

## Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2015 & 2016

### *The Correlation between Self-Confidence and Anxiety with Academic Procrastination of Students of the Faculty of Psychology Class of 2015 and 2016 Medan Area University*

Rukmawaty Deviana Situngkir, Risydah Fadilah\* & Abdul Murad

Program Studi Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Medan Area, Indonesia

Diterima: 04 November 2021 Direview: 04 November 2021; Disetujui: 30 Desember 2021

\*Corresponding Email: [risydahfadilah@staff.uma.ac.id](mailto:risydahfadilah@staff.uma.ac.id)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah accidental sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 130 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah angket model skala likert. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga skala, yang terdiri dari skala kepercayaan diri, skala kecemasan dan skala prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah Regresi Berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan (1) Ada hubungan negative yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik, dimana koefisien  $r_{xy} = -0,872$  dengan  $p = 0,000$ , dan  $(r^2) = 0,760$  dengan kontribusi sebesar 76%. (2). Ada hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik, dimana koefisien  $r_{xy} = 0,897$  dengan  $p = 0,000$ , dan  $(r^2) = 0,805$  dengan kontribusi sebesar 80,5%. (3). ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien linieritas  $(R) = 0.900$  dengan  $p = 0.000 < 0.050$ . dan  $(r^2) = 0,811$  dengan kontribusi sebesar 81,1 %. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 19,9% sumbangan dari faktor lain terhadap prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci:** Kepercayaan Diri; Kecemasan; Prokrastinasi Akademik

#### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-confidence and anxiety with student academic procrastination. The sampling technique in this research was accidental sampling. The sample in this study amounted to 130 people. The method used in this study was a quantitative method. The instrument used was a Likert scale model questionnaire. The data collection technique used three scales, consisting of a self-confidence scale, an anxiety scale and an academic procrastination scale. The data analysis technique used was Multiple Regression. The results of this study indicate (1) There was a significant negative relationship between self-confidence and academic procrastination, where the coefficient  $r_{xy} = -0.872$  with  $p = 0.000$ , and  $(r^2) = 0.760$  with a contribution of 76%. (2). There was a significant positive relationship between anxiety and academic procrastination, where the coefficient  $r_{xy} = 0.897$  with  $p = 0.000$ , and  $(r^2) = 0.805$  with a contribution of 80.5%. (3). there was a significant relationship between self-confidence and anxiety with student academic procrastination. This was indicated by the linearity coefficient  $(R) = 0.900$  with  $p = 0.000 < 0.050$ . and  $(r^2) = 0.811$  with a contribution of 81.1%. From these results it is known that there are still 19.9% contributions from other factors to academic procrastination*

Keywords: Confidence; Anxiety; Academic Procrastination

**How to Cite:** Situngkir, R.D. Fadilah, R. & Murad, A. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2015 & 2016, *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 4 (4). 1968-1980

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang tidak dapat lepas dari kehidupan manusia, baik itu pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan non formal bisa kita dapat di kehidupan sehari-hari, dalam keluarga, dalam bermasyarakat bahkan kita dapat dari alam itu sendiri yang tanpa kita sadari ada pembelajaran di dalamnya. Sedangkan di pendidikan formal bisa kita dapatkan dalam lembaga-lembaga pendidikan seperti sekolah dan perguruan tinggi. Perguruan tinggi sebagai suatu lembaga pendidikan memegang peranan penting untuk menghasilkan tenaga ahli yang tangguh dan kreatif serta mandiri dalam menghadapi tantangan pembangunan dengan bekal ilmu dan kemampuan yang dimilikinya.

Mahasiswa khususnya di Indonesia diharapkan memiliki kestabilan emosi dan pola pikir yang lebih matang dibandingkan siswa SMA. Mahasiswa yang merupakan predikat tertinggi dalam jenjang pendidikan tentu memiliki tanggung jawab akan tugas yang lebih besar pula dibandingkan jenjang pendidikan dibawahnya. Mahasiswa di tuntut untuk dapat mengerjakan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Tuntutan pendidikan ini menyebabkan mahasiswa seharusnya dapat memajemen waktu dan membuat prioritas waktu, tugas mana yang terlebih dahulu harus di selesaikan dan tugas mana yang berikutnya diselesaikan. Tidak semua mahasiswa dapat memajemenkan waktu dalam mengerjakan tugas ini. Seorang mahasiswa memiliki berbagai kegiatan yang dilakukan, diantaranya ada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah ataupun melaksanakan kegiatan lain diluar perkuliahan. Namun selama menuntut ilmu di perguruan tinggi, sebagai mahasiswa tidak terlepas dari kewajiban mengerjakan tugas-tugas akademik.

Menurut Mayasari dkk, (2010) beberapa tuntutan penyelesaian tugas tersebut antara lain adalah membuat makalah, menyiapkan presentasi maupun membuat jurnal-jurnal dari penelitian, membuat berbagai macam tugas akademik maupun ujian yang merupakan suatu bentuk evaluasi bagi mahasiswa yang dilaksanakan secara rutin, serta kegiatan non akademis lainnya. Kemudian adanya kegiatan gangguan lain yang mungkin lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas-tugas akademik dari dosen. Dalam memberikan tugas, dosen akan menentukan batas waktu tertentu untuk dikumpulkan. Mahasiswa dalam konteks sebagai pembelajar di perguruan tinggi diharapkan sejak awal mampu menampilkan perilaku produktif, diantaranya menyelesaikan tepat waktu berbagai tugas yang berkaitan dengan perkuliahan.

