Al-Washliyah 3 Medan memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, terlihat dari perilaku siswa yang cenderung untuk menunda dalam menyelesaikan tugas sekolah dan memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti nonton film, hangout bersama teman-temannya, serta bermain sosial media. Disini siswa terlihat untuk lebih memilih menyelesaikan tugas saat sudah dekat dengan deadline yang diberikan oleh guru. Meskipun tugas selesai namun selesai dengan tidak secara optimal bahkan beberapa kali lewat dari deadline yang diberikan oleh guru.

Hal ini didukung dari peneliti sebelumnya yaitu Fathamendra dan Nugraha (2018) yang mana hasilnya adalah terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara trait anxiety dan prokrastinasi akademik, yaitu sebesar 0,618. Artinya, jika responden memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, maka responden akan memiliki trait anxiety yang tinggi pula.

Dari beberapa hasil pemaparan data di atas bila dihubungkan menggunakan fenomena yang terdapat di lapangan, terlihat kesesuaian antara hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik. Maka dapat dikatakan fenomena lapangan sesuai dengan hasil yang diteliti. Dimana berawal dari tugas-tugas akademik yang dipersepsikan oleh siswa yang mengalami kecemasan akademik yang menjadikan hal itu sebagai sebuah tekanan, hingga akhirnya kecemasan akademik tersebut menyebabkan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik sebagai salah satu bentuk coping yang tidak efektif (maladaptive response) terhadap hal-hal yang dipersepsikan menjadikan tugas sebagai hal yang penuh tekanan (Balqis et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis r Product Moment diketahui bahwa terdapat hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik siswa di SMA swasta Al-Washliyah 3 Medan dilihat dari nilai koefisien (r_{xy}) = 0.409 dengan $P = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan positif kecemasan dengan prokrastinasi akademik, semakin tinggi kecemasan siswa maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik siswa SMA swasta Al-Washliyah 3 Medan, kontribusi kecemasan terhadap prokrastinasi akademik sebesar 16,7 %. Selanjutnya dengan melihat nilai rata-rata diketahui bahwa siswa di SMA swasta Al-Washliyah 3 Medan memiliki sikap kecemasan dengan nilai rata-

rata 133.33 lebih tinggi dibandingkan dengan sikap prokrastinasi akademik siswa dengan nilai rata-rata 129.70.

Kemudian berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata (mean hipotetik dan mean empirik), maka dapat dinyatakan bahwa kecemasan berada pada kategori tinggi, sebab mean hipotiknya 93 lebih kecil dari pada mean empirik 133.33 dimana selisihnya melebihi nilai SD 15.344 dan prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi, sebab mean hipotetiknya 102 lebih kecil dari mean empirik 129.70, dimana selisihnya lebih dari nilai SD 15.920.

Koefisien determinasi hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik ditunjukkan dengan R Square (r^2) sebesar 0,167. Angka 0,167 mengandung arti bahwa dalam penelitian, kecemasan memiliki sumbangan efektif sebesar 16,7% terhadap prokrastinasi akademik. sisanya sebesar 83,3% dapat dijelaskan oleh faktor lainnya seperti factor karakteristik tugas, factor kepribadian, factor situasional, pola asuh orangtua, pengaruh teman sebaya, perfeksionis, harga diri serta kontrol diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, T. dan Tella. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Student. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3 (4). 363-367.
- Andrianto, B. (2009). Kecemasan presentasi ditinjau dari keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri pada mahasiswa. naskah publikasi fakultas psikologi. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 6(2).
- Anggriyani, S. T., Murad, A., & Hasanuddin, &. (2023). Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Self Esteem dan Self Disclosure dengan Komunikasi Interpersonal pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Binjai The Relationship between Self Esteem and Self Disclosure with Interpersonal Communication. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 5(1), 17–2023. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v5i1>
- Antara Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Merokok Siswa Di Sman, H., Petrus, B., & Alfita, L. (2022). *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi The Relationship Between Self-confidence and Smoking Behavior of Students at Sman 5 Medan*. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 90–98. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i2.1334>
- Balqis, P., Menanti, A., & Hasanuddin, H. (2022). Pengaruh Locus of Control Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Resiliensi Siswa Madrasah Aliyah Negeri Langsa. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(2), 1096–1107. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i2.1379>
- Bondar, O. P., & Haryati, E. (2023). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMP Negeri 1 Pasaributobing Kabupaten Tapanuli Tengah Study Identification of Factors Affecting Academic Procrastination in Students at SMP Negeri 1 Pasaributobing Kabu. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 17–23. <https://doi.org/10.31289/jsa.v2i1.1703>
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination Why You Do It What To do About It Now*. New York Chicago : DA Capo Press.
- Chaplin, J. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali
- Damayanti, R., Lubis, M. R., & Effendy, S. (2020). Hubungan Organizational Citizenship Behaviour (OCB) Dan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Karyawan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(2), 134–142. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i2.307>
- Dermawan, A., Zulyandi, R., & Ramadhan, M. C. (2023). Penghentian Penyidikan Oleh Kepolisian Dalam Penegakan Hukum Pidana Dengan Pendekatan Keadilan Restoratif (Studi Pada Kepolisian Daerah Aceh). *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(4), 3201–3212. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i4.1711>
- Fernando, L., Effendy, S., & Fadilah, R. (2021). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Iklim Organisasi Dengan Prokrastinasi Kerja Karyawan PT. Surya Madistrindo Area Office Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(1), 76–86. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i1.427>
- Fatmahendra, I dan Nugraha, S. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4 (2), 962-968
- Fauziah, F dan Widuri, J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas Indonesia (UI-Press): Jakarta
- Ghufro, MN dan Risnawita, RS. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Haloho, N. B., Siregar, E. S., Syafrizaldi, S., & Chaniag, A. D. (2023). Tabularas: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Perbedaan Prokrastinasi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mulia Pratama Medan

