

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA DI SMA AL WASHLIYAH 3
MEDAN
SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

**OLEH:
NUR AZIZAH
178600386**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 15/11/22

Access From (repository.uma.ac.id)15/11/22

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA DI SMA AL WASHLIYAH 3
MEDAN

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

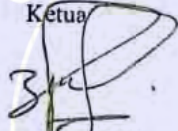
Nur Azizah
17.860.0386

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 15 September 2022

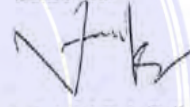
Susunan Dewan Penguji

Ketua



(Hasanuddin, PhD)

Sekretaris



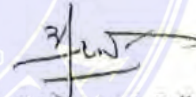
(Nafeesa, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Pembimbing



(Anna Wati Dewi Purba, S.Psi, M.Psi)

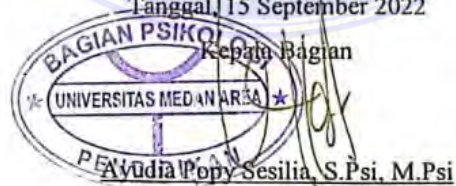
Penguji Tamu



(Andy Candra, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal 15 September 2022



Kepala Bagian
Avudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Psi

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



(PhD)

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Azizah

NIM : 17.860.0386

Tahun Terdaftar : 2022

Program Studi : Psikologi Pendidikan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri, adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 15 September 2022



Nur Azizah

17.860.0386

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Azizah
NPM : 17.860.0386
Program Studi : Psikologi Pendidikan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA DI SMA AL WASHLIYAH 3 MEDAN”**

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 15 September 2022
Yang Menyatakan



(Nur Azizah)

ABSTRAK

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMA AL WASHLIYAH 3 MEDAN

Oleh:

NUR AZIZAH
178600386

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

Kata kunci: *kecemasan, prokrastinasi akademik, siswa.*

ABSTRACT**THE CORRELATION OF ANXIETY WITH ACADEMIC
PROCRASTINATION IN STUDENTS AT SMA AL WASHLIYAH 3 MEDAN****By:**NUR AZIZAH

17.860.0386

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

Keywords: *anxiety, academic procrastination, students.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sampai dengan saat ini penulis masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa pula shalawat diiringi salam peneliti sampaikan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umatnya dari kebodohan sampai dengan alam hidup yang penuh dengan pengetahuan, kedamaian dan kebahagiaan. Sejalan dengan penelitian karya ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Karya tulis ini berjudul : “HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI SMA AL WASHLIYAH 3 MEDAN”

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintahan.

Medan, 15 September 2022

(Nur Azizah)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
HALAMAN PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
UCAPPAN TERIMAKASIH	ix
DAFTAR RIWAYAT IDUP	x
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Indetifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Prokrastinasi Akademik.....	9
1. Definisi Prokrastinasi Akademik.....	9
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	10
3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	11
4. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	13
B. Kecemasan	14
1. Definisi Kecemasan	14
2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	15
3. Aspek-Aspek Kecemasan	17
4. Ciri-Ciri Kecemasan	18
C. Siswa	20
1. Definisi Siswa.....	20
2. Batasan Usia Remaja	21
3. Tugas Akademik dan Non Akademik Siswa	22
D. Hubungan antara Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik	23
E. Kerangka Konseptual	26
F. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27

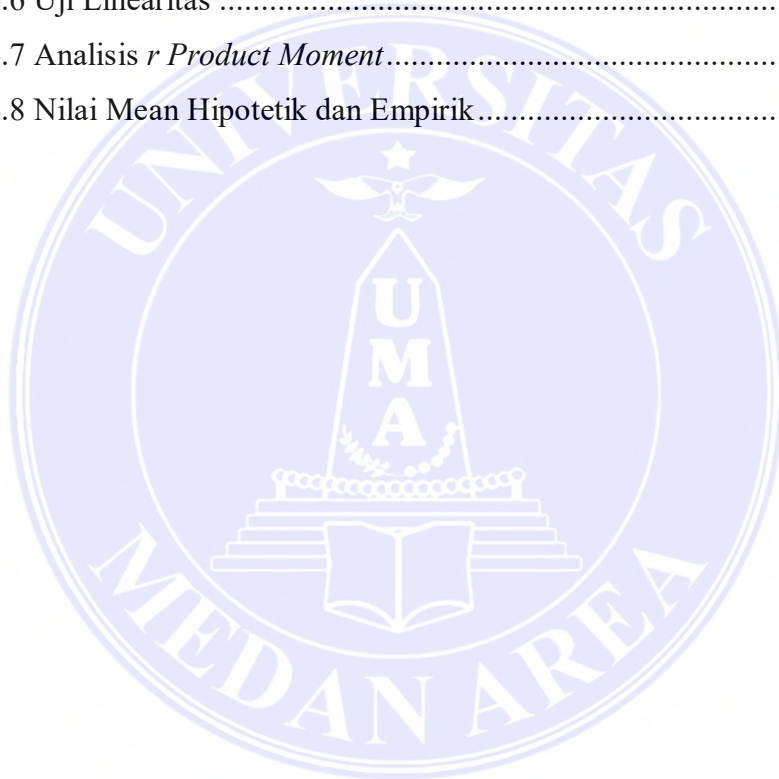
C. Definisi Operasional.....	28
1. Kecemasan	28
2. Prokrastinasi Akademik	28
D. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data	29
1. Skala Kecemasan.....	29
2. Skala Prokrastinasi Akademik.....	30
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	31
1. Validitas.....	31
2. Reliabilitas	31
G. Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Orientasi Kanchah Penelitian	35
B. Persiapan Penelitian	36
1. Persiapan Administrasi.....	36
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	37
3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur	40
C. Pelaksanaan Penelitian	41
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	42
1. Uji Asumsi	42
2. Hasil Analisis <i>r Product Moment</i>	44
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	45
E. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	.56



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Penyebaran Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba	38
Tabel 4.2 Penyebaran Skala Kecemasan Sebelum Uji Coba	39
Tabel 4.3 Skala Prokrastinasi Akademik setelah Uji Coba (<i>Try Out</i>)	41
Tabel 4.4 Skala Kecemasan setelah Uji Coba (<i>Try Out</i>)	42
Tabel 4.5 Uji Normalitas	44
Tabel 4.6 Uji Linearitas	45
Tabel 4.7 Analisis <i>r Product Moment</i>	46
Tabel 4.8 Nilai Mean Hipotetik dan Empirik	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 4.1 Kurva Normal Prokrastinasi Akademik.....	47
Gambar 4.2 Kurva Normal Kecemasan	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Prokrastinasi Akademik	60
Lampiran B Skala Kecemasan.....	66
Lampiran C Uji Validitas dan Reliabilitas	72
Lampiran D Data Penelitian setelah <i>Try Out</i>	77
Lampiran E Uji Asumsi (Normalitas & Linearitas)	80
Lampiran F Uji Hipotesis	83
Lampiran G Surat Penelitian	84



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang harus dimiliki oleh setiap individu. Pendidikan bagi sebagian besar orang merupakan wadah untuk mencari ilmu pengetahuan baik formal, non formal maupun informal. Individu yang mendapatkan pendidikan yang baik akan memperoleh ilmu sehingga bisa menciptakan potensi sumber daya yang berkualitas di dalam dirinya. Dari Ihsan (2005) pendidikan merupakan suatu perjuangan insan buat menumbuhkan dan berbagi potensi-potensi pembawaan baik jasmani juga rohani sesuai dengan menggunakan nilai-nilai yang terdapat di masyarakat dan kebudayaan. Selanjutnya dari Hamalik (2001) pendidikan artinya suatu proses dalam rangka mensugesti siswa agar bisa menyesuaikan diri sebaik mungkin terhadap lingkungan dan dengan demikian akan menyebabkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya untuk berfungsi secara kuat dalam kehidupan masyarakat. Dalam sebuah pendidikan terdapat pendidik (guru) dan peserta didik (siswa).

Menurut Sardiman (2003), siswa ialah orang yang tiba kesekolah buat memperoleh atau mengkaji beberapa tipe pendidikan. Siswa Sekolah Menengah Atas artinya remaja yang tengah berada di masa peralihan berasal dari masa kanak-kanak menuju masa remaja di usia 15-18 tahun. Pada masa ini siswa mengalami banyak sekali perubahan, baik fisik maupun psikis. Selain itu pula berubah secara kognitif serta mulai mampu berpikir abstrak mirip seperti dewasa.