Seseorang dikatakan mempunyai kualitas sumber daya manusia yang tinggi jika dia dapat menunjukkan perilaku yang mencerminkan adanya kedisiplinan, kreativitas maupun etos kerja yang tinggi dalam mengerjakan tugas- tugasnya. Sikap disiplin merupakan sikap yang harus ditingkatkan, karena memberikan manfaat dan sumbangan yang besar, apalagi pada negara yang masih berkembang seperti negara Indonesia. Jika dicermati, sebenarnya mahasiswa berada pada masa-masa produktif ini. Seiring berjalannya waktu, terdapat hal-hal penting yang mulai bergeser dari budaya dan kewajiban mahasiswa seharusnya. Hal yang paling kentara dewasa ini adalah kebiasaan menunda-menunda kewajiban sebagai mahasiswa atau yang sering disebut dengan istilah prokrastinasi. Hal inilah yang mungkin tidak bisa disangkal, prokrastinasi dalam kondisi awal dapat mengurangi stres seseorang ketika mendapatkan tugas atau kewajiban yang sebenarnya tidak diinginkannya atau mungkin sulit untuk dapat diselesaikan. Sebab individu akan berhenti untuk memikirkan hal-hal yang memberatkan pikirannya tersebut, namun yang perlu dicermati adalah perilaku seperti ini malah akan menjadi suatu bumerang. Sebab dalam kondisi selanjutnya stres itu akan memuncak melebihi stres yang dihadapi individu dikondisi awal, yaitu ketika individu dikejar deadline dalam mengumpulkan tugas yang telah diberikan. Akibatnya tugas yang diberikan menjadi terbengkalai dan jauh dari kesan yang diinginkan. Istilah prokrastinasi menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu.

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat. Menurut Burka dan Yuen (dalam Ghufro, 2013), prokrastinasi memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu. Sedangkan menurut Solomon dan Rothblum (dalam Surijah, 2007), prokrastinasi adalah penundaan mulai

mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. Hal senada juga dikemukakan oleh Aitken (dalam Ghufron, 2012) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik misalnya menulis paper, membaca buku-buku pelajaran, membayar SPP, mengetik makalah, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas sekolah atau tugas kursus, belajar untuk ujian, mengembalikan buku perpustakaan maupun membuat karya ilmiah seperti skripsi.

Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada awalnya adalah dimulai dengan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang pada akhirnya menjadi pola dan kebiasaan mahasiswa tersebut. Oleh karena pola dan kebiasaan tersebut menyebabkan mahasiswa akan memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda dalam mengerjakan tugas atau skripsi sehingga menghambat mahasiswa menyelesaikan studinya tepat waktu. Mahasiswa yang terbiasa menunda mengerjakan skripsi biasanya membutuhkan waktu yang lebih lama dari waktu normalnya menyelesaikan studi, atau bahkan sampai tidak mampu menyelesaikan studinya lagi (berhenti kuliah). Sehingga dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi akademik adalah perilaku yang disengaja, yang artinya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.

Menurut Ferrari (dalam Usman, 2012), prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal (dari dalam) dan eksternal (dari luar) individu. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa yang menjadi hambatan, seperti kecemasan, persepsi terhadap dosen, ketidakmampuan untuk mengatur waktu dan kesulitan yang ada sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa, seperti kurangnya dukungan, kesulitan memperoleh bahan-bahan, kurangnya sarana dan prasana serta aktivitas lainnya. Hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan beban pada diri mahasiswa, sehingga apabila beban tersebut dirasakan terlalu berat maka akan menimbulkan stres yang menyebabkan individu melakukan penundaan. Albert Ellis dan William Knaus (dalam Kristianti, 2015), menyatakan prokrastinasi sebagai suatu kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas pada waktu yang ditentukan. Mereka melihat prokrastinasi sebagai suatu perilaku yang berasal dari pikiran-pikiran irasional yang telah menjadi kebiasaan (*traits*).

Kebiasaan-kebiasaan menunda ini pada akhirnya menjadi sebuah hambatan bagi mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikannya, sehingga kemampuan mahasiswa dalam menghadapi hambatan dan kesulitan akan mempengaruhi keberhasilannya menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Seperti yang dijelaskan Janis & Mann (dalam Ghufron, 2012), salah satu bentuk prokrastinasi adalah decisional procrastination, yaitu merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Mahasiswa yang lemah dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress tersebut maka memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Fenomena prokrastinasi nyatanya juga terjadi di PTS Universitas Medan Area, khususnya di Fakultas Psikologi. Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan diketahui bahwa jumlah mahasiswa yang masih dalam penyusunan skripsi pada angkatan 2014 sebanyak 31 mahasiswa, angkatan 2015 sebanyak 71 mahasiswa, dan angkatan 2016 sebanyak 353 mahasiswa. Fakta yang diperoleh peneliti berdasarkan Kurniawaticara melalui sosial media terhadap beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area menunjukkan adanya penundaan pengerjaan skripsi. Beberapa mahasiswa yang menunda mengerjakan skripsi sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjananya lebih memilih melakukan aktivitas yang tidak begitu penting seperti menonton film, berkumpul bersama teman dipos-pos UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa), ada yang kurang yakin dengan pekerjaan yang dibuat, ada yang merasa cemas bertemu dengan dosen pembimbingnya, dan lebih memilih untuk menghibur diri untuk melupakan tugas dengan pergi ke mall dan karaoke.

