

Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung

Relation Between Anxiety And Academic Procrastination On Bandung Islamic University Students

¹Ilmiyanti Fatmahendra, ²Suci Nugraha

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas psikologi Universitas Islam Bandung Jl.Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ¹Ilmiyanti@yahoo.co.id; ²Sucinugraha.psy@gmail.com

Abstrak: The results of research by Sutjipto (2012) found a significant positive correlation between academic procrastination with anxiety but, according to experimental research by Xu, et al (2016) anxiety motivates students to increase efforts to achieve goals and reduce procrastination. The results of research that have not been consistent attract the attention of researchers to conduct research on anxiety and academic procrastination. Measurement of samples using Isaac and Michael Techniques with a 95% confidence level with a margin of error of 10%. The sample technique is non probability sampling with the subject of 296 people using accidental sampling technique. The research method used is correlational quantitative. The second measuring tool of this variable is a standard gauge of State-Trait Anxiety Inventory (STAI) from Spielberger (1972) to measure anxiety and Procrastination of Academic Inventory of State (APSI) from Ferrari (1995) to measure academic procrastination. The statistical analysis technique is Rank Spearman. The results showed that there is a strong and significant relationship between trait anxiety and academic procrastination that is equal to 0.618. This means that if the respondent has a high anxiety, then the respondent will have a high academic procrastination as well. The results also indicate that there is a moderate and significant relationship between the state of anxiety and academic procrastination that is equal to 0,515. This means that if respondents have high state anxiety, then respondents will have high academic procrastination as well.

Keywords: anxiety, academic procrastination, unisba students

Abstrak: Mahasiswa seringkali menunda dalam mengerjakan tugas perkuliahan, hal ini dapat terkait dengan kecenderungan mahasiswa merasakan cemas. Hasil penelitian sebelumnya tentang kecemasan dan prokrastinasi akademik dari Sutjipto (2012) dan Xu, dkk (2016) yang belum konsisten menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang kecemasan dan prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Unisba. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Unisba dengan jumlah 11.791 orang. Pengukuran sampel menggunakan Teknik Isaac dan Michael dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% dengan *margin of error* sebesar 10%. Teknik sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan subjek sebanyak 296 orang. Alat ukur yang digunakan kedua variable adalah alat ukur baku yaitu *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* dari Spielberger (1972) untuk mengukur kecemasan dan *Academic Procrastination State Inventory (APSI)* dari Ferrari (1995) untuk mengukur prokrastinasi akademik. Adapun teknik analisis statistik yang digunakan adalah *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara *trait anxiety* dan prokrastinasi akademik yaitu sebesar 0,618. Hal ini berarti jika responden memiliki *trait anxiety* yang tinggi, maka responden akan memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi pula. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sedang dan signifikan antara *state anxiety* dan prokrastinasi akademik yaitu sebesar 0,515. Hal ini berarti jika responden memiliki *state anxiety* yang tinggi, maka responden akan memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi pula.

Kata kunci : kecemasan, prokrastinasi akademik, mahasiswa unisba

A. Pendahuluan

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri

setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007 dalam Nurnaini, 2014).

Dalam proses pembelajaran tidak dapat dipungkiri bahwa mahasiswa sering tidak berperilaku seperti yang diharapkan dengan sering menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan. Contohnya saat menghadapi ujian diharapkan mahasiswa dapat memanfaatkan waktunya untuk belajar, pada kenyataannya mereka kurang memanfaatkan waktu dengan baik untuk belajar mempersiapkan ujian. Saat mengerjakan tugas, mahasiswa seringkali mengerjakannya menjelang waktu tenggat sehingga hasilnya tidak optimal dan mendapat nilai yang kurang baik. Buruknya nilai tugas maupun ujian akan mengakibatkan mahasiswa tidak lulus mata kuliah dan harus mengulang di semester depan sehingga mengurangi kemungkinan lulus tepat waktu.

Berdasarkan hasil angket pra survey yang dilakukan oleh peneliti pada 120 mahasiswa di Bandung dari berbagai perguruan tinggi, sebanyak 74% melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas dan belajar untuk menghadapi ujian. Sebanyak 57% diantaranya berasal dari Universitas Islam Bandung.

