

Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Mengerjakan Tugas Akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Daffa Naufali Pratama, Eko Hardi Ansyah

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

naufalidaffa@umsida.ac.id , ekohardi1@umsida.ac.id

ABSTRACT

This research is based on the phenomenon of academic procrastination found in final students of Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Academic procrastination is task avoidance caused by feelings of displeasure with the task and fear of failing to complete the task. One of the factors that trigger academic procrastination is academic anxiety. The academic anxiety variable was measured using the academic anxiety scale adopted from Ridwan with a validity coefficient value moving from 0.926 -0.746 and an alpha reliability coefficient (α) value of 0.907. The academic procrastination variable was measured by the academic procrastination scale in completing the thesis adapted from Rahayu. with a validity coefficient value moving from 0.094 to 0.596 and with an alpha (α) reliability coefficient value of 0.858. The correlation between variables was analyzed using Spearman's Rho correlation test with the help of JASP 19.0 software. The results showed that there was a relationship between the two variables with a correlation coefficient (r) of 0.703 with a significance (p) of 0.001 (<0.05).

Keywords: Academic Anxiety, Academic Procrastination, Final Students

ABSTRAK

Penelitian ini didasarkan pada adanya fenomena prokrastinasi akademik yang ditemukan pada mahasiswa akhir tingkat Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Prokrastinasi akademik adalah penghindaran tugas yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam menyelesaikan tugas. Salah satu faktor pemicu adanya prokrastinasi akademik adalah kecemasan akademik. Variabel kecemasan akademik diukur menggunakan skala kecemasan akademik yang diadopsi dari Ridwan dengan nilai koefisien validitas bergerak dari 0,926 –0,746 serta nilai koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,907. Variabel prokrastinasi akademik diukur dengan skala prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi yang diadaptasi dari Rahayu. dengan nilai koefisien validitas bergerak dari 0,094 sampai 0,596 serta dengan nilai koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,858. Korelasi antar variabel dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rho dengan bantuan *software* JASP 19.0. Hasilnya terdapat hubungan antara kedua variabel dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,703 dengan signifikansi (p) 0,001 ($<0,05$).

Kata kunci: Kecemasan Akademik, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir

PENDAHULUAN

Kecemasan ialah sesuatu yang kerap terjadi dalam hidup seseorang. Kecemasan yang mencuat merupakan dampak dari reaksi ataupun konflik. [1] Kecemasan bisa muncul di mana saja tergantung lingkungan sekolah serta kampus

yang dialami oleh anak didik serta mahasiswa semacam pengerjaan kewajiban tugas dan ujian yang menimbulkan kecemasan akademik. Kecemasan akademik ialah perasaan yang menyeramkan serta kecemasan kepada kemungkinan- kemungkinan yang hendak terjadi sampai mengganggu cara akademik semacam pengerjaan kewajiban serta seluruh kegiatan yang lain yang berhubungan dengan akademik [2]. Kecemasan dianggap salah satu aspek penghalang dalam belajar yang bisa mengganggu kemampuan fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti sulit berkonsentrasi, sulit membuat rancangan, serta sulit menyusun jalan keluar permasalahan, yang lazim diucap dengan kecemasan akademik.

Bersumber dari hasil penelitian Budiyanti yang membuktikan bahwa mahasiswa yang tengah melakukan skripsi cenderung mengalami kecemasan dalam tingkatan besar, begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Susilo dan Eldawaty pada 53 orang mahasiswa yang sedang melakukan skripsi, sebesar 5,7% mahasiswa merasa bahwa beban mengerjakan skripsi ada pada kategori sangat berat, 60,4% mahasiswa yang merasa bahwa beban skripsi ada pada tahap berat, serta sisanya merasa bahwa skripsi bukanlah beban yang berat. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marjan dkk pada 27 mahasiswa mendapati hasil bahwa tingkatan kecemasan mahasiswa serta pengarahannya dalam menata skripsi terletak pada jenis besar. Sementara penelitian Habibullah dkk pada 2019 mendapati hasil bahwa sebesar 22,2 % responden tidak mempunyai kecemasan terhadap skripsi, 66,7% responden mempunyai tingkatan kecemasan sedang, serta 11,1% responden memiliki tingkatan kecemasan berat [3]

Bersumber pada survei awal yang dilakukan pada bulan Juli 2023 kepada 20 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, didapat hasil bahwa 15 mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dengan kecemasan akademik kecil serta 5 mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dengan kecemasan akademik besar. Dari hasil survei itu dapat disimpulkan bahwa terdapat fenomena prokrastinasi akademik serta kecemasan akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam menyelesaikan tugas [4]. Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi terdiri dari beberapa aspek antara lain: (a) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi, (b) kelambanan dalam menyelesaikan tugas, (c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (d) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan [4]. Sementara kecemasan akademik didefinisikan sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis [5]. Komponen kecemasan akademis meliputi komponen psikologis, komponen motorik, komponen kognitif, dan komponen somatik [5].