Fakta seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri dan juga dapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh individu itu sendiri. Sementara itu seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah dapat menghambat perkembangan potensinya. Sehingga individu yang kurang memiliki kepercayaan diri akan menjadi pesimis dalam menghadapi sebuah tantangan, takut dan ragu-ragu dalam menyampaikan

gagasan. Kepercayaan diri merupakan rujukan dari beberapa aspek kehidupan individu untuk melakukan dan menjalankan tugasnya. Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi dalam mencapai keberhasilan. Karena semakin tinggi kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri semakin kuat pula untuk menyelesaikan segala pekerjaannya. Kepercayaan diri juga membawa kekuatan dalam menentukan langkah dan merupakan faktor utama dalam mengatasi suatu masalah (Alsa dkk, 2006).

Hakim (2002) ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah selalu bersikap tenang didalam mengerjakan segala sesuatu, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya, memiliki kecerdasan yang cukup, memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup, memiliki keahlian dan keterampilan lain yang menunjang kehidupan, memiliki kemampuan bersosialisasi, memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik, memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup, dan selalu bereaksi positif di dalam menghadapi masalah. Rasa percaya diri mahasiswa yaitu mempunyai keyakinan terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya (Nurmaniah, 2018; Kurniawan et al., 2021). Hilangnya rasa percaya diri menjadi sesuatu yang mengganggu, terlebih ketika dihadapkan dengan tantangan atau situasi baru. Kesuksesan dibidang apapun tidak akan mungkin dicapai oleh mahasiswa jika tidak memiliki rasa percaya diri. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya (Mulyani dalam Hakim, 2002). Orang yang mempunyai kepercayaan diri artinya individu yakin terhadap tindakan yang dilakukannya. Individu akan merasa diterima oleh kelompoknya dan individu yang memiliki rasa percaya diri dalam sosialnya selalu bersifat terbuka, terus terang, berani mengambil tantangan dan berani menjelaskan ide-ide ataupun pilihannya.

Kepercayaan diri merupakan sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan - tindakan yang akan dilakukan, merasa bebas melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Lauster, dalam Ghufron, 2012). Kepercayaan diri harus dimiliki seseorang agar ia bisa sukses dalam hidupnya, agar seseorang mampu berkompetensi dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Kepercayaan diri sangat penting agar seseorang tidak bergantung kepada orang lain dan dapat bersikap mandiri (Fitriani, & Azhar, 2019; Simorangkir et al., 2014; Hasmayni, 2014).

Pada hakikatnya salah satu faktor prokrastinasi adalah kepercayaan diri. Dari hasil penelitian Sahabuddin (2010) adanya hubungan positif dan sangat signifikan antara kepercayaan diri dan motivasi berprestasi, dimana semakin tinggi kepercayaan diri remaja di panti asuhan maka semakin tinggi pula motivasi berprestasinya. Dari hasil uji korelasi menunjukkan angka 0,537. Kepercayaan diri mempunyai sumbangan efektif terhadap motivasi berprestasi sebesar 28,8 % sementara 71,2% lainnya dikarenakan faktor-faktor lain. Jadi individu yang mempunyai kepercayaan diri tentunya mempunyai motivasi untuk berprestasi. Prestasi tentunya bisa didapatkan dengan tidak menunda tugas-tugas yang didapatkannya. Karena dengan menunda-nunda tugas bisa memberikan kegagalan untuk memperoleh gelar sarjana atau keterlambatan menyelesaikan kuliah.

Peserta didik yang mempunyai kepercayaan diri akan semakin tinggi nilai mereka dalam test lisan (Hebaish, 2012). Peserta didik yang percaya diri akan mampu berbicara didepan orang banyak. Disisi lain kurangnya sikap percaya diri akan membuat kurangnya minat berusaha untuk kinerja lisan yang berkualitas tinggi. Adanya sikap kepercayaan diri pada mahasiswa tentunya akan memberikan dampak positif terkait dengan tugasnya sebagai mahasiswa. Karena dengan memiliki kepercayaan diri mahasiswa tidak akan perlu bergantung dengan orang lain dalam menyelesaikan tugasnya. Jadi mereka akan selalu optimis dengan apa yang akan dikerjakannya.



Kepercayaan diri yang dimiliki oleh setiap individu akan membuat tugas-tugasnya mampu diselesaikan dengan baik (Fadilah et al., 2020).

Individu yang memiliki kepercayaan diri tidak akan terlalu cemas dalam tindakan-tindakan yang akan dilakukan. Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi yang pada akhirnya akan menyebabkan kecemasan karena tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan kurang maksimal (Ahmaini, 2010). Penundaan yang dimaksud sebenarnya bukan berasal dari kemalasan dari individu, salah satu penyebabnya adalah kepercayaan diri yang rendah (Rosario, dkk. 2009). Sedangkan individu yang mempunyai kepercayaan diri akan selalu berfikir positif, selalu mempunyai inisiatif dalam bertindak, bersikap mandiri, belajar dari kegagalan, tidak mudah menyerah, memiliki pendirian yang kuat, berfikir kritis dan objektif, pandai membasu situasi dan menempatkan diri (Hakim, 2002).

