

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN  
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA  
MAHASISWA ANGKATAN 2015 & 2016 FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

TESIS

OLEH

RUKMAWATY DEVIANA SITUNGKIR

191804003



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/10/25

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

Access From (repository.uma.ac.id)6/10/25

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN  
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA  
MAHASISWA ANGKATAN 2015 & 2016 FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**TESIS**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister  
Psikologi Pascasarjana Universitas Medan Area**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/10/25

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. Access From (repository.uma.ac.id)6/10/25

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
**MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**Judul : Hubungan Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**

**Nama : Rukmawaty Deviana Situngkir**

**NPM : 191804003**

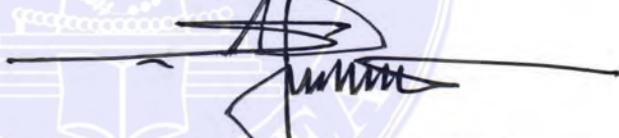
**Menyetujui :**

Pembimbing I



**Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog**

Pembimbing II



**Prof. Dr. Abdul Murad, MPd.**

Ketua Program Studi

Magister Psikologi

Direktur

Pascasarjana



**Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog**



**Prof. Dr. Retna Astuti, K. M.S**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/10/25

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

Access From (repository.uma.ac.id)6/10/25

**UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Tesis ini dipertahankan di depan Panitia Penguji Tesis  
Program Pascasarjana Magister Psikologi  
Universitas Medan Area**

**Pada Hari : Selasa  
Tanggal : 18 Januari 2022  
Tempat : Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area**



**PANITIA PENGUJI**

**Ketua : Bapak Hasanuddin, Ph. D.  
Sekretaris : Dr. M. Abrar Parinduri, M.A.  
Anggota I : Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi.  
Anggota II : Prof. Dr. Abdul Murad, MPd.  
Penguji Tamu : Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi, M.S.**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 23 Maret 2022



(Rukmawaty Deviana Situngkir)

# MOTTO

**“Bersikaplah kukuh seperti batu karang yang tidak putus-putusnya dipukul ombak.**

**Ia tidak saja tetap berdiri kukuh,**

**bahkan**

**ia menentramkan amarah ombak dan gelombang itu.”**

**(Marcus Aurelius)**

# Persembahan

*Saya persembahkan karya yang sederhana ini untuk  
kedua Orangtua saya tercinta.*

*M. Situngkir (+), Bapak yang sudah tenang di surga.*

*S. Simbolon, Mama wanita Tangguh yang saya kagumi dan sayangi.*

*Sofianto Gultom, Suami tercinta.*

*Begitu juga untuk Mbak Rja, Abang Axel dan Abang Rafael beserta  
kedua kakak ipar saya.*

*Adik tersayang, Nasya Margareth Siregar.*

*Serta kepada semua orang tersayang yang senantiasa mendukung,  
menyayangi, mencintai saya dan tak pernah Lelah ada untuk saya.*

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

Oleh : Rukmawaty Deviana Situngkir

**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**

***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***

*By : Rukmawaty Deviana Situngkir*

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the correlation 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  $r_{xly} = -0.872$  with  $p = 0.000$ , and  $(r^2) = 0.760$  with a contribution of 76%. (2). There was a significant positive correlation between anxiety and academic procrastination, where the coefficient  $r_{xly} = 0.897$  with  $p = 0.000$ , and  $(r^2) = 0.805$  with a contribution of 80.5%. (3). there was a significant correlation 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

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat hadiratNya Peneliti mampu menyusun tesis penelitian ini dengan judul “ **Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**”.

Tesis ini disusun sebagai langkah awal untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan tesis yang merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas dalam mendapatkan gelar Magister di Universitas Medan Area. Selesaiannya tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik dalam bentuk sumbangan pikiran, tenaga, dan waktu yang tidak terukur. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Drs. M. Erwin Siregar. Selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc. Selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani, MA. Selaku Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area.
4. Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Pascasarjana Universitas Medan Area, juga selaku dosen pembimbing I peneliti, terimakasih karena Beliau telah meluangkan

waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan dan arahan serta ide-ide ditengah kesibukan beliau demi kesempurnaan penulisan tesis ini..

5. Prof. Dr. Abdul Murad, MPd. Selaku dosen pembimbing II atas kesabaran dan kesediaan Beliau yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, saran, dan masukan yang berisikan begitu banyak ilmu dalam bidang pendidikan khususnya selama penulisan tesis ini.
6. Bapak Hasanuddin, Ph. D. Selaku Ketua dan sekaligus Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sebagaimana tempat penelitian Peneliti.
7. Dr. M. Abrar Parinduri, M.A. Selaku sekretaris yang telah meluangkan waktunya dalam pelaksanaan ujian sidang penelitian tesis ini.
8. Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi, M.S. Selaku penguji tamu yang telah memberikan masukan dan pengarahfan yang sangat bermanfaat selama seminar proposal dan seminar hasil, sampai sidang penelitian tesis, demi kesempurnaan penulisan tesis ini.
9. Segenap dosen di Program Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada Peneliti.
10. Seluruh staf di Kampus I dan II Universitas Medan Area yang telah

bersedia memberikan bantuan dan pelayanan dalam proses administrasi yang dibutuhkan oleh Peneliti dalam mencari informasi mahasiswa yang diteliti Peneliti.

11. Teman-teman mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area sebagai responden dalam penelitian tesis ini.
12. Kedua orangtua tercinta Bapak (+) dan Mamak yang selalu memberi dukungan dan membangun Kembali rasa percaya diri Peneliti ketika ingin menyerah.
13. Teruntuk Suami Peneliti Sofianto Gultom S.Pd, yang senantiasa membantu Peneliti juga dalam menyelesaikan penelitian tesis ini, serta selalu mengingatkan Peneliti.
14. Saudara/i Peneliti Riama Yanti Situngkir S.E, Renold Situngkir, Rudyanto Situngkir S.Hut, terimakasih tetap mendukung dan memberi semangat serta perhatian pada Peneliti.
15. Kedua kakak ipar Peneliti Astry Fidyawati Simanjorang, Evi Sharina Sihotang.
16. Adik tersayang Nasya Margareth Siregar, yang menghibur Peneliti dan memberi semangat selama penelitian tesis dilakukan.
17. Rumah Makan Situngkir yang telah dan seluruh karyawan yang berpartisipasi.
18. Teman-teman penelitian yang sepayung dengan Peneliti, Palentinus

Tarigan S.Ag, Ayu Arwina S.Psi, Dewi Shinta S.Psi.