Dalam psikologi, perilaku penundaan penyelesaian tugas akademik dikenal dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi adalah penundaan menyelesaikan tugas yang merupakan prioritas tinggi tanpa didasari alasan yang masuk akal. (Ferrari, 1995). Definisi prokrastinasi yang melibatkan komponen perilaku dan afektif dikemukakan oleh Milgram (dalam Ferrari, 1995) yang menunjukkan perilaku menunda, menunjukkan perilaku yang tidak memenuhi syarat, melibatkan tugas yang dipersepsi oleh *procrastinator* sebagai sesuatu yang penting namun diabaikan, dan menghasilkan gangguan emosional.

Peneliti melakukan prasurvey yang kedua menyebar kuesioner pada mahasiswa Unisba sebanyak 296 orang dari berbagai fakultas dan jurusan dengan menggunakan *Procrastination Checklists Study Tasks (PCS)* yang disusun oleh Ferrari (1995). Kuesioner ini melihat perbandingan antara niat mahasiswa untuk melakukan kegiatan akademik dan bagaimana pelaksanaannya, yang dapat memberikan gambaran lebih jelas mengenai prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa. Hasilnya memperlihatkan bahwa, saat menjalankan kewajiban administratif mahasiswa berniat untuk melakukannya di awal waktu setelah pemberitahuan, akan tetapi dalam pelaksanaannya mahasiswa terlambat yaitu di tengah-tengah waktu. Dalam mempersiapkan dan menempuh perkuliahan mahasiswa berniat untuk sering hadir di kelas, berkonsentrasi mempelajari materi kuliah saat di kelas, dan mencatat materi kuliah saat dikelas, akan tetapi kenyataannya mahasiswa hanya kadang-kadang melakukan hal tersebut. Yang terakhir dalam mempersiapkan untuk menempuh ujian akhir mahasiswa berniat mempersiapkan ujian di awal waktu saat dimulai perkuliahan, akan tetapi dalam pelaksanaannya mahasiswa terlambat artinya mahasiswa mempersiapkan ujian tepat sebelum ujian berlangsung. Berdasarkan data di atas terlihat bahwa rata-rata mahasiswa Unisba memiliki niat untuk tepat waktu dalam menjalani perkuliahan, akan tetapi pada kenyataannya mereka menunda pelaksanaannya sehingga terlambat. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Unisba cenderung prokrastinasi.

Hasil lain dari wawancara pada mahasiswa Unisba dari berbagai macam fakultas dan jurusan sebanyak 78% diperoleh informasi bahwa, setelah menunda penyelesaian tugas mereka merasa khawatir, gelisah, dan tidak nyaman. Menurut teori hal tersebut yang telah dijelaskan adalah kecemasan. Menurut Spielberger (1972) kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan.

Hasil penelitian dari Sutjipto (2012) didapatkan korelasi positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan akan tetapi, menurut penelitian eksperimen dari Xu, dkk (2016) kecemasan memotivasi mahasiswa untuk menambah usaha dalam mencapai tujuan dan mengurangi prokrastinasi. Hasil penelitian yang belum konsisten menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian tentang kecemasan dan prokrastinasi akademik. Rumusan masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah “Seberapa erat hubungan antara Kecemasan Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung?”. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh data empiris dan gambaran mengenai hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung

B. Landasan Teori

Menurut Spielberger (1972) kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan.

Spielberger (1972) mengemukakan teori kecemasan yang berusaha untuk menjembatani beberapa teori kecemasan yang ada. Menurut Spielberger (1972), kecemasan ini muncul akibat adanya rangsangan yang mengancam. Penghayatan dari kecemasan yang dirasakan oleh individu dipengaruhi oleh apa yang disebut *trait anxiety* dan *state anxiety*.

State anxiety merupakan kondisi emosional yang tidak kekal atau kondisi manusia yang beragam dalam intensitas dan berfluktuasi setiap waktu. Kondisi ini bersifat subjektif, secara sadar merasa ketegangan dan ketakutan, dan terjadi pengaktifan sistem saraf otonom, tingkat *state anxiety* meningkat pada kondisi yang dirasakan mengancam, terlepas dari bahaya yang objektif. Intensitas *state anxiety* menjadi rendah dalam kondisi yang tidak menekankan, atau dalam kondisi dimana bahaya yang ada tidak dirasakan sebagai ancaman Spielberger (1972).