Dari hasil pengamatan yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sedang mengambil skripsi dapat terlihat bahwa, mahasiswa belum memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri akan penyelesaian skripsi sehingga mereka selalu terbentur dengan keilmuan yang kurang untuk menyeragamkan cara berpikir pembimbing, mahasiswa juga merasa tidak optimis bahwasanya dia mampu untuk menyelesaikan skripsi tersebut, dan hal itu juga dikarenakan rasa tanggung jawab yang rendah yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut sehingga ia selalu saja menunda-nunda untuk menyelesaikan skripsinya tersebut. Mahasiswa juga memiliki pikiran yang selalu meragukan kemampuannya, sehingga setiap sehabis bimbingan dengan dosen dan ada revisi maka mahasiswa tersebut merasa ia memang tidak mampu mengerjakan sendiri skripsinya tersebut, mahasiswa setiap akan bimbingan dengan dosen sudah lebih dulu kurang bersemangat karena mereka berpikir bahwa skripsi yang mereka kerjakan itu masih kurang benar dan pasti akan revisi lagi dan lagi.

Selain kepercayaan diri merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh seorang siswa agar terhindar dari prokrastinasi akademik, kepercayaan diri juga dapat melahirkan keyakinan dalam diri individu terhadap segala aspek kelebihan dan kemampuan yang dimilikinya. Faktor lain yang memicu timbulnya prokrastinasi adalah adanya kecemasan. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (dalam Ghufron, 2012).

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai adanya respon pada fisik, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, serta perasaan khawatir akan terjadinya sesuatu yang buruk (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum menemukan bahwa prokrastinasi memiliki kolerasi yang signifikan positif dengan kecemasan (Flett, Blankstein, & Martin, 1995). Chang (dalam Kurniawati, 2020) dari penelitiannya mengungkapkan bahwa faktor disposisional pribadi terkait dengan ketakutan atau kegagalan seperti depresi dan kecemasan yang sering mengarah pada prokrastinasi. Individu yang melakukan prokrastinasi pada dasarnya ditemukan bahwa mereka diprovokasi oleh kecemasan dan sebagai akibatnya mereka menunda tugas tersebut.

Penelitian lain yakni dilakukan oleh Gibson (dalam Kurniawati, 2020) dengan subjek penelitian siswa perawat sebanyak 202 orang maka ditemukan bahwa siswa yang kecemasan menghadapi ujian pada akhirnya mengalami prokrastinasi dalam mempersiapkan ujian, yang mana hasil ujian menjadi sangat buruk, sehingga gagal dalam menyelesaikan program keperawatan. Azure (dalam Kurniawati, 2020) yang dilakukan pada 103 mahasiswa magister dengan program kuliah dua tahun bahwa dari uji statistik diperoleh kalau prokrastinasi akademik terjadi dari ketakutan yakni takut minta bantuan, takut terhadap dosen maupun kecemasan terhadap kegagalan.

Hal ini sejalan dengan keadaan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UMA bahwa diantara mereka mengalami keringat dingin dan jantung berdebar ketika



akan bimbingan dengan dosen pembimbing dan tiap kali teringat dengan skripsi yang belum bisa mereka selesaikan. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tersebut juga mengakui bahwa saat akan bimbingan dengan dosen pembimbing mereka merasa sakit perut, mual, dan bolak-balik ke kamar kecil untuk buang air kecil. Mereka juga berusaha menghindar ketika harus ke kampus karena takut berjumpa dengan dosen pembimbing dan akan ditanyai bagaimana revisiannya. Mereka seringkali berpikir untuk tidak mengerjakan skripsi karena diawal untuk bimbingan dengan dosen saja mereka sudah merasa takut ditanya, dan menjadi stress karena tidak siap untuk menghadapi semua pertanyaan dari dosen. Jikalau sudah mengalami perasaan yang campur aduk tersebut mereka menjadi merasa tidak percaya diri dan berpikir tidak akan mampu menyelesaikan skripsinya. Setiap individu pernah mengalami kecemasan, karena kecemasan adalah bagian dari kehidupan. Hanya saja bagaimana cara individu mengelola rasa cemas tersebut yang akan menentukan efek positif atau negatif yang dimunculkan pada diri individu masing-masing. Mahasiswa juga merasa sulit tidur ketika akan tiba waktunya untuk bimbingan dengan dosen, di dalam pikirannya, dia salah dalam mengerjakan dan akan dimarahi oleh dosen, dia juga berpikir tidak akan sanggup dan mampu untuk menjawab pertanyaan – pertanyaan dari dosen pembimbing.

Berdasarkan penjelasan di atas maka muncul permasalahan, “apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?” Sehingga dari permasalahan tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi dan Hubungan kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

## METODE PENELITIAN

Penelitian tesis ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam membicarakan tentang metode penelitian akan dibahas tentang (a) Tempat dan Waktu Penelitian, (b) Identifikasi Variabel Penelitian, (c) Definisi Operasional Variabel Penelitian, (d) Populasi dan Sampel Penelitian, (e) Metode Pengumpul Data Penelitian, (f) Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur Penelitian, dan (g) Metode Analisis Data Penelitian.

Identifikasi variable yang terdapat dalam suatu penelitian berfungsi untuk menentukan alat pengumpul data dan teknik analisis data. Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010). Berdasarkan tujuan penelitian serta rumusan hipotesis, maka identifikasi variabel dalam penelitian ada 2 variabel yaitu: Variabel bebas, yakni kepercayaan diri (X1) dan kecemasan (X2); Variabel terikat, yakni prokrastinasi akademik (Y)

Menurut Purwanto (2008), populasi adalah keseluruhan unsur yang mempunyai satu karakteristik yang sama. Populasi dalam penelitian ini yaitu 424 mahasiswa yaitu mahasiswa angkatan 2015 & 2016 yang belum menyelesaikan skripsi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana sampel yang diambil berdasarkan keperluan saja. Tidak ada perencanaan ataupun pertimbangan khusus didalamnya (Sugiyono, 2010). Dalam hal ini peneliti menggunakan Teknik *accidental sampling* dikarenakan keterbatasan peneliti dalam berkomunikasi dengan populasi, dimana peneliti hanya memiliki data sebatas nama lengkap saja, sehingga dalam mencari sampel, peneliti mencari melalui akun media social seperti facebook, Instagram, telegram. Dengan demikian maka peneliti mengambil sampel dari mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyusun skripsi guna menyelesaikan studi yaitu sebanyak 130 mahasiswa.