19. Untuk Elisa Sianturi S.P. sudah turut membantu Peneliti dalam penyelesaian penelitian tesis ini.
20. Seluruh teman-teman Magister Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2019 kelas B.

Medan, 18 Januari 2022



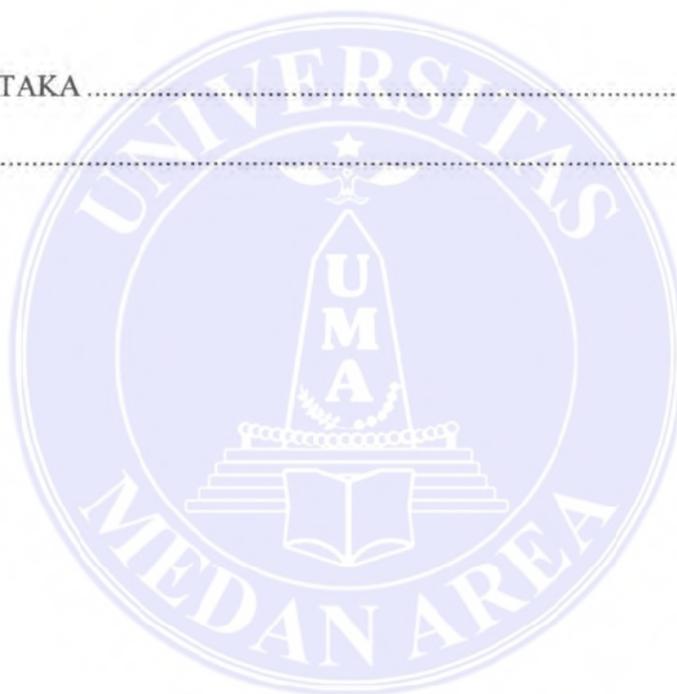
## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	15
1.3 Tujuan Penelitian .....	15
1.4 Manfaat Penelitian .....	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	17
2.1 Prokrastinasi Akademik .....	17
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi .....	17
2.1.2 Aspek-aspek Prokrastinasi .....	20
2.1.3 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	22
2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	24
2.2 Kepercayaan Diri .....	27
2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri .....	27
2.2.2 Aspek-aspek Kepercayaan Diri .....	28

2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	30
2.3 Kecemasan.....	31
2.3.1 Pengertian Kecemasan.....	31
2.3.2 Aspek-aspek Kecemasan .....	32
2.3.3 Ciri - ciri Kecemasan.....	33
2.3.4 Dinamika Kecemasan .....	34
2.3.5 Faktor-faktor Yangt Mempengaruhi Kecemasan.....	35
2.4 Kerangka Konseptual.....	37
2.4.1 Hubungan Kepercayaan Diri DengaProkrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 Universitas Medan Area .....	37
2.4.2. Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademi .....	39
2.4.3. Hubungan Kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area .....	41
2.5 Kerangka Penelitian .....	45
2.6 Hipotesis .....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	48
3.3 Definisi Operasional.....	49
3.4 Populasi dan Sampel .....	51

3.5 Metode Pengumpulan Data.....	53
3.6 Validitas dan Reliabilitas .....	58
3.6.1 Validitas .....	58
3.6.2 Reliabilitas.....	60
3.7 Metode Analisis Data .....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
4.1 Orientasi Kancah .....	62
4.2 Persiapan Penelitian.....	62
4.2.1 Persiapan Administrasi .....	62
4.2.2 Persiapan Alat Ukur.....	63
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	67
4.4 Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	68
4.4.1 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik .....	68
4.4.2 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri .....	69
4.4.3 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Kecemasan .....	70
4.4.4 Uji Persyaratan Analisis.....	72
4.4.5 Pengujian Hipotesis .....	74
4.4.6 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik & Mean Emprik .....	76
4.5 Pembahasan.....	78
4.5.1. Hub Antara Kepercayaan Diri dengan Prokrastinasi Akademik .....	79
4.5.2 Hub Antara Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik .....	84

4.5.3 Hub Antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik .....	87
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>90</b>
5.1 Kesimpulan .....	90
5.2 Saran .....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>94</b>
Lampiran .....	99



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Waktu Penelitian .....	47
Tabel 3.2 Tabel Nilai .....	53
Tabel 3.3 Blueprint Prokrastinasi AkademikTabel .....	55
Tabel 3.4 Blueprint Kepercayaan Diri .....	56
Tabel 3.5 Blueprint kecemasan .....	57
Tabel 4.1 Jadwal Penelitian .....	67
Tabel 4.2 Uji Validitas dan Reliabilitas item Skala Prokrastinasi Akademik.....	68
Tabel 4.3 Uji Validitas dan Reliabilitas item Skala Kepercayaan Diri.....	69
Tabel 4.4 Uji Validitas dan Reliabilitas item Skala.....	70
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	72
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Linearitas.....	74
Tabel 4.7 Rangkuman Perhitungan Analisi Regresi Berganda .....	75
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik & Nilai Rata-rata Empirik.....	77

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Penelitian.....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kuesioner Prokrastinasi Akademik.....	100
2. Kuesioner Kepercayaan Diri .....	104
3. Kuesioner Kecemasan .....	110



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

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 manajemen waktu dan membuat prioritas waktu, tugas mana yang terlebih dahulu harus di selesaikan dan tugas mana yang berikutnya diselesaikan. Tidak semua mahasiswa

dapat mememanajemenkan 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 Suriyah, 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 Kadi 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 wawancara 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.

Peneliti memilih Fakultas Psikologi, dikarenakan secara akademik fakultas psikologi paling banyak beban SKS nya, yaitu 144 SKS, sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama (4 tahun) untuk menyelesaikan studi jika dibanding dengan mahasiswa dari fakultas lain yang beban SKS nya lebih sedikit. Mahasiswa fakultas psikologi juga diharapkan dapat menerapkan hal-hal yang telah dipelajari selama ini, dalam keilmuan psikologi, tetapi menjadi sebuah hal yang menarik untuk diteliti ketika mahasiswa psikologi tersebut melakukan prokrastinasi. Peneliti memilih Angkatan 2015 & 2016 karena untuk saat ini yang paling tepat untuk diteliti melakukan prokrastinasi, jika Angkatan diatasnya seperti 2014, 2013 tidak memungkinkan untuk

diteliti karena menurut peraturan saat ini jika mereka tidak tamat tahun ini maka mereka akan di *Drop Out (DO)*, sehingga akan menjadi sebuah halangan untuk peneliti jika masih melakukan penelitian.