Kecemasan juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan di mana seseorang mengalami rasa takut, tegang, khawatir, tidak tenang, dan bingung karena telah membayangkan hal-hal negatif yang belum tentu terjadi [6]. Tingkatan kecemasan yang besar pada anak didik ialah dampak dari tingginya impian atas kemauan orang tua kepada buah hatinya untuk menggapai hasil yang besar di luar kemampuan anak, banyaknya kewajiban akademik yang diserahkan dan kesusahan dalam melakukan tugas-tugas akademik pula bisa mengakibatkan timbulnya kecemasan dalam diri mahasiswa [7].

Menurut Sundeen, tingkatan kecemasan dibagi menjadi 3 kadar antara lain kecemasan ringan (*mild anxiety*). kecemasan ini berkaitan dengan ketegangan dalam kehidupan tiap hari serta menimbulkan seorang jadi cemas dalam persepsinya. Tingkat berikutnya adalah kecemasan sedang (*moderate anxiety*), dan tingkatan teratas adalah kecemasan berat (*severe anxiety*). Kecemasan ini amat menghalangi seseorang untuk memfokuskan pada suatu yang mendetail, khusus serta tidak bisa memikirkan perihal yang lain [2]

Santrock mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu strategi yang dilakukan oleh seorang mahasiswa untuk menghindari kekalahan. Sebagian alibi seorang yang mengalami prokrastinasi merupakan rendahnya keahlian menata durasi (*time management*), sulit untuk berkonsentrasi dikala melakukan kewajiban, mempunyai keyakinan yang minus (merasa tidak hendak sempat berhasil), permasalahan perorangan (macam permasalahan keuangan, ataupun dengan sahabat), merasa jenuh, impian yang sangat besar, dan rasa khawatir serta takut.[8]

Bersumber pada hasil penelitian sebelumnya terhadap 120 mahasiswa di Bandung, sebesar 74% melaksanakan janji dalam melakukan kewajiban serta berlatih buat menghadapi tes, Sebesar 57% antara lain berasal dari Universitas Islam Bandung.[9] Dampak dari prokrastinasi akademik antara lain ialah banyak durasi yang terbuang percuma, kewajiban jadi terbungkalai, apalagi apabila dituntaskan hasilnya tidak maksimum. Tidak hanya itu pula bisa menyebabkan seorang kehabisan peluang serta kesempatan yang hendak tiba, apabila sikap ini terus menerus dibiarkan, maka akan berdampak pada nilai akademik yang kecil, tekanan pikiran, kecemasan, membatasi keceriaan, pengaruhi kesehatan serta daya produksi, susah menata durasi, dan susah menggapai kemauan yang diidamkan, penyanggahan kekecewaan, putus asa, serta mempersalahkan diri sendiri.[10]

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat berdampak negatif yang mana mempengaruhi hasil pengerjaan skripsi yang pada akhirnya tidak dikerjakan secara maksimal, dan yang lebih buruk dapat memperlambat waktu mahasiswa untuk menuntaskan studinya. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik memiliki manajemen waktu yang tidak tersistem dengan baik karena banyak membuang waktunya. Alhasil kewajiban menjadi menumpuk serta terbungkalai, walaupun kewajiban itu bisa teratasi dengan sisa durasi yang sedikit hingga hasilnya senantiasa saja tidak hendak maksimum. Menurut

Wicaksono terdapat 4 dampak negatif yang ditimbulkan sebab prokrastinasi akademik semacam penampilan akademik yang kecil, tingkatan terbentuknya stres yang besar, mengakibatkan terbentuknya penyakit, dan tingkatan kecemasan yang besar [11]

Berdasarkan fenomena yang terjadi di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan pada remaja di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan menggunakan metode kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Diharapkan hasil penelitian ini akan mampu menjadi bahan informasi bagi mahasiswa untuk dapat mengenal kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik di lingkungan Universitas. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi rujukan teori bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian serupa.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang menguji perbedaan karakteristik dari dua atau lebih variabel atau entitas, hubungan antara variabel-variabel terjadi dalam satu kelompok tertentu [12]. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan Akademik dengan Prokrastinasi Akademik yang merupakan variabel bebas (X) dan Kecemasan Akademik merupakan variabel terikat (Y). Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala Likert [13]. Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Dalam penelitian ini populasi adalah seluruh mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Angkatan 2019 yang berjumlah 8.062 orang, kemudian dari keseluruhan populasi akan diambil beberapa sampel saja yakni 255 orang. pemilihan subjek memakai metode *simple random sampling*.