Metode yang akan digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian adalah metode kuantitatif dengan skala psikologis sebagai alat pengumpulan data. Skala psikologis berisi sekumpulan pernyataan atau pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis oleh responden penelitian. Respon jawaban dalam skala penelitian ini menggunakan 4 (empat) pilihan, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skor berkisar dari 4



sampai 1, semakin tinggi nilai skor maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, kepercayaan diri, dan kecemasan.

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (angket) adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson, dengan formulanya sebagai berikut (Hadi, 2000).

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien *Korelasi Product Moment* item dengan soal X = Skor yang diperoleh subyek dari seluruh item

Y = Skor total yang diperoleh dari seluruh item

$\sum X$  = Jumlah skor dalam distribusi X

$\sum Y$  = Jumlah skor dalam distribusi Y

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi X

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi YN = Banyaknya responden

Untuk menguji Reliabilitas angket maka digunakan rumus *Alpha Cronbach* seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2005).

$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum S^2}{S_1^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  : Reliabilitas Instrument n : Banyaknya soal

$\sum S^2$  : Jumlah Varians Item  $S_1^2$  : Varians Total

Metode analisis data adalah cara yang digunakan dalam mengolah dan menganalisis data yang diperoleh sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda untuk menganalisis hubungan kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik, hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik serta hubungan kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik. Penggunaan analisis regresi akan menunjukkan hubungan antara variabel tergantung dan variabel bebas. Keseluruhan analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software* pengolahan statistik SPSS 26 for windows, versi IBM/IN, hak cipta (c) 2011, dilindungi UU.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis penelitian, diketahui bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik hal ini dilihat dari nilai koefisien (R) sebesar -0.872 menunjukkan hubungan yang tinggi diantara keduanya. Arah hubungan yang negatif (tanda negatif pada angka -0,872) menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri akan membuat prokrastinasi akademik semakin rendah, demikian pula sebaliknya jika semakin rendah kepercayaan diri maka akan membuat prokrastinasi akademik menjadi tinggi. Angka  $R^2$  sebesar 0.760 disebut sebagai koefisien determinasi, dalam hal ini berarti kepercayaan diri memiliki kontribusi sebesar 76,0% dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Tingkat signifikansi koefisien korelasi satu sisi dari output

(diukur dari probabilitas p) menghasilkan angka 0.000. Oleh karena probabilitas  $p < 0.05$ ; hal ini berarti korelasinya bersifat signifikan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Lauster (dalam Ghufron, 2013) bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih bersemangat dalam menyelesaikan tugasnya dan mampu menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya guna menyelesaikan tugasnya dan tidak melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan atau tidak melakukan prokrastinasi dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Rosario dkk (2009) penundaan yang dimaksud sebenarnya bukan berasal dari kemalasan dari individu, salah satu penyebabnya adalah kepercayaan diri yang rendah. Sedangkan individu yang mempunyai kepercayaan diri akan selalu berfikir positif, selalu mempunyai inisiatif dalam bertindak, bersikap mandiri, belajar dari kegagalan, tidak mudah menyerah, memiliki pendirian yang kuat, berfikir kritis dan objektif, pandai membasa situasi dan menempatkan diri (Hakim, 2002).

Fakta seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri dan juga dapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh individu itu sendiri. Sementara itu seseorang yang memiliki kepercayaan diri rendah dapat menghambat perkembangan potensinya. Sehingga individu yang kurang memiliki kepercayaan diri akan menjadi pesimis dalam menghadapi sebuah tantangan, takut dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan. Kepercayaan diri merupakan rujukan dari beberapa aspek kehidupan individu untuk melakukan dan menjalankan tugasnya. Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi dalam mencapai keberhasilan. Karena semakin tinggi kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri semakin kuat pula untuk menyelesaikan segala pekerjaannya. Kepercayaan diri juga membawa kekuatan dalam menentukan langkah dan merupakan faktor utama dalam mengatasi suatu masalah (Alsa dkk, 2006).

Hakim (2002) ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri adalah selalu bersikap tenang didalam mengerjakan segala sesuatu, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi, memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya, memiliki kecerdasan yang cukup, memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup, memiliki keahlian dan keterampilan lain yang menunjang kehidupan, memiliki kemampuan bersosialisasi, memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik, memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam menghadapi berbagai cobaan hidup, dan selalu bereaksi positif di dalam menghadapi masalah.