Hal yang perlu diperhatikan untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, yaitu perlu adanya keyakinan dalam dirinya bahwa ia mampu dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugasnya dengan meningkatkan rasa percaya diri. Rasa percaya diri sendiri merupakan suatu keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam menghadapi situasi yang tidak menentu dan penuh tekanan.

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. 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 berkompentensi dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Kepercayaan diri sangat penting agar seseorang tidak bergantung kepada orang lain dan dapat bersikap mandiri.

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 didupatkannya. 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.

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 membasa 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 keilmuwan 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.

*“Aku waktu mau bimbingan sama dosen pembimbing kak, udah takut duluan kak, karena aku gak ngerti kali kak, jadi takut aku gak bisa menjawab pertanyaan doping nanti kak. Makanya itu aku malas jumpain doping kak, sampek sekarang gak siap – siap skripsiku ini kak.”*

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, 2003). Penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum menemukan bahwa prokrastinasi memiliki kolerasi yang signifikan positif dengan kecemasan (Flett, Blankstein, & Martin, 1995).

*“Setiap aku mau bimbingan sama dosen pembimbing udah gugup aku kak, di depan pintu ruangnya pun aku udah keringat dingin kak, aku udah takut duluan kalua nanti dimarahin dosen pmbimbing kak”*

Selanjutnya menurut Chang (dalam wawan,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 wawan,2020) dengan subyek 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,

Penelitian lain dilakukan oleh Azure (dalam wawan, 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.

Fakta menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang berhasil menyelesaikan skripsi, namun ada juga mahasiswa yang merasa pesimis dengan kemampuannya sendiri. Menganggap bahwa mengerjakan skripsi adalah hal yang sangat sulit dan mengancam, sehingga, individu mempersepsikan dirinya tidak akan mampu dan sanggup untuk mengerjakan skripsi. Anggapan seperti ini menandakan bahwa individu tersebut mengalami krisis kepercayaan diri. Ketika sikap seperti ini muncul maka akan mempengaruhi tinggi rendahnya kecemasan individu dalam mengerjakan skripsi, yang terkadang mengarah pada perilaku yang tidak diharapkan seperti mencari skripsi yang judul sama lalu mencontoh isi dari skripsi terdahulu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka muncul permasalahan, “apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?” Sehingga dari permasalahan tersebut peneliti tertarik mengadakan penelitian dengan judul, ”Hubungan Kepercayaan Diri Dan Kecemasan dengan

Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1) Apakah ada hubungan kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?
- 2) Apakah ada hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?
- 3) Apakah ada hubungan kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1) Hubungan kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

- 2) Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- 3) Hubungan kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

#### 1.4 Manfaat Penelitian

##### 1) Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi pendidikan yakni data empiris yang telah teruji secara ilmiah mengenai kepercayaan diri, kecemasan dan prokrastinasi akademik mahasiswa.

##### 2) Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran mengenai kepercayaan diri, kecemasan dan prokrastinasi akademik.
- b. Bagi instansi pendidikan, diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan khususnya dosen pembimbing dalam proses pelaksanaan bimbingan di kampus dalam mengatasi perilaku prokrastinasi.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Prokrastinasi Akademik

##### 2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Kata prokrastinasi akademik sebenarnya sudah ada sejak lama, bahkan dalam salah satu prasasti di Universitas Ottawa Canada, pada abad ke-17 kata ini telah dituliskan oleh Walker dalam khotbahnya. Di sana dikatakan bahwa prokrastinasi sebagai salah satu dosa serta kejahatan manusia, dengan menunda-nunda pekerjaan manusia akan kehilangan kesempatan dan menyia-nyiakan karunia Tuhan, Ferrari (Anonim, 2000). Prokrastinasi juga tidak selalu diartikan sama dalam bahasa dan budaya manusia.

Bangsa Mesir kuno misalnya, mempunyai dua kata kerja yang memiliki arti sebagai prokrastinasi, yang pertama menunjuk pada suatu kebiasaan yang digunakan untuk menghindari pekerjaan-pekerjaan penting dan usaha yang impulsif. Sedangkan kata yang kedua menunjuk pada kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan ladang ketika musim tanam tiba.

Bangsa Romawi menggunakan kata *procrastinare* dalam istilah militer mereka, yaitu perbuatan yang bijaksana untuk menanggukuhkan keputusan menyerang dengan

cara menunggu musuh keluar yang menunjukkan suatu sikap sabar dalam konflik militer (Anonim, 2000). Pada abad lalu prokrastinasi bermakna positif bila penunda-nunda sebagai upaya yang konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif dan tanpa pemikiran yang matang dan tanpa tujuan yang pasti. Prokrastinasi dalam Bahasa Inggris disebut *procrastination* yang berasal dari Bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “pro”. yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok (Desimone dalam Kadi Usman, 2016). Jadi, secara harfiah, prokrastinasi berarti menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Adapun menurut istilah, dalam Bahasa Inggris kata *procrastinate* kata kerja dari *procrastination* berarti “to avoid starting an activity without any reason” Artinya, prokrastinasi adalah menghindari aktivitas tanpa alasan.

Prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan lebih penting untuk dikerjakan, dan adanya emosi yang tidak menyenangkan (Milgram dalam Kadi Usman, 2016).

Pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, antara lain (Ferrari, Johnson, & McCown dalam Kadi Usman, 2016):

- a) Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan.
- b) Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada sifat, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional.
- c) Prokrastinasi sebagai suatu kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Sementara itu, Solomon & Rothblum (dalam Ghufon & Risnawita, 2012) menjelaskan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Dalam kaitannya dengan lingkup akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademis (seperti: mengerjakan PR, mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas makalah) sampai batas akhir waktu yang tersedia. Watson (dalam Ghufon & Risnawita, 2012) menyatakan prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan,

menentang dan melawan kontrol, juga mempunyai sifat keterhantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Menurut Ellis & Knaus (dalam Ghuftron & Risnawita, 2012) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan hanya sebagai penghindaran tugas, yang hal itu sebenarnya tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, penundaan yang telah menjadi kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas penulis menyimpulkan pengertian prokrastinasi menurut Milgram (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan lebih penting untuk dikerjakan, dan adanya emosi yang tidak menyenangkan.