Menurut Hurlock (2011) sebagian besar remaja menginginkan serta menuntut kebebasan, namun mereka tidak jarang takut tanggungjawab akan akibatnya serta meragukan kemampuan mereka buat bisa mengatasi tanggungjawab tersebut dan juga remaja merasa diri mereka mandiri, sebagai akibatnya mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri serta menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

Prestasi belajar siswa dapat dilihat bagaimana siswa tersebut mampu untuk menyelesaikan tugasnya sebagai siswa melalui strategi belajar dari masing-masing siswa. Fenomena prokrastinasi terjadi di berbagai bidang kehidupan, salah satunya yaitu bidang akademik. Hal ini terlihat pada penelitian yang telah dilakukan oleh Andrianto (2009) menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki hubungan dengan kecemasan siswa SMP Kartika IV-8 dalam menghadapi UAN 2009.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, fenomena yang terjadi di lapangan yaitu peneliti melihat bahwa adanya kebiasaan yang sering terjadi di SMA Alwasliyah 3 Medan, dimana siswa mengerjakan tugas sehari sebelum batas pengumpulan, ada yang mengerjakan pekerjaan rumah di sekolah dengan menyontek pekerjaan temannya, bahkan ada yang tidak mengerjakan sama sekali semua latihan dan pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru. Akibat mengerjakan tugas dengan batas *deadline* waktu yang singkat menyebabkan siswa siswi mengalami kecemasan akibat tugas yang tidak kunjung selesai dan disisi lain juga kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Penundaan terhadap tugas yang diberikan oleh guru disekolah yang terlalu sering dilakukan oleh siswa harus segera dicari penyebabnya dan guru harus mampu menemukannya dari siswa, karena siswa yang ada disekolah tentu

memiliki karakteristik yang berbeda, namun keberagaman yang ada pada siswa ini dapat dicari solusinya melalui pendekatan yang ada.

Menurut Ferrari (dalam Ghufron & Risnawita, 2014) prokrastinasi adalah sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional. Selanjutnya LaForge (2005) mengemukakan prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang perlu dilakukan, dan biasanya baru mulai dikerjakan pada saat-saat terakhir batas pengumpulan tugas. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera.

Akinsola dan Tella (2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Berbagai hasil analisis menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain, rendahnya *self control*, *self conscious*, *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan (Muhid, 2006).

Dari beberapa factor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Salah satu factor yang ingin dilihat oleh peneliti yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan

suatu sifat pesimisme yang ada pada diri individu. Menurut Seligman (dalam Nugroho dkk, 2013) pesimisme merupakan keadaan pikiran yang cenderung mengharapkan hasil yang tidak menyenangkan atau biasanya keyakinan bahwa keburukan dan kesulitan dalam dunia ini lebih dominan daripada kebaikan dan kemudahan. Kecemasan dapat terjadi akibat respon stress dan konflik yang dialami oleh individu. Respon kecemasan berupa kekhawatiran, gelisah, ketakutan, dan rasa tidak tenang akibat dari ancaman bahaya dari dalam maupun luar individu tersebut. Ketika kecemasan terjadi secara terus menerus dan berlebihan maka menimbulkan suatu pikiran yang tidak rasional terhadap diri individu dan mengganggu aktivitas yang dilakukan.

Kecemasan menurut Langgulung (dalam Adrianto, 2009) adalah pengalaman emosional yang tidak menggembirakan yang dialami seseorang ketika merasa takut atau ancaman dari sesuatu yang tidak dapat ditentukannya dengan jelas. Menurut Chaplin (2000) kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Selanjutnya Prawirohusodo (dalam Ambarwati dan Ihdaniyati, 2008) mengemukakan kecemasan adalah pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, datang dari dalam dan bersifat meningkat, menggelisahkan dan menakutkan yang dihubungkan dengan sesuatu ancaman bahaya yang tidak diketahui oleh individu.

Hal ini juga diperkuat peneliti dengan melakukan wawancara kepada beberapa siswa yang sering melakukan tindakan prokrastinasi akademik, terdapat berbagai alasan mengapa siswa-siswi menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya, berikut kutipan wawancaranya:

“Kak waktu itu kan guru saya kasih tugas kelompok untuk membuat makalah, tugas kelompok yang diberikan guru deadlinenya 1 minggu dan kami bersepakat membagi bagi tugas tersebut dimana tugas tersebut dikumpulkan H-5 sebelum batas pengumpulan yang telah ditentukan guru. Tetapi, satu kelompok saya ada beberapa orang yang malas mengerjakan bagiannya sehingga batas pengumpulan tugas melebihi batas yang telah ditentukan sebelumnya oleh kelompok. Yah alasannya lupa bagian dia yang mana”
(WWC.DA 26 Januari 2021)

“Saya ini kak kalau dikasih tugas oleh guru selalu saya kerjakan di akhir batas kumpul tugas. Waktu itu kak ada tugas bahasa inggris, perasaan saya biasa aja kak. Tapi kak saya nggak langsung mengerjakannya melainkan saya ya melakukan hal lain seperti bermain handphone, nongkrong bareng teman atau semacamnya lah kak. Bagi saya kak ngerjain tugas di awal waktu itu saya merasa ada aja yang kurang dengan apa yang saya kerjakan, istilahnya enggak perfect gitu loh kak. Nah, saya kak selalu koreksi ulang tugas yang saya kerjakan jika kerjain di awal waktu makanya kak saya lebih suka kerjain di akhir waktu jadi lebih bisa fokus dan maksimal gitu loh kak. (WWC.ADC 26 Januari 2021)

Wawancara selanjutnya dilakukan dengan salah satu guru di sekolah

SMA Al Washliyah 3 Medan sebagai berikut

“Saya lihat di kelas masih ada beberapa siswa mengerjakan pr di sekolah padahal itu pekerjaan rumah. Tugas yang siswa kerjakan diberikan waktu deadlinenya seminggu tapi masih ada aja siswa yang belum kerjain dan akhirnya menyontek kepada teman saat di kelas. Siswa juga cenderung terlambat mengumpulkan tugas apalagi kalau teman contekan tidak masuk sekolah. Disamping itu ada tugas kelompok yang telah saya berikan pada siswa, akan tetapi masih ada saja kelompok yang terlambat mengumpulkan tugas tersebut, alasannya beragam, diantaranya mereka belum paham akan materinya dan juga mereka lupa dan malas untuk mengerjakannya, sehingga hanya beberapa orang saja yang mengerjakannya dengan tepat waktu”.
(WWC. DS 26 Januari 2021)

Dari kutipan wawancara di atas dapat diasumsikan bahwa siswa SMA Al Washliyah 3 merupakan individu yang tidak menyukai mata pelajaran tertentu maka individu tersebut memilih menunda untuk menyelesaikan tugas dan lebih mendahulukan hal yang lain dibandingkan tugas utama. Hal ini disebabkan karena

kurangnya kemampuan diri individu sehingga menimbulkan kecemasan. Selanjutnya, pada wawancara dengan siswa lain bahwa terlihat siswa mengerjakan tugas pada akhir batas pengumpulan tugas karena ingin mendapatkan hasil tugas yang sempurna. Disini siswa juga terlihat belum mampu untuk membagi waktu antara menyelesaikan tugas sekolah dengan bermain. Pada kutipan wawancara ini juga terlihat siswa yang menuntut kesempurnaan akan tugas yang akan siswa selesaikan sehingga siswa memilih untuk menyelesaikannya di akhir waktu. Karena pikiran-pikiran negative yang dimunculkan oleh siswa sendiri maka menyebabkan siswa merasakan kecemasan.

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

B. Identifikasi Masalah

Peserta didik tidak jarang memiliki persoalan pada penundaan mengerjakan tugas yang diberikan pendidik. Menurut Watson (dalam Ghufroon & Risnawita, 2014) menyampaikan bahwa prokratinasi yang dilakukan siswa berkaitan pada takut gagal terhadap hasil tugas yang dikerjakan, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol juga mempunyai sifat ketergantungan serta kesulitan menghasilkan keputusan. Hal ini juga terlihat pada siswa SMA Al Washliyah 3 Medan.

Untuk mengatasi prokrastinasi yang mereka alami yaitu dengan mengurangi kecemasan yang ada di dalam diri siswa. Kecemasan adalah suatu perasaan emosional individu yang berisikan ketakutan dan kekhawatiran mengenai ancaman pada masa mendatang tanpa terdapat alasan yang spesifik dan hal itu

belum terjadi. Masing-masing siswa memiliki alasan tersendiri buat melakukan prokrastinasi. Salah satunya sebab dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal serta faktor eksternal.

Adapun salah satu yang terdapat dalam faktor internal yaitu kecemasan. Ketika orang mempunyai kecemasan yang rendah maka mempunyai motivasi yang besar dalam mengerjakan tugas secara tepat waktu dan tidak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Hal ini terlihat siswa SMA Al Washliyah 3 Medan yang menunda tugas karena tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan yang disebabkan oleh kecemasan di dalam diri siswa. Karena hal tersebut membuat peneliti ingin meneliti “Hubungan antara Kecemasan dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Al Washliyah 3 Medan”.

C. Batasan Masalah

Supaya penelitian ini tidak terlalu luas dan terfokus di identifikasi masalah serta penelitian ini terarah, pada penelitian ini banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, peneliti hanya membatasi persoalan pada hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa di sekolah SMA Al Washliyah 3 Medan.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa di sekolah SMA Al Washliyah 3 Medan?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa di sekolah SMA Al Washliyah 3 Medan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta pengembangan bagi ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan mengenai kecemasan dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bagi peserta didik untuk menghindari perilaku kecemasan sehingga nantinya dapat mencegah terjadinya prokrastinasi. Serta membantu para guru di sekolah untuk menanggulangi para siswa agar meminimalisir dalam melakukan prokrastinasi dalam belajar.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron (2003) prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*Pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan “ atau “menunda sampai hari berikutnya”. LaForge (2005) prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang perlu dilakukan, dan biasanya baru mulai dikerjakan pada saat-saat terakhir batas pengumpulan tugas.