Variabel kecemasan akademik diukur menggunakan skala kecemasan akademik yang diadopsi dari Ridwan [5]. Kecemasan akademik didefinisikan sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Skala kecemasan akademik terdiri dari 29 item dengan nilai koefisien validitas bergerak dari 0,926 – 0,746 serta nilai koefisiensi reliabilitas alpha (α) sebesar 0,907. Skala kecemasan akademik disusun dengan mengacu pada komponen kecemasan akademis yang meliputi komponen psikologis, komponen motorik, komponen kognitif, dan komponen somatik [5]. Terdapat empat alternatif jawaban tentang persetujuan pernyataan pada skala ini, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai [13].

Variabel prokrastinasi akademik diukur dengan skala prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi yang diadaptasi dari Rahayu [4]. Prokrastinasi

akademik didefinisikan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam menyelesaikan tugas. Skala prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi terdiri dari 29 item dengan nilai koefisien validitas bergerak dari 0,094 sampai 0,596 serta dengan nilai koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,858. Penyusunan skala prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dikembangkan berdasarkan beberapa aspek yang mewakili ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain: (a) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi, (b) kelambanan dalam menyelesaikan tugas, (c) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (d) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan. Dalam skala ini diberi 4 (empat) alternatif jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai.

Pernyataan pada kedua skala tersebut terdiri dari pernyataan yang positif (*Favorable*) dan Negatif (*Unfavorable*). Item yang *Favorable*, jawaban sangat sesuai akan diberi skor 4, jawaban sesuai akan diberi skor 3, jawaban tidak sesuai diberi skor 2 dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai. Item yang *Unfavorable*, setiap jawaban Sangat Tidak Sesuai akan diberi skor 4, demikian seterusnya sampai dengan skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai [14]. Korelasi antar variabel dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's Rho dengan bantuan *software* JASP 19.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dulu dilakukan uji normalitas dan uji linieritas data. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

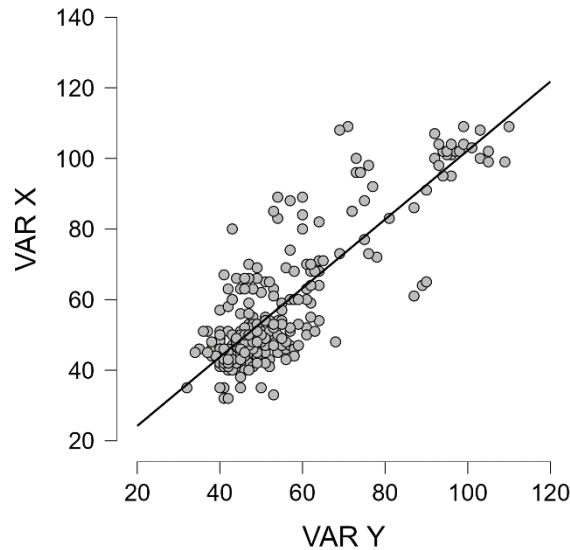
**Tabel 1. Uji Normalitas
Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality**

		Shapiro-Wilk p	
VAR Y	- VAR X	0.956	< .001

Data terdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi (p) lebih dari 0,05. Pada hasil analisis di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (p) = 0,001 (kurang dari 0,05) yang berarti bahwa data terdistribusi tidak normal.

Sementara hasil uji linieritas dapat diamati pada grafik di bawah ini:

VAR Y vs. VAR X



Gambar 1. Uji Linieritas

Berdasarkan hasil di atas dapat diketahui bahwa variabel kecemasan akademik mempunyai hubungan yang linier dengan variabel prokrastinasi akademik. Itu berarti kenaikan tingkat kecemasan akademik diikuti dengan kenaikan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Langkah berikutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi Spearman's Rho. Adapun hasil uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan hasil di bawah ini

**Tabel 2. Uji Hipotesis
Spearman's Correlations**

Spearman's rho p	
VAR Y - VAR X 0.703	< .001

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,703 dengan signifikansi (p) 0,001 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Semakin tinggi tingkat kecemasan akademik mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik mereka. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan akademik mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik mereka.