### 2.1.2 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek Prokrastinasi perilaku prokrastinasi mengandung 4 aspek, yaitu (Milgram dalam Kadi Usman, 2016):

- a) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas atau kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakannya suatu tugas. Individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda akan lebih lambat dalam menyelesaikan tugas yang menyebabkan individu tersebut akan tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas yang diberikan sehingga hasil akhirnya tidak maksimal.
- c) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung tidak segera mengerjakan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), menonton televisi, bermain video game, mengobrol dengan teman dan jalan-jalan.
- d) Adanya emosi yang tidak menyenangkan Individu berada dalam keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah dan panik. Adanya kerisauan emosional yang timbul ketika individu mengerjakan tugas yang ditunda.

Berdasarkan aspek-aspek di atas penulis menyimpulkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Milgram dalam Kadi Usman, 2016) yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas atau kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, adanya emosi yang tidak menyenangkan.

### 2.1.3 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-cirinya yaitu *perceived intentionaction*, *emotional distress* dan *perceived ability* (Ferrari, Johnson, & McCown dalam Kadi Usman, 2016).

- a) *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.
- b) *Intention-action*, celah antara keinginan dan tindakan. Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara

rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

- 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 pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.
- d) *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

#### 2.1.4 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor terjadinya penundaan, yaitu manajemen waktu, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan, dan kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki (Noran, 2000 dalam Akinsola, Tella, & Tella, 2007).

a) Manajemen waktu

Seseorang yang melakukan prokratinasi menunjukkan bahwa ia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas pelaku karena ketidakpastian itulah para prokratinator tidak tahu tujuan mana yang hendak dicapai terlebih dahulu. Sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya. Hal ini membuatnya tidak fokus dalam menyelesaikan tugas, yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat waktu yang telah ditentukan.

b) Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.

Memiliki tingkat kesadaran yang rendah adalah alasan kedua untuk melakukan penundaan. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas ditempat tidur.

c) Ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan.

Seseorang dalam kategori ini akan menghabiskan lebih banyak waktu hanya untuk mengkhawatirkan apa yang akan terjadi dari pada memikirkan cara untuk menyelesaikan.

d) Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki.

Merupakan alasan lain untuk menunda-nunda. Harapan yang tidak realistis dan sikap yang terlalu perfeksionis juga memungkinkan menjadi alasan terjadinya perilaku prokrastinasi.

Menurut Ferrari, Johnson, & McCown (dalam Kadi Usman, 2016) Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat pula dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan eksternal :

1) Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain :

a. Kondisi fisik individu

Kedaaan fisik dan kondisi kesehatan ikut mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik, misalnya fatigue, seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecendrungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak. Tingkat intelegensi tidak mempengaruhi terjadinya prorastinasi, walaupun pada prokrastinator sering terdapat fikiran - fikiran yang irasional.

b. Kondisi psikologis individu

Menurut Milgram (dalam Kadi Usman, 2016) Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya Trait kemampuan sosial

yang tercermin dalam self regulation dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi akademik secara negatif. Semakin tinggi motivasi instrinsik yang dimiliki individu maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

2) Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain :

a. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Femari dan Ollivete, (dalam Kadi Usman, 2016) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menimbulkan kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi lingkungan

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasannya. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa atau di kota tidak mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi. Berdasarkan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik di atas penulis menyimpulkan faktor-faktor

yang dikemukakan oleh Noran, 2007 (dalam Akinsola, Tella, & Tella, 2007) yaitu manajemen waktu, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, ketakutan dan kecemasan terkait dengan kecemasan, kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki.

## 2.3 Kepercayaan Diri

### 2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain (Willis dalam Ghufron, 2012). Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup (Lauster, dalam Ghufron, 2012). Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster (dalam Ghufron, 2012) menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai.

Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai secara sesuatu yang diinginkan (Anthony, dalam Ghufron, 2012). Kepercayaan diri

merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (Kumara, dalam Ghufron, 2012). Hal ini senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (dalam Ghufron, 2012) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya. Kepercayaan diri merupakan sikap mental seseorang dalam menilai diri maupun objek sekitarnya sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

### 2.2.2 Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster (dalam Ghufron, 2012) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat scenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain. Menurut Rini 28 orang yang mempunyai kepercayaan diri tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah pasti dalam kehidupannya. Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat

lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat.

Menurut Lauster (dalam Ghufro, 2012), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan di bawah ini:

a) Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

b) Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

c) Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d) Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e) Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang yang

memiliki aspek-aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.

### 2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor tersebut.

#### 1. Konsep diri

Menurut Anthony (dalam Ghufro, 2012) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

#### 2. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

#### 3. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony (dalam Ghufro, 2012) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

#### 4. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

## 2.4 Kecemasan

### 2.3.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subiektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Nietzal 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.

Kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman (Muchlas, dalam Kristianti 2015).

Perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua (Lazarus, dalam Kristianti 2015), yaitu :

#### 1) *State anxiety*

*State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

## 2) *Trait anxiety*

*Trait anxiety* adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang .

### 2.3.2 Aspek – aspek Kecemasan

Harber dan Runyon (dalam Puspitasari dkk,2010) mengemukakan aspek-aspek kecemasan dalam empat dimensi kecemasan yaitu:

- 1) Dimensi kognitif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami rasa risau dan khawatir. Kekhawatiran ini dapat terbentang mulai dari tingkat khawatir yang ringan lalu panik, cemas, dan merasa akan terjadi malapetaka, kiamat, kematian. Saat

individu mengalami kondisi ini ia tidak dapat berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan mengalami kesulitan untuk tidur.

- 2) Dimensi motorik yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku seperti meremas jari, menggeliat, menggigit bibir, menjentikkan kuku, gugup.
- 3) Dimensi somatis yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis seperti mulut terasa kering, kesulitan nafas, berdebar, tangan dan kaki dingin, pusing seperti hendak pingsan, banyak keringat, tekanan darah naik, otot tegang terutama kepala, leher, bahu, dan dada, serta sulit mencerna makanan
- 4) Dimensi afektif yaitu perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi, perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada suatu teror. Luapan emosi ini biasanya berupa kegelisahan atau kekhawatiran bahwa ia dekat dengan bahaya padahal sebenarnya tidak terjadi apa-apa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan terdiri dari empat dimensi yaitu dimensi kognitif, dimensi motorik, dimensi somatik, dan dimensi afektif.