Selanjutnya Milgram dkk (dalam Charlebois, 2007) mengungkapkan prokrastinasi akademik adalah salah satu tipe prokrastinasi dari lima tipe prokrastinasi yang ada, empat prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi umum atau prokrastinasi rutinitas kehidupan, prokrastinasi dalam membuat keputusan, prokrastinasi neurotis dan prokrastinasi kompulsif atau disfungsional. Karakteristik prokrastinasi akademik ini adalah prokrastinasi yang khusus terjadi pada konteks tugas-tugas akademis.

Akinsola dan Tella (2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan

waktu dengan teman-teman atau pekerjaan lain yang seharusnya tidak penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Santrock (2008) prokrastinasi akademik adalah penundaan belajar yang dilakukan oleh seorang siswa untuk sebuah ujian sampai pada menit terakhir dan menyalahkan bahwa kegagalan tersebut karena sedikitnya waktu yang diberikan, sehingga menyimpangkan perhatian jauh dari kemungkinan bahwa mereka tidak berkompeten.

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

Dari beberapa definisi para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa prokratinasi akademik merupakan suatu penundaan yang dilakukan oleh pelajar secara sengaja dan berulang-ulang dalam pengerjaan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proskrastinasi Akademik

Rizki (2009) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi tiga macam. Faktor-faktor tersebut adalah:

- a. Karakteristik tugas yang dipersepsikan siswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi siswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat siswa melakukan penundaan terhadap suatu tugas.

- b. Faktor kepribadian prokrastinator. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi.
- c. Pengaruh faktor situasional, gangguan atau distraksi lingkungan mempengaruhi seseorang untuk menunda pekerjaannya.

Selanjutnya Rachmahana (2001) menjelaskan factor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu factor internal dan factor eksternal, yaitu:

- a. Faktor internal meliputi; manajemen waktu yang tidak efektif, efikasi diri, pusat kendali (*locus of control*), ketakutan terhadap kegagalan (*anxiety*), perfeksionis, persepsi terhadap tugas, harga diri, dan kontrol diri.
- b. Faktor eksternal meliputi; pola asuh orangtua, pengaruh teman sebaya, dan kondisi lingkungan.

Dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dipengaruhi dari faktor internal dan faktor eksternal.

1. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik .

Menurut Tuckman (dalam Tamami, 2011) menyebutkan aspek-aspek prokrastinasi yaitu:

- a. Membuang waktu, aspek ini merujuk pada gambaran seseorang mengenai kebiasaan dan kecenderungannya untuk menunda dan melakukan ataupun menyelesaikan pengerjaan suatu tugas.
- b. *Task avoidance* (menghindari tugas), aspek ini merujuk kepada kecenderungan untuk menyerah ketika menemui tugas yang sulit dan kecenderungan untuk memilih kesenangan yang mudah diperoleh.

- c. *Blaming others* (menyalahkan orang lain), aspek ini berfokus pada kecenderungan untuk menghindarkan tanggungjawab dari diri sendiri dan menyalahkan orang lain.

Selanjutnya menurut Ferrari dkk (Ghufron & Risnawita, 2010) adapun aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi, tahu bahwa individu memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugasnya, namun individu tetap menunda-nunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual
Seorang procrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan
Seorang procrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan pendapat dari tokoh di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu membuang waktu, *task avoidance* (menghindari tugas), serta *blaming others* (menyalahkan oranglain).

4. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Burka dan Yuen (2008) menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi , antara lain :

- a. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas - tugasnya.
- b. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah .
- c. Terus mengulang perilaku prokrastinasi.
- d. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Dwin dan Sia (dalam Fatimaullah dkk, 2019) mengemukakan 4 ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu :

a. *Perceived time*

Seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati *deadline*. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang.

b. *Intention-action*

Celah antara keinginan dan tindakan. Perbedaan antara keinginan dan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Hal ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

c. *Emotional distress*

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi

negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri perilaku prokrastinasi.

d. *Perceived ability*

Keyakinan terhadap kemampuan diri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah yaitu *perceived time, intention-action, emotional distress, dan perceived ability*.

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Nietzal (dalam Ghufron & Risnawita, 2014) berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*) yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negative dan rangsangan fisiologis. Kecemasan yang muncul dalam diri individu seperti rasa takut, khawatir, atau tidak percaya pada lingkungan sekitarnya. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005).

Selanjutnya menurut Kaplan (dalam Fauziah & Widuri, 2007) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Menurut Prawirohusodo (dalam Ihdaniyati dkk, 2008) kecemasan adalah pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, datang dari dalam dan bersifat

meningkat, menggelisahkan dan menakutkan yang dihubungkan dengan sesuatu ancaman bahaya yang tidak diketahui oleh individu. Perasaan ini disertai dengan komponen-komponen somatic, fisiologik, otonomik, biokimiawi, hormonal, dan perilaku.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri terhadap sesuatu yang bersifat ancaman bahaya yang tidak diketahui individu.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Ramaiah (2003) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola dasar yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Selanjutnya Divine dan Kylan (dalam Ema, 2010) menyebutkan ada 4 faktor kecemasan dalam hal akademik, yaitu:

- a. Reputasi akademik; yaitu kekhawatiran akan evaluasi atau penilaian dari oranglain.
- b. Pendapat tentang kompetensi dan kemampuan; yaitu keyakinan irrasional bahwa dirinya memiliki kompetensi yang rendah dan percaya bahwa oranglain memiliki pengetahuan yang lebih.
- c. Fokus pada pencapaian dari tujuan; yaitu ketidakmampuan untuk mencapai standar yang tinggi.
- d. Rasa khawatir akan ketidaksiapan; yaitu selalu merasa tidak cukup siap dalam melakukan atau menghadapi segala sesuatu.

Berdasarkan pendapat dari tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu reputasi akademik, pendapat tentang kompetensi dan kemampuan, focus pada pencapaian dari tujuan, serta rasa khawatir akan ketidaksiapan.

3. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Stuart (dalam Annisa & Ifdil, 2016) membagi kecemasan (*anxiety*) dalam aspek perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- a. Perilaku, berupa gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik, dll.
- b. Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, mengalami mumpi buruk, dll.
- c. Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah, malu, dll.

Selanjutnya center for learning & teaching (2005) menyebutkan aspek-aspek kecemasan dalam hal akademik terbagi menjadi 4 yaitu:

- a. *Worry*; pikiran yang mencegah untuk focus pada keberhasilan menyelesaikan tugas akademik. Misalnya, prediksi akan kegagalan, merendahkan diri, atau senang melakukan konsekuensi buruk.
- b. *Emotionality*; gejala kecemasan biologi, sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi. Misalnya, jantung berdetak kencang, berkeringat pada telapak tangan, ketegangan otot.
- c. *Task generated interference*; perilaku yang berhubungan dengan tugas tetapi tidak maksimal dalam mengerjakan tugas, kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.
- d. *Study skills deficits*; masalah dengan metode belajar yang dapat menyebabkan kecemasan.

Berdasarkan pendapat dari tokoh dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan yaitu *worry*, *emotionality*, *task generated interference*, serta *study skills deficits*.

4. Ciri-Ciri Kecemasan

Bovin dan Marx (dalam Garry, 2008) menjelaskan ciri-ciri kecemasan sebagai berikut:

- a. Memiliki cara pikir yang merendahkan diri sendiri dan memunculkan kecemasan sebelum mengalami suatu peristiwa.
- b. Melebih-lebihkan setiap hal kecil yang dirasa salah atau mepercayai bahwa mereka tidak mampu mengatasi masalah tersebut.
- c. Individu merasa bahwa tidak ada orang yang dapat dipercaya atas suatu masalah tersebut.

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2003) menjelaskan ciri-ciri kecemasan sebagai berikut:

a. Ciri-ciri fisik

Jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tercekak, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab. Selain itu ciri-ciri fisik tersebut antara lain kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemetar atau bergetar, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan yang terasa kering, sulit bernafas, jantung yang berdetak kencang, suara bergetar, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, merasa sensitive atau mudah marah.

b. Ciri-ciri perilaku

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

c. Ciri-ciri kognitif

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

Berdasarkan pendapat dari tokoh dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan yaitu ciri-ciri fisik, ciri-ciri perilaku, dan ciri-ciri kognitif.

C. Siswa

1. Definisi siswa

Menurut Jhamarah dan Zain (2010) menyatakan bahwa siswa merupakan orang yang dengan sengaja datang ke sekolah. Orangtuanyalah yang memasukkan dirinya untuk didik agar menjadi yang berilmu pengetahuan di kemudian hari. Kepercayaan orang tua anak diterima oleh guru dengan kesadaran dan penuh keiklasan.

Menurut Ursia (2013) menyatakan siswa adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar. Didalam proses belajar mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian mencapainya secara optimal.

Menurut Sardiman (2011) pengertian siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Selain itu juga berubah secara kognitif dan mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Masa ini secara global berlangsung antara usia 12-22 tahun.