Spielberger (1972) mengatakan bahwa *trait anxiety* (kecemasan dasar) merupakan kecemasan yang sifatnya relatif menetap dan penghayatan kecemasannya cenderung sebagai sifat dari kepribadian. *Trait anxiety* merujuk pada perbedaan yang relatif stabil dan menetap dalam kecenderungan individu untuk merasa cemas, yaitu pada perbedaan-perbedaan disposisi untuk mempersepsikan sejumlah besar situasi rangsang sebagai suatu yang berbahaya atau mengancam dan dalam kecenderungannya untuk berespon terhadap ancaman-ancaman tersebut.

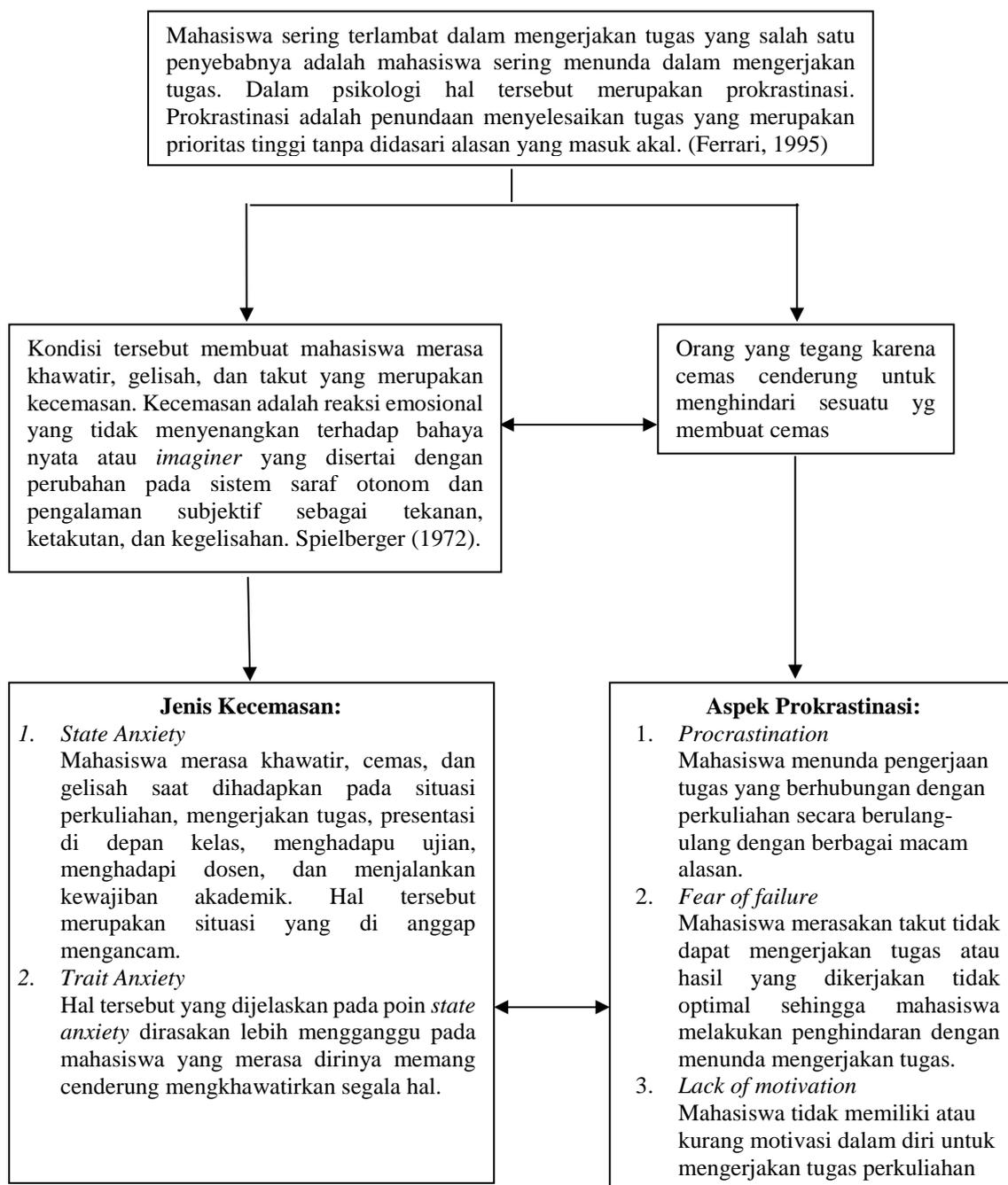
Trait anxiety mencerminkan perbedaan individu dalam frekuensi dan intensitasnya dengan *state anxiety* yang sudah dimanifestasikan di masa lalu dan kemungkinan keadaan-keadaan tersebut akan di alami di masa yang akan datang. Individu dengan *trait anxiety* yang tinggi cenderung untuk mempersepsikan sebagian besar situasi sebagai berbahaya dan mengancam daripada individu dengan *trait anxiety* yang rendah dan juga untuk berespon pada situasi yang mengancam dengan peningkatan intensitas *state anxiety* yang tidak seimbang dengan derajat ancaman objek. Meskipun sedang berada dalam kondisi yang rentan terhadap kecemasan, bagaimana individu dapat merespon situasi yang menimbulkan kecemasan merupakan ciri dari kepribadian.

Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi adalah penundaan menyelesaikan tugas yang merupakan prioritas tinggi tanpa didasari alasan yang masuk akal. Definisi prokrastinasi yang melibatkan komponen perilaku dan afektif dikemukakan oleh Milgram (dalam Ferrari, 1995) yang menunjukkan perilaku menunda, menunjukkan perilaku yang tidak memenuhi syarat, melibatkan tugas yang dipersepsi oleh *procrastinator* sebagai sesuatu yang penting namun diabaikan, dan menghasilkan

gangguan emosional.

Menurut Ferrari 1995 ada 3 (tiga) aspek prokrastinasi akademik yaitu sebagai berikut: 1) *Procrastination* (prokrastinasi), yaitu kebiasaan menunda-nunda secara berulang-ulang tugas-tugas akademik; 2) *Fear of failure* (takut akan kegagalan), yaitu penundaan yang berupa penghindaran karena adanya perasaan khawatir atau kecemasan; 3) *Lack of motivation* (kurang motivasi), yaitu penundaan yang terjadi karena kurangnya atau tidak adanya motivasi dari dalam diri untuk memulai sesuatu.

Bagan Kerangka Pikir



C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi dengan *rank spearman* antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik data yang diperoleh dari subjek penelitian

sejumlah 296 mahasiswa aktif Unisba dengan berbagai fakultas yaitu:

Tabel 1. Subjek Penelitian Mahasiswa Aktif Unisba

Fakultas	Jumlah Sampel
Syariah	25
Dakwah	5
Tarbiyah	13
Hukum	24
Psikologi	24
MIPA	33
Teknik	43
Ilmu Komunikasi	48
Ekonomi	61
Kedokteran	20

Didapatkan nilai korelasi antara *trait anxiety* dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,618. Angka tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara *trait anxiety* dengan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa *trait anxiety* dapat menjadi prediktor bagi prokrastinasi akademik dan menunjukkan bahwa semakin tinggi *trait anxiety* maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif Unisba dan begitupula sebaliknya, semakin rendah *trait anxiety* maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa Unisba.

Kemudian peneliti menggunakan uji Pada *Rank-Spearman* antara *state anxiety* dengan prokrastinasi akademik. Pada hasil korelasi antara *state anxiety* dengan prokrastinasi akademik didapatkan hasil korelasi sebesar $r = 0,515$ dimana angka tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang dan signifikan antara *state anxiety* dengan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa *state anxiety* cukup dapat menjadi prediktor bagi prokrastinasi akademik dan menunjukkan bahwa semakin tinggi *state anxiety* maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif Unisba dan begitupula sebaliknya, semakin rendah *state anxiety* maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa Unisba.

Tabel 2. Tabulasi Silang *Trait Anxiety* dan Prokrastinasi

TRAIT ANXIETY * PROKRASTINASI Crosstabulation					
		PROKRASTINASI			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
TRAIT ANXIETY	Rendah	36	30	5	71
		12.2%	10.1%	1.7%	24.0%
	Sedang	22	89	29	140
		7.4%	30.1%	9.8%	47.3%
	Tinggi	5	34	46	85
		1.7%	11.5%	15.5%	28.7%
Total		63	153	80	296
		21.3%	51.7%	27.0%	100.0%