Selanjutnya dilakukan analisis koefisien determinasi untuk mengetahui besar koefisien determinasi kecemasan akademik terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Analisis Koefisien Determinasi Model Summary - VAR Y

Model R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	16.920
H ₁	0.843	0.711	9.107

Pada hasil analisis tersebut dapat diketahui nilai R² = 0,710. Nilai tersebut berarti bahwa variabel kecemasan akademik memiliki pengaruh sebesar 71% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa baru. Sedangkan sisanya yaitu 29% merupakan faktor lain yang memberi pengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik dan bukan menjadi fokus pada penelitian ini.

Responden pada penelitian adalah mahasiswa akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun 2024 berjumlah 255 orang. Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin dapat diamati pada tabel di bawah ini

Tabel 4. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	76	30%
Perempuan	179	70%
JUMLAH	339	100%

Gambaran tingkat kecemasan akademik dan Prokrastinasi akademik pada responden dapat diamati pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Akademik Dan Prokrastinasi Akademik

Kategori	Kecemasan Akademik		Prokrastinasi Akademik	
	Jumlah Responden	Persentase	Jumlah Responden	Persentase
Rendah	9	4%	9	4%
Sedang	201	79%	208	82%
Tinggi	45	18%	38	15%
JUMLAH	255	100%	255	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 9 responden (4%) dengan tingkat kecemasan akademik rendah, 201 responden (79%) dengan tingkat kecemasan akademik sedang, dan 45 responden (18%) dengan tingkat kecemasan akademik tinggi. Sementara berdasarkan kategori prokrastinasi akademik dapat disimpulkan bahwa terdapat 9 responden (4%) dengan tingkatan prokrastinasi akademik rendah, 208 responden (82%) dengan tingkatan prokrastinasi akademik sedang, dan 38 responden (15%) dengan tingkatan prokrastinasi akademik tinggi.

Gambaran tingkat kecemasan akademik responden berdasarkan jenis kelamin dapat diamati pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Gambaran Tingkat Kecemasan Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Tingkat Kecemasan Akademik		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Laki-laki		67	9
Perempuan	9	134	36
JUMLAH	9	201	45

Gambaran tingkat prokrastinasi akademik responden berdasarkan jenis kelamin dapat diamati pada tabel di bawah ini.

Tabel 7. Gambaran Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Tingkat Prokrastinasi Akademik		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Laki-laki	1	68	7
Perempuan	8	140	31
JUMLAH	9	208	38

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar dan nilai signifikansi $p = 0,001 (<0,05)$. Semakin tinggi tingkat kecemasan akademik, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan akademik maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Pada penelitian ini, kecemasan akademik memiliki pengaruh sebesar 71% terhadap timbulnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Tingkat kecemasan akademik pada subjek penelitian berada pada kategori sedang, begitu pula tingkat prokrastinasi akademik juga berada pada kategori sedang. Hasil tersebut berarti bahwa tingkat kecemasan akademik yang sedang dapat berpengaruh pada timbulnya prokrastinasi akademik yang sedang pula.

Adanya hubungan kontribusi antara prokrastinasi akademik dan kecemasan menguatkan teori Freud bahwa seseorang yang memiliki tugas yang mengancam ego/emosi pada alam bawah sadar akan menimbulkan rasa ketakutan yang akan menyebabkan muncul kecemasan [15]. 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 [16].

Steel 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*. Dapat ditarik suatu kesimpulan 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 [17].

Hasil penelitian ini juga menguatkan teori dari Rothblum bahwa sebuah bentuk penghindaran dari prokrastinasi akademik, mahasiswa 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 merasa takut terhadap akan sebuah bayangan atau pikiran 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 [16].

Kecemasan dalam menuntaskan skripsi kerap timbul kala mahasiswa dituntut untuk beberapa 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 [16]. Perasaan cemas atau ketakutan yang tidak teratasi dapat membuat mahasiswa merasa tertekan, yang pada akhirnya menyebabkan penundaan dalam penyelesaian tugas akademik dan menjadikan mahasiswa sebagai pelaku prokrastinasi akademik [18].

Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, dengan hasil penelitian yaitu ada hubungan positif antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa [19]. Menurut Slameto kecemasan akademik berhubungan kuat dengan perilaku mahasiswa, di mana situasi belajar yang tertekan akan membuat mahasiswa menunda pekerjaannya.