Menurut Ali (2010) mendefinisikan siswa adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh orang tua untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak, dan mandiri.

Dari beberapa pendapat tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa adalah salah satu faktor yang paling penting dalam dunia pendidikan dan untuk

berjalannya sistem belajar-mengajar. Siswa adalah orang yang datang ke sekolah untuk memperoleh atau mempelajari berbagai keterampilan.

2. Batasan Usia Remaja

Batasan usia remaja beserta kepribadian menurut Kartono (dalam Triyono & Khairi, 2018), dibagi tiga yaitu:

a. Remaja Awal (12-15 Tahun)

Ciri khas pada tahap ini adalah, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif, Pada fase ini, minat remaja pada dunia luar sangat besar. Mereka tidak mau dianggap kanak-kanak lagi, meskipun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Ciri lain remaja awal adalah sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

b. Remaja pertengahan (15-18 Tahun)

Kepribadian remaja pertengahan adalah mereka masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja pertengahan ini mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya. Dengan demikian, remaja yang duduk di bangku SMA masuk ke dalam kategori remaja pertengahan.

c. Remaja akhir (18-21 Tahun)

Kepribadian remaja akhir sudah stabil. Mereka sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri. Remaja akhir juga sudah mulai mampu memahami arah dan tujuan hidupnya. Remaja

akhir ini juga sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

Dapat disimpulkan bahwa batasan usia remaja terdiri dari, Remaja Awal (12-15 Tahun), Remaja pertengahan (15-18 Tahun), Remaja akhir (18-21 Tahun).

3. Tugas Akademik dan Non Akademik Siswa

Menurut Mulyono (2008) terdapat beberapa tugas akademik dan non akademik yang harus dilakukan siswa saat belajar di sekolah, yaitu:

- a. Tugas akademik merupakan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik siswa (bersifat formal); seperti hadir (masuk) kelas, mengerjakan tugas mata pelajaran atau praktikum, mengikuti dan mengerjakan ujian atau ulangan yang sudah ditentukan, seperti ulangan harian, ujian mid semester dan ujian semester, ujian kenaikan kelas, ujian akhir sekolah, dan lain-lain.
- b. Tugas non akademik merupakan tugas di luar kegiatan akademik atau jam pelajaran, tetapi mendukung kegiatan akademik atau dapat mengembangkan potensi, minat bakat, dan hobi siswa, seperti tugas-tugas ekstrakurikuler.

Berdasarkan paparan di atas disimpulkan bahwa terdapat beberapa tugas akademik dan non akademik yaitu: tugas akademik berupa formal dan tugas non akademik kegiatan yang diluar aktivitas belajar.

D. Hubungan antara Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik

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

Ghufroon (2003) mengatakan bahwa orang yang mempunyai sifat perfeksionis selalu mengejar kesempurnaan dalam melakukan sesuatu sehingga ketika seorang perfeksionis mengerjakan tugas maka tugas tersebut harus sempurna sehingga ketika ada seseorang ingin mengerjakan tugas sempurna maka seseorang tersebut mengalami kecemasan dan ingin sempurna maka sikap perfeksionis yang dimiliki bisa mempengaruhi perilaku prokrastinasi lebih tinggi karena seseorang tersebut. Prokrastinasi dapat terjadi karena adanya interaksi komponen perilaku, kognitif dan emosi (Akinsola, Tella, & Tella, 2007). Prokrastinasi juga dapat terjadi karena berbagai faktor, diantaranya yaitu kecemasan (Batchelor, 2013).

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005). Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam Fauziah & Widuri, 2007) Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Ketika harus menghadapi sesuatu yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam. Hal ini yang ditandai perilaku menghindar atau melarikan diri. Munculnya kecemasan yang

berhubungan dengan prokrastinasi karena seorang prokrastinator takut terhadap suatu bayangan dari suatu tugas akademik yang dianggap berat dan sulit yang sebenarnya belum tentu hal tersebut terjadi sehingga prokrastinator melakukan penundaan mengerjakan tugas karena kecemasan tersebut.

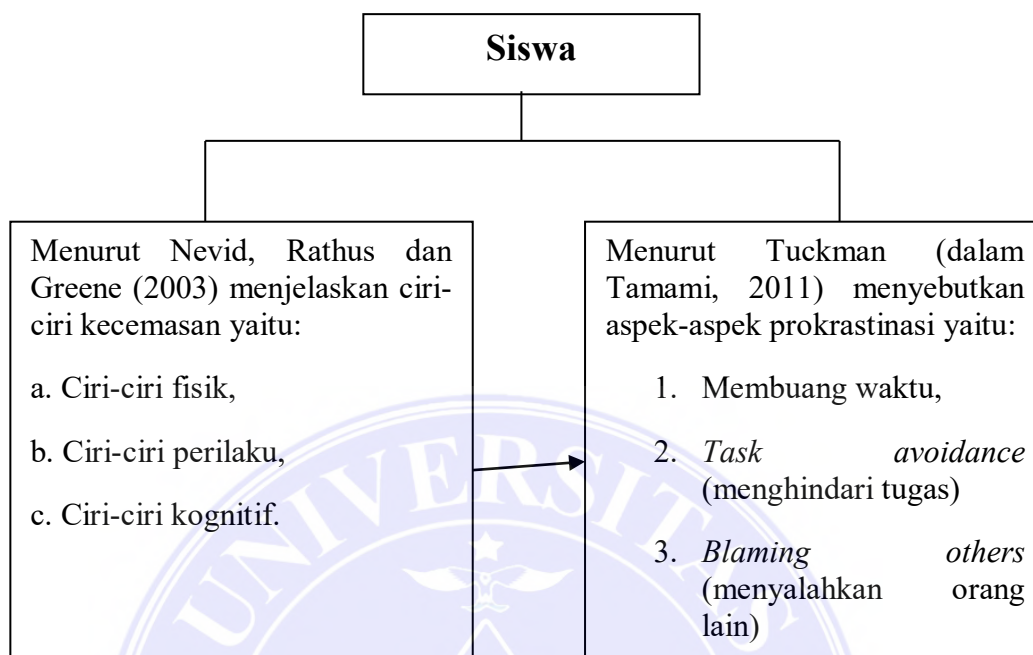
Kecemasan yang dirasakan seseorang terhadap tugas-tugasnya menyebabkan dirinya merasa tidak nyaman, sehingga prokrastinasi dilakukan untuk mengurangi rasa tidak nyaman tersebut (Burka & Yuen, 2008). Ketika terjadi kecemasan maka komponen tubuh fisik membuat jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat, nafas menjadi cepat dan terjadi gangguan pencernaan. Individu bisa berubah menjadi emosional seperti gugup dan gelisah. Kemampuan individu untuk berfikir jernih, memecahkan masalah dan memenuhi tuntutan lingkungan menjadi terganggu.. Ketika siswa melihat tugas yang diberikan oleh guru sering kali komponen tubuh kita terganggu kepala sakit dan keringat dingin ditambah kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuannya sehingga siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pada saat mengerjakan tugas sekolah. Fokus perhatian mereka mudah teralihkan entah disebabkan oleh suara, handphone, dan aktivitas lain yang dilakukan orang sekitarnya. Ketika perhatian seorang siswa teralihkan maka siswa tersebut melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan untuk mendapatkan kenyamanan sehingga mereka akan melakukan penundaan dan membutuhkan waktu lebih lama saat mengerjakan tugas.

Seorang siswa yang mengalami kecemasan akan memiliki rasa percaya diri yang rendah akan kemampuannya dan memiliki sifat perfeksionis sehingga individu cenderung khawatir jika tugasnya yang ia kerjakan salah dan menginginkan nilai tugas sempurna. Dari pandangan Burka dan Yuen (2008)

menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Misalnya ketika rentang waktu yang diberikan tugas lebih lama dan prokrastinator langsung mengerjakan tugas segera maka ia akan selalu mengecek atau mengkoreksi apa yang ia kerjakan karena seorang prokrastinator memiliki sifat perfeksionis sehingga memiliki kecemasan terhadap mengerjakan suatu tugas. Namun jika ia mengerjakan waktu dekat batas pengumpulan maka prokrastinator akan mengerahkan tugasnya secara maksimal dan tidak mengalami kecemasan karena tidak ada waktu untuk mengkoreksi tugasnya sehingga prokrastinator merasa ia mengalami kesempurnaan ketika mengerjakan tugas.

Hal ini didukung dari peneliti sebelumnya yaitu Fathamendra dan Nugraha (2018) yang mana hasilnya adalah terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara *trait anxiety* dan prokrastinasi akademik, yaitu sebesar 0,618. Artinya, jika responden memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, maka responden akan memiliki *trait anxiety* yang tinggi pula. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rusma Apriliana yang mana hasilnya diperoleh koefisien korelasi R sebesar 0,648, Fhitung sebesar 71.609 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 (pada $p < 0,01$). Hasil tersebut berarti hipotesis pertama penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi pada Mahasiswa Unissula.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

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

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antarvariabel. Variabel-variabel ini diukur (dengan instrument penelitian) sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik (Noor, 2011).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional, dimana penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua variable yakni sejauh mana hubungan variasi dalam satu variable dengan variasi dalam variable lain. Dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2014). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan menjadi:

1. Variabel independen (X) : Kecemasan
2. Variabel dependen (Y) : Prokrastinasi Akademik

C. Definisi Operasional

Menurut Noor (2011) definisi operasional merupakan bagian yang mendefinisikan sebuah konsep/variabel agar dapat diukur, dengan cara melihat pada dimensi/indikator dari suatu konsep/variabel. Adapun definisi operasional untuk menjelaskan variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri terhadap sesuatu yang bersifat ancaman bahaya yang tidak diketahui individu. Adapun variabel kecemasan diukur berdasarkan ciri-ciri kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2003) yaitu; ciri-ciri fisik, ciri-ciri perilaku, dan ciri-ciri kognitif.