### 2.3.3 Ciri-ciri kecemasan

Menurut Nevid et.al (dalam Fadillah 2020) gejala kecemasan dapat dilihat dari beberapa ciri-ciri nya antara lain:

1) Ciri-ciri fisik dari kecemasan

Kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketaat yang meningkat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernapas, bernapas pendek, jantung yang berdebar keras alau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin atau lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, merasa sensitive atau "mudah marah"

2) Ciri-ciri behavioral dari kecemasan

Perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang.

3) Ciri-ciri kognitif dari kecemasan

Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang pasti.

### 2.3.4 Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya

kegagalan terhadap tugas, frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu. Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta gangguan mental.

Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan. Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

### **2.3.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional (Adler dan Rodman dalam Rahajeng 2013).

#### **1) Pengalaman negatif pada masa lalu**

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang. Apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, dan misalnya disituasi pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi sesuatu.

## 2) Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Ellis dalam Adler dan Rodman (1991) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

### 1) Kegagalan

Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

### 2) Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

### 3) Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

4) Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga membenci istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalarrrtan.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya kecemasan.

## 2.4 Kerangka Konseptual

### 2.4.1 Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Pada perkembangannya kebanyakan anak usia sekolah apabila tidak dikontrol dengan baik cenderung melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat dalam proses belajar, dibandingkan dengan tugas, smartphone memiliki daya tarik yang lebih besar bagi siswa, disamping itu jalan-jalan atau sekedar main ke rumah teman itu juga memenuhi hari-harinya. Melihat fenomena yang ada, prokrastinasi tampak sebagai hal yang umum terjadi di lingkungan akademik.

Prokrastinasi akademik dapat dihindari jika seorang mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Penilaian seseorang terhadap kemampuan diri yang dimiliki (kepercayaan diri) mempunyai peran yang sangat penting dalam proses

perkembangan individu, khususnya terkait dengan kemampuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Masalah yang dihadapi mahasiswa dalam hal ini berkaitan dengan menyelesaikan skripsi dapat teratasi dengan meningkatkan kepercayaan diri pada diri mahasiswa.

Kepercayaan diri yang dimiliki individu akan mempengaruhi emosi, pikiran, dan tingkah laku individu seperti memilih keputusan-keputusan yang akan diambil serta usaha-usaha dan keteguhannya pada saat menghadapi kesulitan. Kepercayaan diri seorang siswa menentukan usaha yang dilakukan dan daya tahan siswa untuk bertahan dalam menghadapi rintangan dan tugas-tugas sekolah.

Dari hasil penelitian Putri, (2016) ini telah didapatkan hasil bahwa kepercayaan diri mempunyai pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa. Sama seperti halnya yang diungkapkan oleh Rosario dkk (2009) penundaan untuk mengerjakan tugas bukan dari kemalasan individu, salah satu penyebab melakukan penundaan adalah kepercayaan diri yang rendah. Prokrastinasi sendiri adalah kecenderungan untuk melakukan penundaan secara sengaja dan dilakukan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lainnya. Padahal menurut Prawitasari (2012) penundaan-penundaan yang dilakukan terus-menerus akan berakibat fatal seperti keterlambatan menyelesaikan tugas, kegagalan memperoleh gelar sarjana, keterlambatan penyelesaian kuliah sehingga terjadi penambahan biaya kuliah. Selain itu akan banyak waktu yang terbuang sia-sia apabila individu melakukan prokrastinasi akademik.

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan mengerahkan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan menghindari semua tugas, tidak banyak usaha yang dilakukan dan mudah menyerah ketika masalah muncul. Hal tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat membuat mahasiswa lebih yakin akan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, tidak membuang waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan dan segera menyelesaikan tugas tersebut. Dengan demikian diduga terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik artinya semakin tinggi kepercayaan diri siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

#### **2.4.2 Hubungan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik**

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

Adanya kenyataan dan tuntutan tersebut seringkali menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa, terutama dalam menghadapi ujian, baik itu ujian tengah semester, ataupun akhir semester. Seringkali mahasiswa menganggap ujian dan tugas yang

diberikan sebagai beban sehingga timbul kecemasan menghadapinya. Kecemasan dalam menghadapi tes pada tingkat yang sedang justru akan meningkatkan motivasi, tetapi tingkat kecemasan yang tinggi akan menimbulkan kegelisahan, ketegangan, perasaan tidak berdaya, salah tingkah, serta kurang mampu mengontrol diri. Mahasiswa akan menghadapi situasi yang tidak pasti terhadap kemampuan dirinya menghadapi tugas ataupun ujian, timbulnya kecemasan menghadapi ujian dapat disebabkan oleh berbagai hal dan sifatnya sangat kompleks, bervariasi, dan dapat dilihat dari berbagai segi, misalnya ada konsep diri yang negatif terhadap kemampuan akademik, tipe kepribadian, dan adanya tuntutan yang berlebihan dalam prestasi akademik seringkali keberhasilan semata-mata dilihat dari kemampuannya dibidang akademik sehingga mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut akan merasa cemas.

Hasil penelitian dari Fatmahendra, dkk (2017), korelasi yang didapatkan menunjukkan bahwa kecemasan dapat menjadi prediktor prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Milgram dan Naaman (dalam Sutjipto 2012) bahwa sebagian besar orang yang mengalami kecemasan cenderung melakukan prokrastinasi untuk dapat menghindari tugas dan soal-soal yang dapat membuat mereka merasa cemas. Steel (2007, dalam Sutjipto 2012) juga mengungkapkan beberapa faktor yang mendasari seseorang melakukan prokrastinasi yang erat kaitannya terhadap penelitian ini yaitu keengganan terhadap tugas, perasaan takut gagal, depresi atau berkaitan dengan mood. Dengan demikian maka, dapat ditarik suatu garis bahwa ketika suatu

stimulus yang negatif muncul, hal tersebut menimbulkan perasaan cemas. Munculnya perasaan cemas membuat seseorang memilih untuk menghindari hal tersebut dengan menunda untuk menyelesaikan. Stimulus 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 dihindangi 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.