Hasil penelitian ini didukung dengan jurnal Psikoborneo yang berjudul "Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa" yang dilakukan oleh Usman Kadi (2016), dengan populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Universitas Mulawarman Fakultas Psikologi Angkatan 2013 yang berjumlah 135 orang. Dan akan diambil sesuai dengan ciri dan karakteristik untuk pengambilan sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 101 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan kaidah yang digunakan untuk uji regresi model penuh, jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan  $p < 0,05$ , maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel dependen (Y) selain itu juga untuk menunjukkan pengaruh atau hubungan secara bersama-sama terhadap variabel dependen (Y) dari variabel-variabel independen (X1) dan (X2) (Ghozali, 2006). Kemudian, kaidah yang digunakan untuk uji regresi bertahap, jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan  $p < 0,05$ , uji regresi bertahap ini untuk menunjukkan pengaruh atau hubungan variabel-variabel independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2006). Nilai  $F_{hitung}$  pada penelitian ini sebesar 108,878 > dari  $F_{table}$  sebesar 3,09 dan signifikansi 0,00. Adapun nilai R sebesar 0,830 yang menunjukkan kekuatan pengaruh dan hubungan dari variabel bebas satu dan variabel bebas dua terhadap variabel terikat dalam hal ini

kepercayaan diri dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik dengan sumbangan sebesar 68,3 persen dari kepercayaan diri dan self regulated learning. Adapun nilai  $t$  hitung sebesar  $-6,272 > t$  table sebesar 1,984 dan signifikansi 0,00 maka artinya terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi 2013 Universitas Mulawarman yang berarti jika tingkat kepercayaan diri meningkat maka tingkat prokrastinasi akademik menurun dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan jurnal Psikologi yang berjudul “Pengaruh Self Efficacy dan Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda”, yang dilakukan oleh Wulandari, dkk. Hasil analisis regresi linier berganda dengan menggunakan metode enter, diperoleh nilai  $R$  sebesar 0,632. Nilai  $R$  dalam regresi menunjukkan adanya korelasi antara variabel self efficacy dan self control terhadap variable prokrastinasi akademik. Korelasi antar variabel berada pada korelasi tinggi. Sedangkan untuk melihat pengaruh antara variabel self efficacy dan self control terhadap prokrastinasi akademik ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi ( $R$  Square) sebesar 0,400 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa secara bersama-sama self efficacy dan self control memberikan pengaruh sebesar 40% terhadap prokrastinasi, dengan demikian hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini diterima. Sumbangan efektif masing-masing antara self efficacy terhadap prokrastinasi akademik sebesar 24,9% dan self control terhadap prokrastinasi akademik sebesar 15,1%. Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh negative dan signifikan antara variabel *self efficacy* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, dengan ini maka hipotesis dinyatakan diterima. Hasil tersebut ditunjukkan oleh nilai  $R$  square sebesar 0,400 dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self efficacy dan *self control* maka semakin rendah prokrastinasi akademik begitupula sebaliknya semakin rendah self efficacy dan self control maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian tesis yang berjudul “Hubungan Self Efficacy Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP RK Deli Murni Diski” yang dilakukan oleh Listanty Tambunan (2018). Hasil dari penelitian ini yakni, ada hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik, dimana koefisien  $rxly = -0,648$  dengan  $p = 0,000$ , hal ini berarti semakin rendah self efficacy maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan *self efficacy* dengan variabel terikat prokrastinasi akademik adalah sebesar ( $r^2$ ) = 0,420. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi dibentuk oleh *Self efficacy* dengan kontribusi sebesar 42 %.

### Hubungan antara Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik

Selanjutnya diketahui ada hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik ( $R$ ) sebesar 0,897 menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi, demikian pula sebaliknya jika semakin rendah kecemasan maka akan membuat prokrastinasi akademik semakin rendah. Angka  $R^2$  sebesar 0.805 disebut sebagai koefisien determinasi, dalam hal ini berarti kecemasan memiliki kontribusi sebesar 80,5% dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dan 2016. Tingkat signifikansi koefisien korelasi satu sisi dari output (diukur dari probabilitas  $p$ ) menghasilkan angka 0.000. Oleh karena probabilitas  $p < 0.05$ ; hal ini berarti korelasinya bersifat signifikan.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Steel (2007, dalam Sutjipto 2012) 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 negative 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.

Dalam menghadapi tuntutan akademik, seseorang dengan kecemasan yang tinggi akan kurang mampu mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi penundaan pengerjaan tugas (prokrastinasi) karena sudah terlebih dahulu dihinggapi perasaan pesimis dan khawatir sehingga tidak dapat berkonsentrasi untuk melakukan sesuatu, sebaliknya siswa dengan kecemasan yang rendah akan menganggap penundaan pengerjaan tugas (prokrastinasi) sebagai tantangan yang harus ditaklukkan dan dia melakukan apapun yang menjadikan tantangan dalam menyelesaikan tugasnya dalam satu satuan pendidikan sebagai mahasiswa.

Nietzal (2005) berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi Muchlas (1976) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Dengan begitu dapat disimpulkan kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut.

Hasil penelitian ini didukung dengan Jurnal Tazkiya yang berjudul “Pengaruh kontrol diri dan kecemasan terhadap prokrastinasi pecinta alam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta” yang dilakukan oleh Mustikaningsih, dkk (2013) dengan sampel penelitian adalah mahasiswa yang tergabung dengan organisasi pecinta alam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dengan mengambil sampel sejumlah 136 mahasiswa dari total 204 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proporsionate stratified sampling*. Berdasarkan hasil analisis korelasi data yang telah dipaparkan diatas menunjukkan nilai koefisien korelasi Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Procrastination Assesmen Scale Students yang dikembangkan oleh Solomon&Rothblum (1984) yang memiliki koefisien reliabilitas 0,80. Alat ukur ini telah diadopsi dan diadaptasi sesuai dengan budaya yang ada pada sampel. Alat ukur kontrol diri dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kontrol diri sesuai dengan konsep Averill (1973). Sedangkan untuk skala kecemasan peneliti menggunakan alat ukur yang berdasarkan atas pernyataan yang terdapat dalam Nevid, Rathus dan Greene (2005) berdasarkan indikator tertentu yang terdapat pada ciri-ciri kecemasan, yaitu ciri fisiologis, perilaku, dan kognitif.