2. Prokrastinasi Akademik

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

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Al Washliyah 3 Medan dengan jumlah 169 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014). Sampel didapat melalui guru BP dimana siswa yang melakukan prokrastinasi dalam pengerjaan tugas berjumlah 61 siswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*. Dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Alasan mengambil total sampling karena menurut (Sugiyono, 2014) Jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menggunakan metode skala. Skala adalah alat ukur yang digunakan untuk mengolah informasi yang diperoleh dari responden dalam bentuk jawaban dari pertanyaan atau pernyataan yang telah dirumuskan dalam suatu skala (Noor, 2011). Hal ini bertujuan untuk menangkap respon seseorang terhadap konsep yang diukur sehingga dapat diberi penilaian atau skor berupa angka yang kemudian diinterpretasikan.

1. Skala Kecemasan

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

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

Skala *semantic differential* yaitu skala untuk mengukur sikap, tetapi bentuknya bukan pilihan ganda maupun *checklist*, tetapi tersusun dala satu garis kontinu dimana jawaban yang sangat positif terletakdi bagian kanan garis, dan jawaban yang sangat negatif terletak dibagian kiri garis, atau sebaliknya (Sumanto, 2014).

2. Skala Prokrastinasi Akademik.

Skala prokrastinasi akademik diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tuckman (dalam Tamami, 2011) yakni; membuang waktu; *task avoidance* (menghindari tugas), dan *Blaming others* (menyalahkan orang lain).

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

Skala *semantic differential* yaitu skala untuk mengukur sikap, tetapi bentuknya bukan pilihan ganda maupun *checklist*, tetapi tersusun dala satu garis

kontinu dimana jawaban yang sangat positif terletak di bagian kanan garis, dan jawaban yang sangat negatif terletak di bagian kiri garis, atau sebaliknya (Sumanto, 2014).

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Suatu penelitian dapat dikatakan memiliki keakuratan dalam pengukuran, maka haruslah memiliki validitas. Azwar (2008) mengatakan bahwa validitas berarti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Pada penelitian ini, peneliti melakukan pengujian validitas dengan menggunakan validitas isi. Menurut Azwar (2008) validitas isi merupakan validitas yang diestimasi melalui pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgement*.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur melihat sejauh mana alat ukur dapat mengukur dengan tepat dan stabil perilaku yang hendak diukur. Pengukuran yang reliable akan menunjukkan hasil yang konsisten sehingga dapat dipercaya dan diandalkan (Azwar, 2008). Pengujian reliabilitas dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang diolah melalui program *SPSS* versi *21.0 for windows*.

Besarnya koefisien reliabilitas memiliki rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Suatu alat ukur akan dinyatakan reliable jika koefisien reliabilitasnya mendekati angka 1,00. Sedangkan bila koefisien reliabilitas suatu alat ukur

semakin mendekati angka 0 maka alat ukur tersebut memiliki reliabilitas yang dinyatakan rendah (Azwar, 2009).

Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur maka digunakan rumus koefisien alpha sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

- r_{11} = reliabilitas instrument
 k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
 $\sum \sigma_b^2$ = jumlah varian butir/item
 σ_t^2 = varian total

Jumlah varian dicari terlebih dahulu dengan cara mencari nilai varian tiap butir dengan persamaan sebagai berikut:

$$S = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}}{n}$$

Keterangan:

- S = varian
 X = nilai skor yang dipilih
 n = jumlah sampel
 Pengolahan data tersebut dapat juga diperoleh dengan menggunakan

program *SPSS version 21.0 for windows*.

G. Teknik Analisis Data

Untuk melihat hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik, maka analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Pearson product moment*. Peneliti menggunakan analisis korelasi ini , sesuai dengan pernyataan Sugiyono (2009), analisis korelasi *Pearson product moment*

digunakan untuk melukiskan hubungan antara dua gejala dengan skala interval atau rasio. Rumus korelasi *Pearson product moment* yang digunakan adalah:

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

Keterangan:

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
- $\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara variabel X dan Y.
- $\sum X$: Jumlah skor keseluruhan subjek setiap item.
- $\sum Y$: Jumlah skor keseluruhan item pada subjek.
- $\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor X.
- $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor Y.
- N : Jumlah subjek.
- $(\sum x)^2$: Jumlah nilai X dikuadratkan
- $(\sum y)^2$: Jumlah nilai Y dikuadratkan

Keseluruhan analisa dilakukan dengan menggunakan fasilitas komputerisasi SPSS 21.0 *for Windows*. Sebelum data dianalisis, uji asumsi harus dilakukan terlebih dahulu. Uji asumsi yang dilakukan meliputi:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian pada masing-masing variabel tersebar secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *one sample kolmogorov-smirnov*. Data dinyatakan terdistribusi normal jika nilai $p > 0.05$.

2. Uji Linieritas

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel X (kecemasan) dan variabel Y (prokrastinasi akademik) memiliki hubungan linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji F (Anova) dengan bantuan SPSS *versi 21.0 for windows*. Data dinyatakan linier apabila nilai $p < 0.05$. Jika $p > 0.05$ maka data dinyatakan tidak linier

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian berikutnya akan dikemukakan saran-saran yang dapat digunakan bagi para pihak terkait.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan, maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis *r Product Moment* diketahui bahwa terdapat hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik siswa di SMA swasta Al-Washliyah 3 Medan dilihat dari nilai koefisien (r_{xy}) = 0.409 dengan $P = 0.000 < 0.050$, artinya ada hubungan positif kecemasan dengan prokrastinasi akademik, semakin tinggi kecemasan siswa maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik siswa SMA swasta Al-Washliyah 3 Medan, kontribusi kecemasan terhadap prokrastinasi akademik sebesar 16,7 %.
2. Selanjutnya dengan melihat nilai rata-rata diketahui bahwa siswa di SMA swasta Al-Washliyah 3 Medan memiliki sikap kecemasan dengan nilai rata-rata 133.33 lebih tinggi dibandingkan dengan sikap prokrastinasi akademik siswa dengan nilai rata-rata 129.70.
3. Kemudian berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata (mean hipotetik dan mean empirik), maka dapat dinyatakan bahwa kecemasan berada pada

kategori tinggi, sebab mean hipotiknya 93 lebih kecil dari pada mean empirik 133.33 dimana selisihnya melebihi nilai SD 15.344 dan prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi, sebab mean hipotetiknya 102 lebih kecil dari mean empirik 129.70, dimana selisihnya lebih dari nilai SD 15.920.

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

B. Saran

Berdasarkan dengan kesimpulan di atas, maka berikut dapat diberikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan untuk selalu memperhatikan cara berpikir dalam memandang tugas-tugas sekolah agar tidak mengalami kecemasan dan tidak memilih untuk memiliki kebiasaan menghindari tugas sebagai upaya untuk menghindari aktivitas akademik. Salah satu caranya siswa dapat mengetahui *passionnya* secepat mungkin untuk tujuan supaya siswa tetap terus memotivasi dirinya dalam hal menekuni pelajaran yang ada di sekolah. Siswa dapat membuat metode *SMART Goals* supaya

pendidikannya lebih terarah. Serta untuk orang tua wajib untuk memantau perkembangan belajar mengajar siswa disekolah.

2. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif untuk mengurangi sumber-sumber yang dapat menimbulkan kecemasan sehingga kecemasan dan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa bisa diminimalisir. Salah satu cara yang dapat dilakukan dengan tetap mewujudnya visi & misi sekolah melalui budaya sekolah. Misalnya dengan adanya les tambahan juga membentuk kelompok belajar guna membimbing siswa selama di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kontribusi kecemasan terhadap prokrastinasi akademik memiliki 16,7%, ada sekitar 83,3% lagi yang tersisa. Kepada para peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti dengan variabel independen lainnya seperti factor karakteristik tugas, factor kepribadian, factor situasional, pola asuh orangtua, pengaruh teman sebaya, perfeksionis, harga diri serta kontrol diri. Sehingga nantinya akan memperkaya pembahasan pada prokrastinasi akademik dalam berbagai variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M, S. (2003). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Akinsola, T. dan Tella. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Student. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, , 3 (4). 363-367
- Ali, M. (2010). *Metodologi dan Aplikasi Riset Pendidikan*. Bandung : Pustaka Cendekia Utama.
- Ali, M. dan Asrori, M. (2004). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ambarwati, W.N., dan Ihdaniyati,A. (2008). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Mekanisme Koping pada Pasien Gagal Jantung Kongestif di RSU Pandan Arang Boyolali. *Berita Ilmu Keperawatan*, 1(4)
- Andrianto, B. (2009). Kecemasan presentasi ditinjau dari keterampilan komunikasi dan kepercayaan diri pada mahasiswa. naskah publikasi fakultas psikologi. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 6(2)
- Andrianto, N. (2009). Hubungan prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UNAS di SMP Kartika IV-8 Malang. *Skripsi*. UNAS : Malang.
- Annisa, D., dan Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93-99.
- Apriliana, R. (2016). Hubungan antara Kecemasan terhadap Karir Masa Depan dan Konsep Diri Akademik dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa Proyeksi. *Jurnal Psikologi*, 11(1). 24-35
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas & Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- _____. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Az-Zahrani,M. (2005). *Konseling Terapi*. J 56 a: Gema Insani.
- Blackburn, I.M. dan Davidson, K.M. (2006). *Cognitive Therapy For Depression And Anxiety*. Terjemahan. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Burka, J. B dan Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination Why You Do It What To do About It Now*. New York Chicago : DA Capo Press.