#### **2.4.3 Hubungan Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 & 2016 Universitas Medan Area**

Mahasiswa sebagai subyek menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan terlepas dari keaktifan belajar dan mengerjakan tugas. Salah satu kriteria yang menunjukkan bahwa seorang mahasiswa berhasil adalah mahasiswa yang mempunyai

kemampuan untuk membagi waktunya dengan baik dalam menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu. Menunda mengambil keputusan karena tugas tidak menyenangkan, dan menunda tugas karena merasa tidak punya cukup waktu. Perilaku suka menunda-nunda tersebut biasa disebut dengan prokrastinasi. 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.

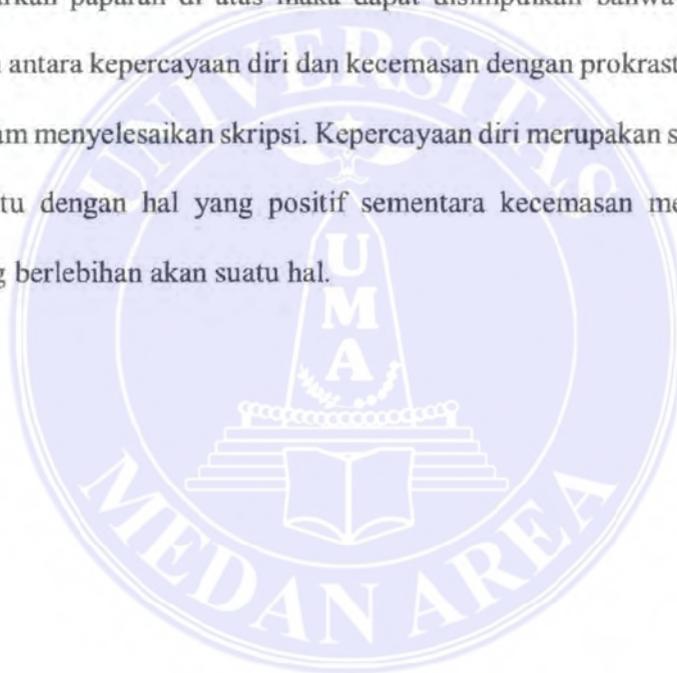
Brown dan Holzman (dalam Ghufon & Rini, 2010) menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Sedangkan Steel (dalam Gunawinata, 2008), menyebutkan bahwa prokrastinasi juga merupakan penundaan terhadap suatu tugas dan pekerjaan yang terjadwal, yang penting untuk dilakukan. Secara umum prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Ghufon (2003), mengatakan bahwa prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu prokrastinasi akademik dan non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah suatu jenis penundaan yang bersifat formal dan berhubungan dengan bidang akademik (tugas sekolah, tugas kursus dll). Sedangkan prokrastinasi non-akademik berkaitan dengan tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari (pekerjaan rumah, tugas sosial dll) (Ghufon & Rini, 2010).

Untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, perlu adanya keyakinan dalam dirinya bahwa ia mampu dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugasnya dengan meningkatkan rasa percaya diri. Lauster (dalam Ghufron, 2012) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Lauster (dalam Ghufron, 2012) menambahkan 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.

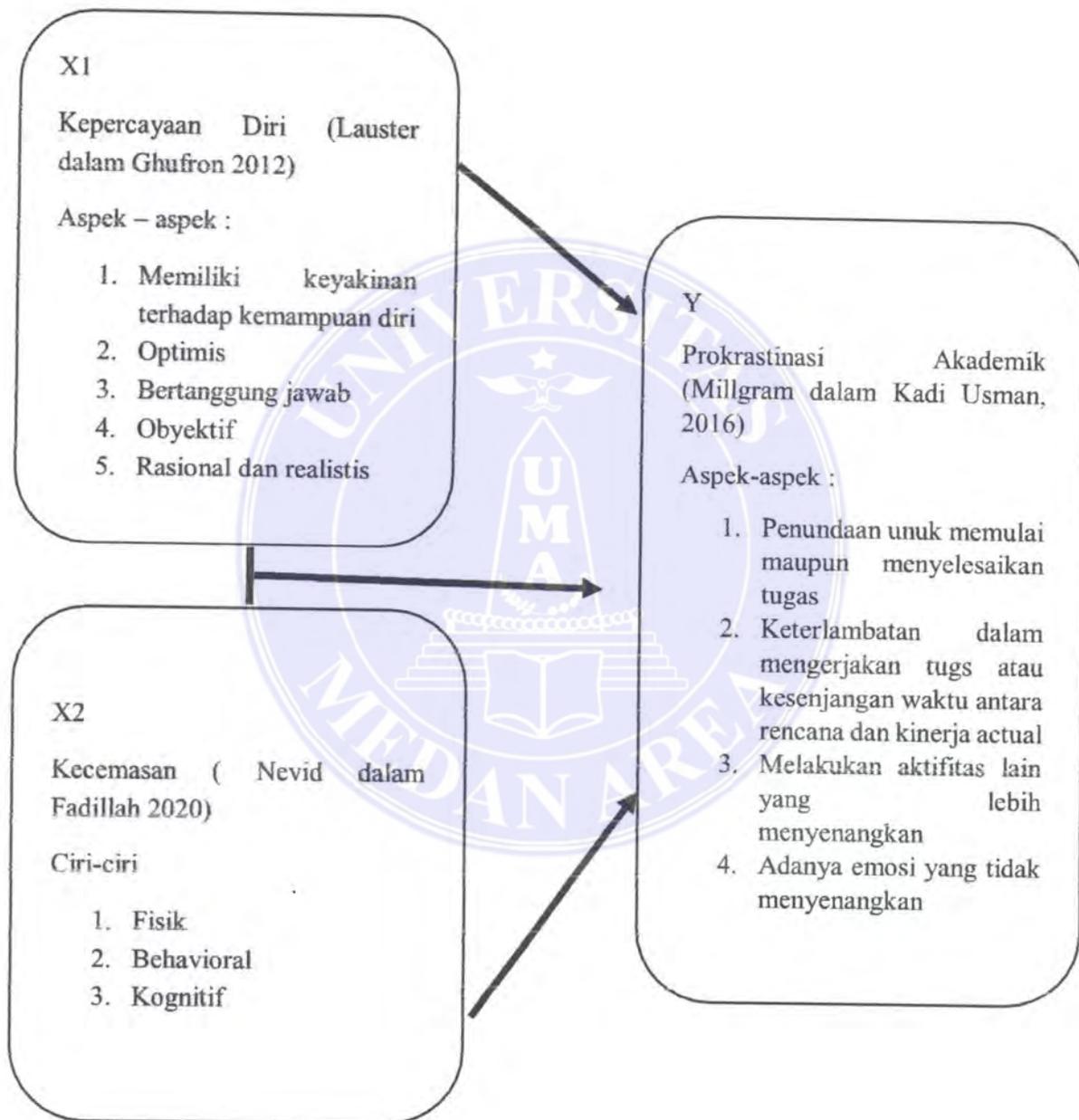
Selain kepercayaan diri merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh seorang siswa agar terhindar dari prokrastinasi akademik, kepercayaan diri juga dapat melahirkan keyakinan dalam diri individu terhadap segala aspek kelebihan dan kemampuan yang dimilikinya. Faktor lain yang memicu timbulnya prokrastinasi adalah adanya kecemasan. Nietzal 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.