Diperoleh R square sebesar 0,311 atau 31,1%, artinya proporsi varian dari prokrastinasi akademik yang dijelaskan oleh semua independen variabel adalah sebesar 31,1%, sedangkan 68,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian. Berdasarkan uji hipotesis minor kontrol diri (*behavior control*, *cognitive control*, *decisional control*), kecemasan, usia, dan jenis kelamin yang dianalisis secara terpisah dengan masing-masing aspek didalamnya, didapatkan bahwa hanya ada 1 variabel independen dari kontrol diri (*behavior control*) dan 1 variabel kecemasan yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian, berdasarkan proporsi varian seluruhnya, prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh variabel independen kontrol diri (*behavior control*, *cognitive control*, dan *decisional control*), kecemasan, usia, dan jenis kelamin adalah sebesar 31,1% sedangkan 68,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

## Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik

Dari hasil penelitian menggunakan metode regresi berganda, diketahui bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Dimana koefisien (R) sebesar 0,900 dengan  $p=0.000$ . Koefisien determinan ( $R^2$ ) yang diperoleh dari hubungan antara prediktor kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar  $R^2 = 0,811$ . Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan oleh kepercayaan diri dan kecemasan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Solomon dan Rothblum (dalam Aris,2017), yang menyatakan bahwa motif lain yang berasosiasi dengan perilaku prokrastinasi khususnya yang dilakukan oleh pelajar, yaitu perasaan takut gagal serta rendahnya kepercayaan diri. Perasaan takut gagal yang merupakan motif dari perilaku prokrastinasi disini merupakan suatu faktor internal psikologis individu yaitu adanya suatu kecemasan.

Dapat kita simpulkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan memiliki kaitan dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Dalam teori perkembangan kognitif piaget juga dijelaskan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari penggunaan proses berpikir konkret secara operasional ke berpikir formal secara operasional. Pada masa ini remaja mulai menyadari Batasan-batasan pikiran mereka sendiri. Perubahan kognitif remaja mempunyai implikasi penting bagi pengajaran dan kurikulum. Sejak masa remaja awal anak merasakan ketidakcocokan lagi dengan pikirannya yang konkret operasional sehingga anak mengalami frustrasi dalam belajar, seperti: apabila ada tugas yang lumayan sulit biasanya siswa lebih memilih untuk menunda mengerjakannya bahkan tidak mengerjakannya.

Hasil penelitian ini didukung dengan jurnal Psikologi yang berjudul "Hubungan Antara Self Confidence dan Anxiety dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X MA Darut Taqwa Purwosari Pasuruan" yang dilakukan oleh Aris Setiawan (2017). Subyek penelitian ini adalah siswa-siswi SMA sebanyak 75 siswa. Berdasarkan hasil analisis data dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa yaitu 51,223% dan sisa dipengaruhi oleh self concept, self esteem, self efficacy dan pola asuh orang tua. Dari hasil perhitungan statistik analisis regresi dua prediktor dapat diprediksikan bahwa prediktor X1 (kepercayaan diri) memiliki sumbangan relatif dan efektif yang lebih besar yaitu 99% dan 50,8% dibanding prediktor X2 (kecemasan) dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa MA Darut Taqwa. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Syah (1999), salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa yaitu faktor internal siswa dalam aspek psikologis yakni motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik adalah hal dan keadaan yang berasal dari dalam diri siswa sendiri yang dapat mendorongnya melakukan tindakan belajar. Termasuk dalam motivasi intrinsik siswa adalah kepercayaan diri. Seseorang yang tidak memiliki motivasi intrinsik (kepercayaan diri) sulit sekali melakukan aktivitas belajar secara terus menerus. Sementara seseorang yang memiliki motivasi intrinsik (kepercayaan diri) selalu ingin maju dalam belajar.

## SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik. Hubungan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik (R) sebesar -0.872 menunjukkan hubungan yang tinggi diantara keduanya. Arah hubungan yang negatif (tanda negatif pada angka -0,872) menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri akan membuat prokrastinasi akademik semakin rendah, demikian pula sebaliknya jika semakin rendah kepercayaan diri maka akan membuat prokrastinasi akademik menjadi tinggi. Angka  $R^2$  sebesar 0.760 disebut sebagai koefisien determinasi, dalam hal ini berarti kepercayaan diri memiliki kaitan dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Tingkat signifikansi koefisien korelasi satu sisi dari output (diukur dari probabilitas p) menghasilkan angka 0.000. Oleh karena probabilitas  $p < 0.05$ ; hal ini berarti korelasinya bersifat signifikan.

Terdapat hubungan yang signifikan positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Hubungan antara



kecemasan dengan prokrastinasi akademik (R) sebesar 0,897 menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi, demikian pula sebaliknya jika semakin tinggi kecemasan maka akan membuat prokrastinasi akademik semakin rendah. Angka R2 sebesar 0.805 disebut sebagai koefisien determinasi, dalam hal ini berarti kecemasan memiliki kaitan dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dan 2016. Tingkat signifikansi koefisien korelasi satu sisi dari output (diukur dari probabilitas p) menghasilkan angka 0.000. Oleh karena probabilitas  $p < 0.05$ ; hal ini berarti korelasinya bersifat signifikan.