- Center for learning & teaching. (2005). *Understanding Academic Anxiety*. Cornell University.
- Chang, H.K. (2014). Perfectionism, Anxiety, And Academic Procrastination: The Role Of Intrinsic And Extrinsic Motivation In College Students. *Thesis*. California: California State University.
- Chaplin, J. P. (2000) . *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali
- Charlebois, K.J. (2007). *Doing tomorrow what could be done today: an investigation of academic procrastination*.
- Djamarah, S. & Zain, S. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Ellis. A., dan Knaus, W.J. (2002). *Overcoming Procrastination*. New York: McGraw-Hill.
- Ema, S. (2010). Gambaran kecemasan akademik siswa di SMA Negeri Unggul Aceh Timur. *Skripsi*. Aceh.
- Fatimaullah, J. S. (2019). Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendiri. *Jurnal BEING: Volume 3 No 1*, Halaman: 115-116.
- Fatmahendra, I dan Nugraha, S. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4 (2), 962-968
- Fauziah, F dan Widuri, J . (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas Indonesia (UI-Press): Jakarta
- Garry, W.T. (2008) . *Psikologi Edisi Kesebelas Jilid ke-2* . Jakarta : Erlangga
- Ghufron, MN dan Risnawita, RS. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- _____. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang tua terhadap Prokrastinasi Akademik. *Tesis*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Gibson, H. A. (2014). A conceptual view of test anxiety. *Nursing Forum*, 49(4), 267- 277.
- Hamalik, O. (2001). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Hooda, M., & Saini, A. (2016). *Academic procrastination A critical issue for consideration*. Indian Journal of Applied Research. Halaman: 98-99.

- Hurlock, E.B.(2002).*Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Ciracas, jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hurlock, EB. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Ihsan, F. (2005). *Dasar-dasar Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ihdaniyati, Inayah, A., & Nur A, W. (2008). Hubungan tingkat kecemasan dengan mekanisme koping pada pasien gagal jantung kongestif di RSUD Pandan Arang Boyolali. *Berita Ilmu Keperawatan*. 4 (1), 163-168.
- Ilfandra. (2008). Penanganan prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas: konsep dan aplikasi. *Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jamarah S.B dan Zain,A. (2006) *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Knaus. W. (2002). *The Procrastination Workbook*. New York: Harbinger Publications, Inc.
- Laforge, M. (2005). Applying Explanatory Style to Academic Procrastination. *Journal of the Academy of Business Education Proceedings*. 6.(5).110-119 .
- Muhid, A. (2006). Hubungan self control dan self efficacy dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal paramedia*. 18 (1), 578.
- Mulyono (2008). *Manajemen Administrasi & Organisasi*. Jogjakara : Arruz Media.
- Mustakim. (2015). Hubungan Antara Locus Of Control Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa MAN 1 Medan. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Nevid, S.F; Greene,B.; Rathus, A.S., (2003). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*, Jakarta : Erlangga.
- Nugrasanti, R. (2006). Locus Of Control Dan Prokrastinasi. *Jurnal Provita*..2 (1).
- Nugroho, Machmuroch & Karyanta. (2013). Hubungan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Skripsi*. USM: Surakarta.
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metodologi Penelitian : Skripsi, Tesis, Desertasi, Dan Karya Ilmiah*. Jakarta : Kencana.
- Ottens, A.J. (1991). *Coping with academic anxiety*. USA: Rosen Publishing Group; Revised ed.edition.

- Papalia, D. E., dan Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development (terjemahan A. K. Anwar)*. Jakarta: Prenada Media Group
- Rachmahana, R.S. (2001). Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Psikodimensia : Kajian Ilmiah Psikologi*. 2 (3), 132-137.
- Ramaiah,S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Riadi, E. (2016). *Statistik Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*. Yogyakarta: Andi.
- Rizki S.A. (2009). Hubungan Prokrastinasi Akademis Dan Kecurangan Akademis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Rochman, K.L (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Santrock, J. W. (2008). Psikologi Pendidikan *Educational Psychology*. Alih Bahasa Dianan Angelica. Jakarta: Salemba Humanika
- Sardiman, (2011). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Siaputra, I.D., & Natalya, L. (2013). Nothing Is Impossible Pengaruh Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2 (1).
- Sirois, F.M. (2004). Procrastination and counterfactual thinking: avoiding what might have been. *The British Journal of Social Psychology; Leicester*. 43. 269-86.
- Stell, P. (2007). *The Nature Of Procrastination A Meta-Analytic And Theoretical Association*. *Psychological Bulletin*, 66-67.
- Sugiyono (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif R&D*, Bandung : Alfabeta.
- _____. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sumanto. (2014). *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Yogyakarta: CAPS (Center of Akademic Publishing Service).
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Tamami, A. N. I. (2011). Pengaruh Pola Asuh Orang tua dan Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi pada Siswa MTs N 3 Pondok Pinang. *Skripsi (Online)*. Universitas Islam Negeri Jakarta.

- Triyono, & Khairi, A.M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al-Qur'an*. 19 (2).
- Ursia .(2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-control. *Journal of Psychology*.1798.(17)
- Wiramihardja, S. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*.Bandung: Refika Aditama.
- Young, E. (2004). *Procrastination is a thief of time*. Diunduh tanggal 30 Januari 2022 dari <http://www.sas.calpoly.edu/asc/ssl/procrastination.html>.





LAMPIRAN A

SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

Kepada Yth Teman-teman di tempat.

Berkaitan dengan penelitian untuk penyelesaian tugas akhir kuliah, maka ijinilah saya memohon kesediaan teman-teman untuk meluangkan waktu dalam pengisian angket ini. Angket ini terdiri dari sejumlah pernyataan. Saya berharap teman-teman dapat mengisi angket ini dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi kehidupan sehari-hari karena dalam angket ini tidak ada penilaian yang benar ataupun salah. Usahakan agar semua pernyataan tidak ada yang terlewatkan. Hasil angket ini akan dipergunakan untuk kepentingan akademik, sehingga jawaban dan identitas teman-teman akan terjamin kerahasiannya.

Atas bantuan dan partisipasi teman-teman, saya mengucapkan banyak terima kasih. Semoga Allah SWT membalas kebaikan teman-teman semua. Aamiin

Hormat saya,
Nur Azizah

Psi'17

IDENTITAS SUBJEK

Nama :

Kelas :

Usia :

PETUNJUK Pengerjaan :

1. Isilah identitas saudara pada tempat yang telah disediakan di atas.
2. Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan baik dan seksama.
3. Jawablah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi diri saudara yang sesungguhnya. Jawablah dengan **melingkari (O)** pada angka yang telah tersedia di bawah pernyataan tersebut, dengan keterangan sebagai berikut:

1 : Bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri saudara

2 : Bila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri saudara

3 : Bila pernyataan tersebut **Cukup Sesuai** dengan diri saudara

4 : Bila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri saudara

5 : Bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri saudara

Mohon diteliti kembali jangan sampai ada pernyataan yang terlewat. Selamat mengerjakan

Contoh :

1. Saya bahagia jika belajar lama di sekolah

STS 1 2 3 5 SS

1. Saya mengerjakan tugas sambil main hp
STS 1 2 3 4 5 SS
2. Saya mengerjakan tugas dulu lalu bermain sosmed
STS 1 2 3 4 5 SS
3. Begitu pulang sekolah saya *hangout* dengan teman
STS 1 2 3 4 5 SS
4. Saya focus mengerjakan tugas
STS 1 2 3 4 5 SS
5. Saya memilih bermain sosmed dulu lalu mengerjakan tugas
STS 1 2 3 4 5 SS
6. Begitu pulang sekolah saya langsung mengerjakan tugas
STS 1 2 3 4 5 SS
7. Saya menyelesaikan tugas sesuai *deadline*
STS 1 2 3 4 5 SS
8. Saya terbiasa mengerjakan tugas dari jauh hari
STS 1 2 3 4 5 SS
9. Saya mengerjakan tugas di sekolah
STS 1 2 3 4 5 SS
10. Saya menyelesaikan tugas di awal waktu
STS 1 2 3 4 5 SS
11. Saya biasa mengerjakan tugas saat H-1
STS 1 2 3 4 5 SS
12. Saya mengerjakan tugas di rumah
STS 1 2 3 4 5 SS
13. Tugas yang banyak membosankan
STS 1 2 3 4 5 SS
14. Saya memilih untuk tetap menyelesaikan tugas sendiri
STS 1 2 3 4 5 SS
15. Saya mengabaikan tugas yang sulit
STS 1 2 3 4 5 SS
16. Tugas yang banyak menyenangkan
STS 1 2 3 4 5 SS