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan terhadap sesuatu dengan hal yang positif sementara kecemasan merupakan suatu keyakinan yang berlebihan akan suatu hal.



## 2.5 Kerangka Penelitian



Gambar 1. Kerangka Penelitian

## 2.6 Hipotesis

Berdasarkan teori-teori dan berbagai hasil penelitian di atas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan suatu hipotesis, yaitu :

1. Adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
2. Adanya hubungan positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
3. Adanya hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

### BAB III

#### 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.

##### 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara daring dengan menggunakan *Googleform* dalam menyebarkan kuesioner. Waktu pengambilan data penelitian berlangsung dari Januari - Juli 2021. Tempat penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Tabel 3.1. Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan 2021-2022											
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni	Juli	Agst	Sep	Jan		
1	Pengambilan Data Awal	■	■										
2	Penyusunan Proposal		■	■	■	■							
3	Seminar Proposal					■							

4	Penyusunan Skala Penelitian	■
5	Uji Coba Alat Ukur	-
6	Pengambilan Data Penelitian	■
7	Penulisan Laporan Penelitian	■
8	Seminar Hasil	■
9	Ujian Tesis (Sidang)	■

### 3.2 Identifikasi Variabel 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)

### 3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variable tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2011). Definisi operasional variabel penelitian merupakan batasan atau spesifikasi dari variabel-variabel penelitian, yang secara konkrit berhubungan dengan realisasi yang akan diukur dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1) Variabel Terikat (Y): Prokrastinasi

Secara operasional prokrastinasi akademik diartikan sebagai suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang oleh mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area untuk memulai atau menyelesaikan skripsi. Prokrastinasi akademik ini diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan ciri-ciri yaitu, a). Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, b). Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, c). Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan d).Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala prokrastinasi akademik akan memberikan gambaran tentang sikap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi UMA.

## 2) Variabel Bebas: Kepercayaan Diri (X1)

Kepercayaan diri adalah keyakinan diri sendiri yang merupakan suatu kemampuan bertindak dengan bakat dan kemampuan diri sendiri, tidak was-was dan minder, serta selalu optimis dalam menyelesaikan masalah. Adapun aspek-aspek dalam kepercayaan diri antara lain keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab rasional, realistis. Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala kepercayaan diri akan memberikan gambaran tentang kepercayaan diri pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area .

## 3) Variabel Bebas: Kecemasan (X2)

Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan baik dari dalam maupun dari luar individu itu sendiri yang mempunyai ciri-ciri fisik dari kecemasan yaitu kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketaat yang meningkat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernapas, bernapas pendek, jantung yang berdebar keras alau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan

yang dingin atau lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, merasa sensitive atau "mudah marah". Ciri-ciri behavioral dari kecemasan yaitu perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan antara lain khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang pasti. Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala kecemasan akan memberikan gambaran tentang kecemasan yang didapatkan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 & 2016 Universitas Medan Area .

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 1) Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang akan diselidiki dan mempunyai minimal satu sifat yang sama atau ciri-ciri yang sama dan untuk siapa kenyataan yang diperoleh dari subjek penelitian hendak digeneralisasikan (Hadi, 2000). Adapun yang dimaksud dengan menggeneralisasikan itu sendiri yaitu mengangkat kesimpulan sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi (Arikunto, 2005). 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.

## 2) Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Winkel & Hastuti (2010) menambahkan bahwa, masa mahasiswa meliputi rentang usia dari 18 tahun sampai 25 tahun. Pada penelitian ini ditujukan pada mahasiswa yang dimulai dari usia 18–40 tahun pada jenjang sarjana, pascasarjana dan doctoral. Berdasarkan rentang usia mahasiswa, mereka berada pada tahap perkembangan remaja akhir sampai dewasa madya. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup.

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.

### 3.5 Metode Pengumpulan Data

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.

Tabel 3.2. Tabel Nilai

Item Favorable	Skor	Item Unfavorable	Skor
SS	4	SS	1
S	3	S	2
TS	2	TS	3
STS	1	STS	4

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu :

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Skala yang disusun untuk mengukur prokrastinasi akademik dalam penelitian ini didasarkan pada empat aspek (Milgram dalam Kadi Usman, 2016), yaitu:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda-nunda untuk mulai mengerjakanya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas atau kejenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umunya dalam mengerjakanya suatu tugas. Individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda akan lebih lambat dalam menyelesaikan tugas yang menyebabkan individu tersebut akan tergesagesa dalam mengerjakan tugas yang diberikan sehingga hasil akhirnya tidak maksimal.
3. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung tidak segera mengerjakan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan , seperti

membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), menonton televisi, bermain video game, mengobrol dengan teman dan jalan-jalan.

4. Adanya emosi yang tidak menyenangkan. Individu berada dalam keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah dan panik. Adanya kerisauan emosional yang timbul ketika individu mengerjakan tugas yang ditunda. Berikut gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik (Milgram dalam Kadi Usman, 2016), beserta blueprint skala prokrastinasi akademik.

Tabel 3.3. Blueprint Prokrastinasi Akademik

No.	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.	1, 9, 13, 21	5, 8, 17, 23	8
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.	2, 10, 14	6, 18, 24	6
3	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	3, 15, 22	11, 19, 25	6
4	Adanya emosi yang tidak menyenangkan.	4, 12, 16	7, 20, 26	6
<b>Total</b>		13	13	26

## 2) Skala Kepercayaan Diri

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang terdiri dari butir pernyataan yang disusun oleh peneliti berdasarkan ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster yaitu memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, objektif dan rasional/realistis.