Tabel 3. Tabulasi Silang *State Anxiety* dan Prokrastinasi

STATEANXIETY * PROKRASTINASI Crosstabulation					
		PROKRASTINASI			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
STATE ANXIETY	Rendah	27	31	7	65
		9.1%	10.5%	2.4%	22.0%
	Sedang	29	92	33	154
		9.8%	31.1%	11.1%	52.0%
	Tinggi	7	30	40	77
		2.4%	10.1%	13.5%	26.0%
Total		63	153	80	296
		21.3%	51.7%	27.0%	100.0%

Secara teoritis variabel lain yang dapat menjadi prediktor dari prokrastinasi menurut hasil penelitian Ahsan (2015) adalah motivasi berprestasi, *self efficacy*, *self regulasi*, dan kepribadian, akan tetapi peneliti tidak melihat prediktor apa pada beberapa mahasiswa tersebut sehingga peneliti tidak dapat menjelaskan mengapa ada beberapa mahasiswa yang menunjukkan *trait anxiety* tidak terlalu signifikan menjadi prediktor prokrastinasi.

Hasil korelasi menunjukkan bahwa *trait anxiety* lebih kuat dalam menjadi prediktor terjadinya prokrastinasi akademik, sedangkan *state anxiety* cukup dapat menjadi prediktor dalam mahasiswa Unisba melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil korelasi yang didapatkan menunjukkan bahwa kecemasan dapat menjadi prediktor prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Milgram dan Naaman (dalam Sutjipto 2012) bahwa sebagian besar orang yang mengalami kecemasan cenderung melakukan prokrastinasi untuk dapat menghindari tugas dan soal-soal yang dapat membuat mereka merasa cemas. Steel (2007, dalam Sutjipto 2012) juga mengungkapkan beberapa faktor yang mendasari seseorang melakukan prokrastinasi yang erat kaitannya terhadap penelitian ini yaitu keengganan terhadap tugas, perasaan takut gagal, depresi atau berkaitan dengan *mood*. Dengan demikian maka, dapat ditarik suatu garis bahwa ketika suatu stimulus yang negatif muncul, hal tersebut menimbulkan perasaan cemas. Munculnya perasaan cemas membuat seseorang memilih untuk menghindari hal tersebut dengan menunda untuk menyelesaikan. Stimulus negatif tersebut tidak terselesaikan dan membawa pada perasaan cemas yang berkelanjutan hingga sampai pada penundaan berkelanjutan. Solomon dan Rothblum (dalam Sutjipto 2012) juga mengungkapkan bahwa alasan utama seseorang melakukan prokrastinasi adalah perasaan takut kegagalan dan juga menghindari tugas.

D. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

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. Terdapat hubungan yang sedang dan signifikan antara *state anxiety* dan prokrastinasi akademik, yaitu sebesar 0,515. Artinya, jika responden memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, maka responden akan memiliki *state anxiety* yang

tinggi pula. Pada mahasiswa Unisba sebanyak 48% memiliki *trait anxiety* yang sedang dan 28% mahasiswa Unisba memiliki *trait anxiety* yang tinggi. Pada mahasiswa Unisba sebanyak 45% memiliki *state anxiety* sedang dan 32% mahasiswa Unisba memiliki *state anxiety* tinggi. Pada mahasiswa Unisba sebanyak 53% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik sedang dan 25% mahasiswa Unisba memiliki prokrastinasi akademik tinggi.

Saran

Bagi mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi akademik dan kecemasan yang tinggi agar mencari solusi pada ahli terkait dengan hal tersebut seperti psikolog dan konselor sehingga bisa dicari intervensi yang sesuai. Bagi Universitas dan dosen pengajar dapat memberikan program bimbingan dan konseling yang memungkinkan mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik dan kecemasan yang tinggi bisa mengatasi hal tersebut. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat pada bidang penelitian yang sama, dapat mencari faktor lain selain kecemasan yang dapat memprediksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Ahsan, Amrul Aysar. 2015. *Predictor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. Dosen Psikologi LAIN. Palopo.
- Ferrari, J.R.(1995). *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment*. New York: Plenum Press
- Nurnaini, Kurnia. 2014. *Motivasi Berprestasi Mahasiswa Penyandang Tunadaksa*. Undergraduate Thesis. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Spielberger, Charles Donald. 1972. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. Academic Press
- Sutjipto, Rhendy Christian. 2012. *Prokrastinasi dan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya*. Fakultas Psikologi. Universitas Surabaya.