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 [20].

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi bisa saja mendapat dampak positif apabila mahasiswa tersebut menunda tugasnya dengan alasan agar dapat

mengerjakan tugas lebih baik misal mahasiswa tersebut menunda karena ingin mencari referensi yang lebih banyak yang berkaitan dengan tersebut atau dengan alasan positif lainnya. Namun, apabila tugas tersebut dikerjakan dengan alasan yang tidak masuk akal maka dapat memberikan dampak negatif pada hasil pekerjaan mahasiswa, mahasiswa juga dapat kehilangan kesempatan untuk mengembangkan pemahaman mengenai suatu topik dengan baik, merasa malah bahkan bisa mengalami kelelahan secara fisik [21].

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kecemasan akademik, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan akademik maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Variabel kecemasan akademik memberikan pengaruh sebesar 71% terhadap prokrastinasi akademik. Sebagian besar subjek pada penelitian ini, memiliki tingkat kecemasan akademik pada kategori sedang. Begitu pula tingkatan prokrastinasi akademik pada sebagian besar subjek juga berada pada kategori sedang.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan psikologi, terutama pada bidang psikologi pendidikan. Selain itu bagi mahasiswa bahan informasi bagi mahasiswa untuk dapat mengenal kecemasan akademik serta prokrastinasi akademik agar tidak sampai terjadi pada mereka. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan teori dalam melakukan penelitian serupa pada penelitian selanjutnya.

Penelitian ini tentu tidak lepas dari sejumlah kekurangan. Limitasi pada penelitian ini di antaranya yaitu hanya menggunakan dua variabel saja. Sumbangan pengaruh kecemasan akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa baru masih berkisar 71%. Masih terdapat faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang dirasa juga perlu diteliti lebih lanjut oleh penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiyanti, D. E. (2022). Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi (Skripsi).
- Cahyani, R. A., Suprapti, A., & Afriwilda, M. T. (2020). Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa (Skripsi), 43(March), 1–9.
- Fahmawati, Z. N. (2023). Self-regulated learning to reduce academic procrastination of Muhammadiyah Boarding School students at SMP Muhammadiyah 5

Reinforcement. *Formosa Journal of Sustainable Research*, 2(1), 139–154.
<https://doi.org/10.55927/fjsr.v2i1.2673>

Fatmahendra, I., & Nugraha, S. (2018). Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2), 962–968.

Fatmahendra, I., & Nugraha, S. (2018). Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 962–968. Retrieved from <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/11635>

Gaol, M. M. L. (2021). Mahasiswi psikologi Universitas Medan Area: Skripsi diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana psikologi Universitas Medan Area.

Gautama, D. H. U. F. (2022). Hubungan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan pada mahasiswa skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 10388–10398.

Jannah, D. T. M. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *BK UNESA*, 4(3), 1–8.

Lutfiatul, F. (2020). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfizhul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang (Skripsi).

M. N., G. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.

Mayangsari, S. R. (2022). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik selama pembelajaran kuliah online (daring) pada mahasiswa baru, 33(1).

Muslimin. (2018). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang ditinjau dari keaktifan berorganisasi (pp. 1–55).

Oktia, E. W., & Monika, S. (2023). Hubungan antara self-regulated learning dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(258), 18–24.

Puspitasari, A. (2012). Konformitas teman sebaya terhadap kecenderungan kecanduan media sosial TikTok pada komunitas remaja di Seberang Ulu 2 Palembang. *Jurnal Ilmiah PSYCHEV*, 15, 95–104.

Rahayu, N. (2013). Hubungan antara self-efficacy dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2008 Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
<http://www.jstor.org/stable/1251929>

- Rahayu, R. P., Putri, A. R. S., & Putri, M. (2024). Hubungan kecemasan dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Archives of Anesthesiology and Critical Care*, 2(1), 10–14.
- Ridwan, A. M. (2022). Hubungan self-efficacy dan kecemasan akademik terhadap motivasi berprestasi saat perkuliahan online. Retrieved from <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- Roidah, S., Wilson, W., & Achmad, S. S. (2022). Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa prodi pendidikan masyarakat dalam melaksanakan PLP FKIP UNRI. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 8(1), 197. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i1.604>
- Santri, P. (2022). Prokrastinasi akademik mahasiswa prodi bimbingan dan konseling dan implikasi terhadap layanan BK. *Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, E. T. E. P. (2019). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di prodi penjas kesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling*, 4(2), 105–113.