- Differences in Procrastination in View of Gender in Medan 's Mulia Pratama High School Students. 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v5i1>
- Harmalis. (2023). Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Hubungan Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Prosocial pada SMP Negeri 3 Kota Binjai Sumatera Utara Relationship between Social Support and Emotional Intelligence with Prosocial Behavior at SMP. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 5(1), 43-52. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v5i1.1599>
- Hamalik, O. (2001). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ihdaniyati, Inayah, A., & Nur A, W. (2008). Hubungan tingkat kecemasan dengan mekanisme koping pada pasien gagal jantung kongestif di RSUD Pandan Arang Boyolali. *Berita Ilmu Keperawatan*. 4 (1), 163-168.
- Muhid, A. (2006). Hubungan self control dan self efficacy dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal paramedia*. 18 (1), 578.
- Nevid, S.F; Greene,B.; Rathus, A.S., (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*, Jakarta : Erlangga.
- Riadi, E. (2016). *Statistik Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*. Yogyakarta: Andi.
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi Pendidikan Educational Psychology*. Alih Bahasa Dianan Angelica. Jakarta: Salemba Humanika
- Sugiyono (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sumanto. (2014). *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Yogyakarta: CAPS (Center of Academic Publishing Service).
- Tamami, A. N. I. (2011). Pengaruh Pola Asuh Orang tua dan Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi pada Siswa MTs N 3 Pondok Pinang. Skripsi (Online). Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Laforge, M. (2005). Applying Explanatory Style to Academic Procrastination. *Journal of the Academy of Business Education Proceedings*. 6.(5).110-119 .
- Kusuma, H. P., Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2019). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri, Kepemimpinan Transformasional Terhadap Stres Kerja Anggota Satuan Brimob Polda Sumut. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 23-30. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v1i1.263>
- Saragih, A. P., Menanti, A., & Surbakti, A. (2022). Pengaruh Reward dan Punishment Guru terhadap Resiliensi Anak Usia Dini Kelompok B di Taman Kanak-kanak Negeri Pembina Kabanjahe. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(2), 1079-1086. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i2.1373>
- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82-90. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>
- Silalahi, B., Munir, A., & Murad, A. (2019). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being Korban Penyalahgunaan Napza di Balai Rehabilitasi Sosial Napza Insyaf Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v1i1.261>
- Sulyani, E., & Sari Dewi, S. (2022). Hubungan Self Efficacy Dengan Student Engagement Pada Siswa di MAN 2 Bener Meriah. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 133-142. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i2.1339>
- Surbakti, O. Z., & Siregar, N. I. (2022). Hubungan antara Teman Sebaya dengan Motivasi Belajar pada Siswa SMP Negeri 2 Sunggal Kelas IX-1 Tahun 2021. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 41-49. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1099>
- Surdi, T. I., Milfayetty, S., & Masganti, M. (2022). Hubungan Dukungan Orang Tua dan Regulasi Diri dengan Tanggung Jawab Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lhokseumawe. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 429-439. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1239>