17. Saya mencontek tugas teman supaya tugas tetap selesai
STS 1 2 3 4 5 **SS**
18. Saya tetap mencari solusi untuk tugas yang sulit
STS 1 2 3 4 5 **SS**
19. Setelah nonton film *favorite* lalu mengerjakan tugas
STS 1 2 3 4 5 **SS**
20. Saya tetap mengerjakan tugas yang rumit meskipun lelah
STS 1 2 3 4 5 **SS**
21. Saya memilih untuk jalan-jalan ke *mall* daripada mengerjakan tugas
STS 1 2 3 4 5 **SS**
22. Mengerjakan tugas dahulu kemudian nonton film *favorite*
STS 1 2 3 4 5 **SS**
23. Saya memilih tidur daripada mengerjakan tugas yang rumit
STS 1 2 3 4 5 **SS**
24. Saya memilih mengerjakan tugas daripada jalan-jalan ke *mall*
STS 1 2 3 4 5 **SS**
25. Tugas kelompok tanggungjawab bagi yang mampu saja
STS 1 2 3 4 5 **SS**
26. Saya mengerjakan pembagian tugas kelompok
STS 1 2 3 4 5 **SS**
27. Diskusi hanya membuang waktu saja
STS 1 2 3 4 5 **SS**
28. Tugas kelompok merupakan tanggungjawab bersama
STS 1 2 3 4 5 **SS**
29. Saya mengabaikan pembagian tugas kelompok
STS 1 2 3 4 5 **SS**
30. Diskusi adalah pilihan yang tepat untuk mencari solusi
STS 1 2 3 4 5 **SS**
31. Saya memilih di hukum daripada harus mengerjakan tugas
STS 1 2 3 4 5 **SS**
32. Tugas penting untuk diselesaikan
STS 1 2 3 4 5 **SS**

33. Saya merasa jengkel jika mendapat tugas banyak
STS 1 2 3 4 5 SS
34. Saya mengerjakan tugas supaya tidak di hukum
STS 1 2 3 4 5 SS
35. Bagi saya tugas itu tidak penting untuk diselesaikan
STS 1 2 3 4 5 SS
36. Saya tetap bahagia meskipun tugas banyak
STS 1 2 3 4 5 SS





FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN

Kepada Yth Teman-teman di tempat.

Berkaitan dengan penelitian untuk penyelesaian tugas akhir kuliah, maka ijinilah saya memohon kesediaan teman-teman untuk meluangkan waktu dalam pengisian angket ini. Angket ini terdiri dari sejumlah pernyataan. Saya berharap teman-teman dapat mengisi angket ini dengan sejujur-jujurnya sesuai dengan kondisi kehidupan sehari-hari karena dalam angket ini tidak ada penilaian yang benar ataupun salah. Usahakan agar semua pernyataan tidak ada yang terlewatkan. Hasil angket ini akan dipergunakan untuk kepentingan akademik, sehingga jawaban dan identitas teman-teman akan terjamin kerahasiannya.

Atas bantuan dan partisipasi teman-teman, saya mengucapkan banyak terima kasih. Semoga Allah SWT membalas kebaikan teman-teman semua. Aamiin

Hormat saya,
Nur Azizah

Psi'17

IDENTITAS SUBJEK

Nama :

Kelas :

Usia :

PETUNJUK Pengerjaan :

- 1) Isilah identitas saudara pada tempat yang telah disediakan di atas.
- 2) Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini dengan baik dan seksama.
- 3) Jawablah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi diri saudara yang sesungguhnya. Jawablah dengan **melingkari (O)** pada angka yang telah tersedia di bawah pernyataan tersebut, dengan keterangan sebagai berikut:

- 1** : Bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri saudara
- 2** : Bila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri saudara
- 3** : Bila pernyataan tersebut **Cukup Sesuai** dengan diri saudara
- 4** : Bila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri saudar
- 5** : Bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri saudara

Mohon diteliti kembali jangan sampai ada pernyataan yang terlewat. Selamat mengerjakan

Contoh :

1. Saya gelisah jika terlambat datang ke sekolah

STS 2 3 4 5 SS

1. Saya pusing ketika ada tugas sulit
STS 1 2 3 4 5 SS
2. Saya senang mengerjakan tugas
STS 1 2 3 4 5 SS
3. Saya pusing ketika tugas sudah menumpuk
STS 1 2 3 4 5 SS
4. Saya merasa bersemangat ketika ada tugas sulit
STS 1 2 3 4 5 SS
5. Saya pusing jika mengerjakan tugas
STS 1 2 3 4 5 SS
6. Saya tetap tenang meskipun tugas sudah menumpuk
STS 1 2 3 4 5 SS
7. Saya deg-degan ketika presentasi di kelas
STS 1 2 3 4 5 SS
8. Saya senang mengerjakan tugas hitungan
STS 1 2 3 4 5 SS
9. Saya deg-degan ketika ditunjuk guru untuk maju
STS 1 2 3 4 5 SS
10. Saya senang jika berbicara di depan umum
STS 1 2 3 4 5 SS
11. Saya deg-degan ketika ada tugas hitungan
STS 1 2 3 4 5 SS
12. Saya bersemangat ketika ditunjuk guru untuk maju
STS 1 2 3 4 5 SS
13. Saya gelisah ketika ujian
STS 1 2 3 4 5 SS
14. Saya tidak menunggu nilai ujian
STS 1 2 3 4 5 SS
15. Saya gelisah ketika tugas belum selesai
STS 1 2 3 4 5 SS
16. Saya tetap tenang ketika ujian
STS 1 2 3 4 5 SS

17. Saya gelisah saat nilai ujian belum keluar
STS 1 2 3 4 5 **SS**
18. Saya biasa saja meskipun tugas belum selesai
STS 1 2 3 4 5 **SS**
19. Saya merasa takut saat menjawab pertanyaan dari guru
STS 1 2 3 4 5 **SS**
20. Saya suka tugas bahasa asing
STS 1 2 3 4 5 **SS**
21. Saya merasa tegang ketika berdiskusi dengan guru
STS 1 2 3 4 5 **SS**
22. Saya suka mengajungkan jari ketika sesi tanya jawab
STS 1 2 3 4 5 **SS**
23. Saya takut jika diberikan tugas bahasa asing
STS 1 2 3 4 5 **SS**
24. Saya senang berdiskusi dengan guru
STS 1 2 3 4 5 **SS**
25. Saya sulit berkonsentrasi ketika diberi materi oleh guru yang kaku
STS 1 2 3 4 5 **SS**
26. Saya tetap tenang meskipun waktu ujian akan berakhir
STS 1 2 3 4 5 **SS**
27. Saya sulit berkonsentrasi ketika suasana kelas rebut
STS 1 2 3 4 5 **SS**
28. Saya tetap konsentrasi meskipun gurunya kaku
STS 1 2 3 4 5 **SS**
29. Saya sulit berkonsentrasi ketika waktu ujian akan berakhir
STS 1 2 3 4 5 **SS**
30. Saya tetap focus meskipun kelas rebut
STS 1 2 3 4 5 **SS**
31. Pikiran saya tidak tenang ketika saya tidak masuk sekolah
STS 1 2 3 4 5 **SS**
32. Saya suka belajar di ruang terbuka
STS 1 2 3 4 5 **SS**

33. Pikiran saya tidak tenang ketika teman saya sakit

STS 1 2 3 4 5 **SS**

34. Saya santai meskipun tidak masuk sekolah

STS 1 2 3 4 5 **SS**

35. Pikiran saya tidak tenang jika belajar di ruang terbuka

STS 1 2 3 4 5 **SS**

36. Saya senang teman saya sakit

STS 1 2 3 4 5 **SS**





LAMPIRAN C
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliability

Scale: Prokrastinasi Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	61	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	61	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	36