Terdapat hubungan yang signifikan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Dimana koefisien (R) sebesar 0,900 dengan  $p=0.000$ . Koefisien determinan (R<sup>2</sup>) yang diperoleh dari hubungan antara prediktor kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar R<sup>2</sup> = 0,811. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan oleh kepercayaan diri dan kecemasan. Sementara faktor lain yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, yaitu: faktor internal (kondisi fisik yang kurang sehat dan kondisi psikologis) dan faktor eksternal (Status Ekonomi Sosial, pola asuh orangtua, peer group, sibuk bekerja (Ferrari, 2016)).

Beberapa keterbatasan yang dihadapi peneliti adalah ketika mencari data subjek yaitu nomor handphone. Dikarenakan kondisi pandemi saat ini, maka segala kegiatan perkuliahan ditiadakan. Hal ini menyebabkan peneliti tidak dapat bertemu langsung dengan subjek. Peneliti dengan berbekal data nama lengkap subjek, mencari tau subjek dengan mencari social media subjek seperti facebook dan Instagram. Hal ini memang tidak terlalu efektif, karena beberapa subjek tidak percaya dan tidak mau memberikan nomor handphonenya. Sebagian lagi subjek tidak mau mengisi google form yang dibagikan oleh peneliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. (2006). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kepercayaan diri remaja penyandang cacat fisik. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 47-48.
- Arikunto, S., (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Ahmaini, D. (2010). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa yang Aktif dengan yang Tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA USU. Skripsi. Diakses tanggal 17 Februari 2021 dari <http://www.isjd.pdii/lipi.go.id/admin/jurnal/.pdf>
- Chang, H.K. (2014). *Perfectionism, Anxiety, And Academic Procrastination: The Role Of Intrinsic And Extrinsic Motivation In College Students*. Thesis. California: California State University.
- Ghufron, M. N. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. Diakses pada tanggal 17 Februari 2021 dari <http://www.damandiri.or.id/detail.php>
- Fadilah, R., Parinduri, S.A., Syaimi, K.U., Suharyanto, A. (2020). Islamic Guidance and Counseling to Overcome The Study Difficulty of Junior High School Students in SMP IT Nurul Azizi Medan (Case Study of Students Experiencing Anxiety). *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(Special Issue 1).
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L., & McCown, W.G. (2016). *Procrastination and task avoidance*. New York: Plenum Press.
- Flett, G., Blankstein, K., & Martin, T. (1995). Procrastination, negative self- evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminar model. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research, and Treatment* (pp. 137-166). New York: Springer.
- Ghufron, M. Nur., & S. Risnawita Rini. (2012). *Teori- teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Hadi, S. (2000) *Metodologi Research*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Hakim, T. (2002). Mengatasi rasa tidak percaya diri. Jakarta: Puspaswara.
- Kadi, U. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Psikoborneo*. Vol. 4, No.1, 66-76
- Kristianti, (2015). Hubungan Kecemasan & Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Teknik Informatika Universitas Pendidikan Ganesha. *KARMAPATI*. 4(1).



- Mayasari. D.M, Weni. M.D, Warni E. (2010). Hubungan antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya*. 12(12),
- Nevid, J.S., Rathus. S.A., & Greene. B., (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Purwanto, N. (2008). *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi pengajaran*. Jogjakarta: Remaja Rosdakarya.
- Mustikaningsih, R., Saloom, G., & Tresniasari, N. (2013). Pengaruh kontrol diri dan kecemasan terhadap prokrastinasi pecinta alam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rosário, P., Costa, M., Núñez, J. C., González-Pienda, J., Solano, P., & Valle, A. (2009). Academic procrastination: Associations with personal, school, and family variables. *The Spanish journal of psychology*, 12(1), 118-127.
- Sahabuddin, I. (2010). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Remaja Panti Asuhan. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Diponegoro Semarang
- Setiawan. (2017). Hubungan Self Confidence dan Anxiety dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas X MA Darut Taqwa Purwosari Pasuruan. *Jurnal Psikologi*. Vol 4 No.2. 71-84
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cet.ke-11. Bandung : ALFABETA,cv.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Sutjipto, C. (2012). Prokrastinasi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 1, No.1.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya,
- Al-Hebaish, S. M. (2012). The correlation between general self-confidence and academic achievement in the oral presentation course. *Theory & Practice in Language Studies*, 2(1).
- Kurniawati, G. T., Wawan, G., & Imanuel, I. (2020). Gambaran sikap mahasiswa terhadap metode pembelajaran e-learning berbasis moodle di satu fakultas keperawatan= Description of students attitude to learning method of elearning based on moodle in one faculty of nursing (Doctoral dissertation, Universitas Pelita Harapan).
- Kurniawan, M., Arif, E., & Asmawi, A. (2021). Hubungan antara Konsep Diri, Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal dalam Proses Pembelajaran pada Mahasiswa. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(1), 485-493. doi:<https://doi.org/10.34007/jehss.v4i1.683>
- Fitriani, E., & Azhar, A. (2019). Layanan Informasi Berbasis Focus Group Discussion (FGD) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(2), 82 - 87. doi:<https://doi.org/10.31289/analitika.v11i2.2552>
- Simorangkir, N.R., Asih M., Azhar A., (2014) Kontribusi Komunikasi Persuasif Guru Terhadap Kepercayaan Diri Dan Motivasi Belajar, *Analitika: 6 (2): 60*
- Hasmayni, B, (2014), Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja, *Analitika: 6 (2): 91-104*
- Nurmaniah, N. (2018). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Metode Demonstrasi Di PAUD Binika Desa Sukaramai Kab. Langkat. *JURNAL DIVERSITA*, 4(1), 52-57. doi:<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1601>