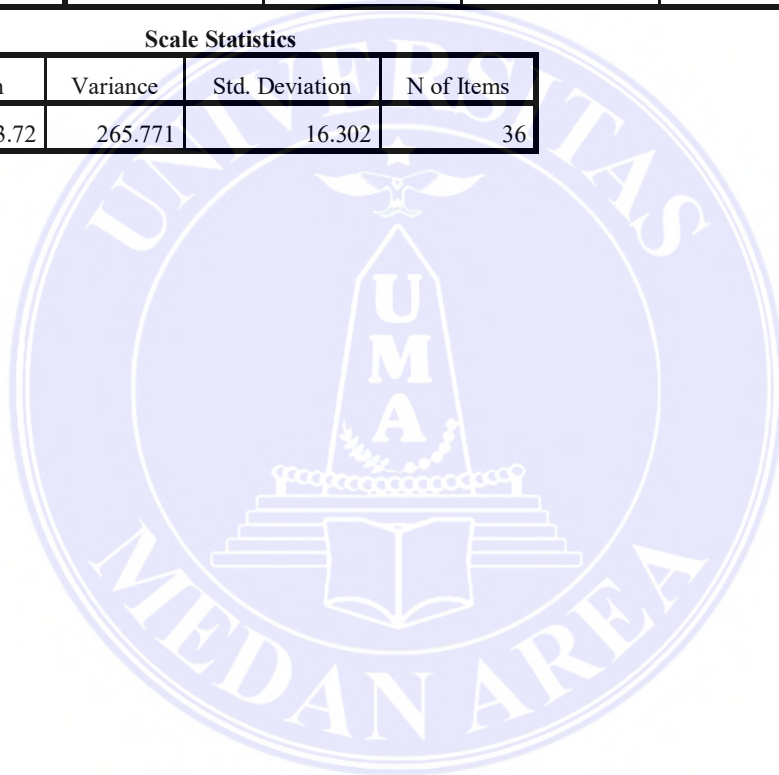
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	129.70	253.445	.535	.921
VAR00002	130.48	253.354	.393	.923
VAR00003	130.66	249.663	.489	.921
VAR00004	129.61	258.176	.370	.923
VAR00005	129.87	248.416	.589	.920
VAR00006	130.70	241.045	.615	.920
VAR00007	129.70	249.011	.586	.920
VAR00008	130.39	241.676	.655	.919
VAR00009	130.61	245.676	.658	.919
VAR00010	129.85	255.928	.406	.922
VAR00011	129.56	255.551	.531	.921
VAR00012	129.34	259.530	.381	.923
VAR00013	130.08	249.777	.465	.922
VAR00014	129.25	260.589	.303	.923
VAR00015	129.57	256.849	.468	.922
VAR00016	130.18	254.684	.373	.923
VAR00017	129.33	259.657	.290	.923
VAR00018	130.69	241.885	.656	.919
VAR00019	130.56	247.984	.465	.922
VAR00020	131.15	254.861	.290	.924
VAR00021	130.34	253.930	.386	.923
VAR00022	129.74	248.163	.565	.920
VAR00023	129.46	254.186	.557	.921
VAR00024	129.54	255.919	.438	.922

VAR00025	130.26	252.330	.460	.922
VAR00026	130.26	253.897	.331	.924
VAR00027	129.87	248.416	.589	.920
VAR00028	130.70	241.045	.615	.920
VAR00029	129.70	249.011	.586	.920
VAR00030	130.39	241.676	.655	.919
VAR00031	130.61	245.676	.658	.919
VAR00032	129.85	255.928	.406	.922
VAR00033	129.56	255.551	.531	.921
VAR00034	129.34	259.530	.381	.923
VAR00035	130.08	249.777	.465	.922
VAR00036	129.25	260.589	.303	.923

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
133.72	265.771	16.302	36



Reliability Scale: Kecemasan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	61	100.0
	Excluded ^a	0	.0
Total		61	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	36

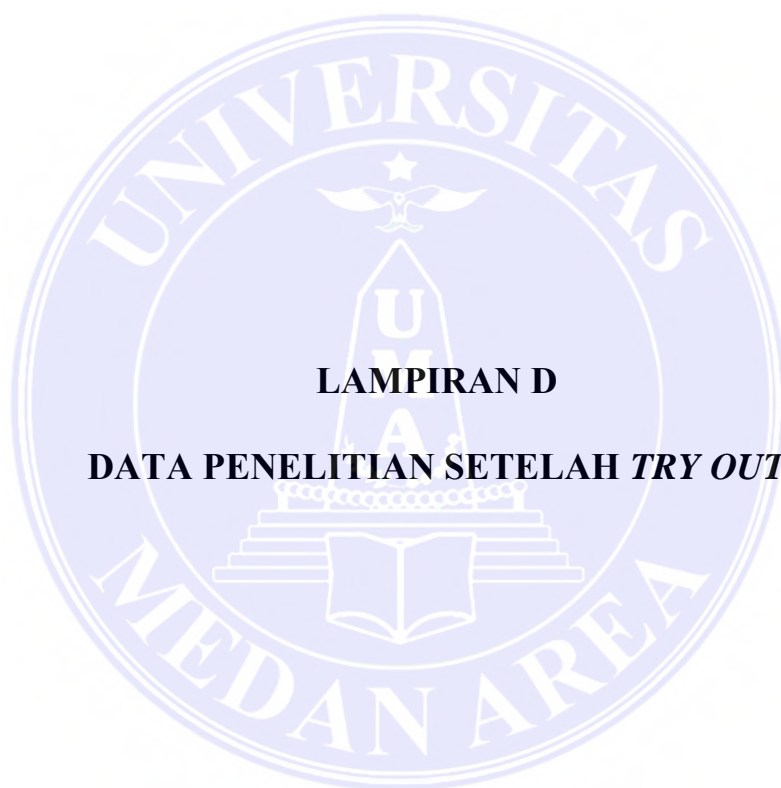
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	129.69	221.418	.429	.909
VAR00002	128.85	230.995	.273	.910
VAR00003	129.18	226.717	.486	.908
VAR00004	129.79	224.504	.391	.909
VAR00005	128.93	229.496	.299	.910
VAR00006	130.30	213.945	.623	.906
VAR00007	130.16	218.306	.475	.908
VAR00008	130.75	224.222	.319	.911
VAR00009	129.95	223.348	.420	.909
VAR00010	129.34	218.530	.576	.906
VAR00011	129.07	224.329	.567	.907
VAR00012	129.15	226.061	.442	.909
VAR00013	129.87	221.516	.509	.908
VAR00014	129.87	224.716	.314	.911
VAR00015	128.93	232.696	.153	.911
VAR00016	129.79	218.104	.510	.908
VAR00017	130.23	221.180	.457	.908
VAR00018	129.10	229.257	.261	.911
VAR00019	129.13	224.883	.477	.908
VAR00020	129.23	226.213	.399	.909
VAR00021	130.18	226.250	.285	.911
VAR00022	129.72	220.638	.480	.908

VAR00023	130.11	215.170	.621	.906
VAR00024	129.39	226.643	.406	.909
VAR00025	129.31	224.218	.515	.908
VAR00026	130.08	222.177	.450	.908
VAR00027	130.26	219.997	.497	.908
VAR00028	129.21	228.204	.373	.909
VAR00029	129.48	219.754	.563	.907
VAR00030	130.31	213.951	.561	.907
VAR00031	129.31	219.685	.584	.907
VAR00032	130.00	213.833	.620	.906
VAR00033	130.21	217.237	.630	.906
VAR00034	129.46	226.786	.375	.909
VAR00035	129.16	226.606	.483	.908
VAR00036	128.95	229.814	.363	.910

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
133.33	235.424	15.344	36



LAMPIRAN D

DATA PENELITIAN SETELAH *TRY OUT*



Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
KECEMASAN	61	133.33	15.344	104	180
PROKRASTINASI	61	129.70	15.920	99	175

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecemasan	Prokrastinasi
N		61	61
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	133.33	129.70
	Std. Deviation	15.344	15.920
Most Extreme Differences	Absolute	.096	.079
	Positive	.096	.079
	Negative	-.054	-.069
Kolmogorov-Smirnov Z		.096	.079
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prokrastinasi * Kecemasan	61	100,0%	0	0,0%	61	100,0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi* Kecemasan	(Combine d)		3581,193	32	111,912	2,424	,000
	Between Groups	Linearity	1689,964	1	1689,964	36,598	,000
		Deviation from Linearity	1891,229	31	61,007	1,321	,140
	Within Groups		6510,859	141	46,176		
Total			10092,052	173			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prokrastinasi * Kecemasan	,409	,167	,596	,355



LAMPIRAN F

UJI HIPOTESIS

Korelasi

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	61	133.33	15.344
Prokrastinasi	61	129.70	15.920

Correlations

		Kecemasan	Prokrastinasi
Kecemasan	Pearson Correlation	1	.983**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	61	61
Prokrastinasi	Pearson Correlation	.983**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	61	61



LAMPIRAN G
SURAT PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 5/FPSI/01.10/I/2022

4 Januari 2022

Lampiran : -

Hal : Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah

SMA Al- Washliyah 3 Medan

di

Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Nur Azizah
 NPM : 178600386
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Al- Washliyah 3 Medan, Jl. Garu II A No. 23 Medan guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di SMA Al-Washliyah 3 Medan*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat



Puji Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip





SURAT KETERANGAN

Nomor : 012/I.05.1.7/ SMA.A1.3/I/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Rita Nauli Hutasuhut
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa nama mahasiswa/i di bawah ini :

N a m a : **Nur Azizah**
NPM : 178600386
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Adalah benar telah selesai melaksanakan Pengambilan Data di SMA Al Washliyah 3 Medan dengan judul "**Hubungan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMA Al Washliyah 3 Medan**".

Demikian surat keterangan ini diperbuat, untuk dapat dipergunakan seperlunya. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Medan, 10 Februari 2022
Kepala Sekolah



(Rita Nauli Hutasuhut, M.Pd)