Skala yang digunakan adalah skala model Likert dengan 4 (empat) buah alternatif jawaban, yaitu : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala disajikan dalam bentuk pernyataan mendukung dan tidak mendukung. Nilai setiap pilihan bergerak dari 1 sampai 4. Bobot penilaian untuk pernyataan mendukung yaitu SS=4, S=3, TS=2, dan STS=1, sedangkan bobot penilaian untuk pernyataan tidak mendukung yaitu SS=1, S=2, TS=3, STS=4.

Tabel 3.4. Blueprint Kepercayaan Diri

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			Favourable	Unfavourable	
1	Keyakinan kemampuan	Menyadari akan sikap positif tentang diri sendiri	10, 13, 15	2, 4, 9	6
2	Optimis	Selalu berpandangan baik tentang kemampuan yang dimiliki	1, 5, 8	3, 6, 11	6
3	Bertanggung jawab	Menerima konsekuensi apapun	7, 12, 20	14, 18, 25	12
		Berani mengambil resiko	17, 22, 26	16, 19, 24	

4	Rasional dan realistis	Memiliki pemikiran di masa depan	21, 23, 30	31, 34, 35	12
		Mampu menerima kenyataan hidup	26, 29, 32	27, 28, 33	
Jumlah			18	18	36

### 3) Skala Kecemasan

Skala kecemasan yang akan diungkap dalam penelitian ini masih bersifat normal bukan neurotic. Skala kecemasan mahasiswa disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Nevid (dalam Fadillah 2020) mengemukakan tiga ciri-ciri kecemasan yaitu : ciri-ciri fisik, ciri-ciri kognitif, dan ciri-ciri behavioral. Untuk mengungkapkan data kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan mahasiswa diperoleh melalui penyebaran angket. Skala kecemasan siswa berisi sejumlah pernyataan tertutup dengan 4 pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri mahasiswa.

Table 3.5. Blueprint Kecemasan

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1	Ciri-ciri Fisik	Kegelisahan , kegugupan	1	21, 22	3
		Tangan atau anggota tubuh bergetar atau gemetar	2	-	1
		Kekencangan pada pori pori kulit atau dada	3, 4	23	3
		Banyak berkeringat	5	24	2
		Pening atau pingsan	6	25	2
		Mulut atau kerongkongan terasa kering	7	26	2
		Sulit berbicara	8	27	2
		Bernafas pendek	9	28	2

	Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang	10	29	2	
	Suara yang bergetar	11	30	2	
	Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin	12	31	2	
	Merasa lemas, sensasi seperti tercekik atau tertahan, sering buang air kecil	13	32	2	
	Panas dingin, diare, merasa sensitive	14	33	2	
2	Ciri-ciri Behavioral	Perilaku mengindar, dependen kepda orang lain, perilaku terguncang	15, 16, 17	34	4
3	Ciri-ciri Kognitif	Khawatir tentang sesuatu yang akan terjadi tidak menyenangkan	18, 19, 20	35, 36, 37	6
	Jumlah		20	17	37

### 3.6 Validitas dan Reliabilitas

Sebelum sampai pada pengolahan data, data yang akan diolah nanti haruslah berasal dari alat ukur yang mencerminkan fenomena apa yang diukur. Untuk itu perlu dilakukan analisis butir (Validitas dan Reliabilitas).

#### 3.6.1 Validitas

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan peran ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain (Azwar, 2011). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur

tersebut menjalankan peran ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauhmana ketepatan dan kecermatan skala pengukuran dalam melakukan peran ukurnya. Suatu aitem diterima dan dianggap memuaskan apabila koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) melebihi = 0,30 (Azwar, 2011).

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

### 3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keterasalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah. (Azwar, 2011). 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

Kelebihan menggunakan *Alpha Cronbach* adalah teknik ini secara umum tidak memiliki syarat khusus atau memiliki syarat yang relatif tidak ketat. Ukuran

*Alpha Cronbach* dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a) Nilai *Alpha Cronbach* 0,00 s.d 0,20 berarti kurang reliabel
- b) Nilai *Alpha Cronbach* 0,21 s.d 0,40 berarti agak reliabel
- c) Nilai *Alpha Cronbach* 0,41 s.d 0,60 berarti cukup reliabel
- d) Nilai *Alpha Cronbach* 0,61 s.d 0,80 berarti reliabel
- e) Nilai *Alpha Cronbach* 0,81 s.d 1,00 berarti sangat reliable

### 3.7 Metode Analisis Data

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.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. 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.

2. 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  $R^2$  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.
3. 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 ( $R^2$ ) 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. 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)).

## 5.2 Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

### 1. Kepada mahasiswa

Melihat ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik diharapkan mahasiswa fakultas psikologi Universitas Medan Area khususnya Angkatan 2015 dan 2016 agar lebih meningkatkan kepercayaan dirinya karena hal ini dapat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa mampu mahasiswa bertahan dalam menghadapi dunia pekerjaan setelah menyelesaikan studinya. Ketika menghadapi kesulitan, mahasiswa mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya dan melakukan prokrastinasi akademik. Kemudian, mahasiswa diharapkan dapat yakin terhadap kemampuannya sendiri, bertingkah laku sesuai dengan keinginannya sendiri tanpa tekanan dari kecemasan yang ada di dalam dirinya sehingga, mahasiswa tidak lagi terpengaruh dengan kecemasan yang dibentuk oleh dirinya sendiri. Mahasiswa juga diharapkan untuk menyusun jurnal mengenai skala prioritas, khususnya hal-hal yang berkaitan dengan penyusunan skripsi. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa memiliki kesadaran dan mampu melakukan tanggung jawabnya untuk menyelesaikan skripsi. Jurnal yang dibuat dapat berisikan tanggal bimbingan dari dosen pembimbing, catatan perbaikan- skripsi, dan kelengkapan berkas-berkas untuk syarat pengajuan skripsi.

## **2. Kepada dosen pembimbing**

Diharapkan mampu menjalin komunikasi yang hangat dengan mahasiswa bimbingan, seperti mampu memahami kondisi mahasiswa dengan cara memotivasi mahasiswa untuk mengikuti bimbingan sesuai dengan jadwal yang ditetapkan bersama. Disamping itu, agar proses bimbingan dapat berjalan dengan baik dan lancar, maka antara dosen pembimbing dan mahasiswa dapat membuat *WhatsApp Group* untuk berbagi informasi dan mempermudah melakukan tanya jawab bila ada kendala seputar permasalahan akademik.

## **3. Pihak Fakultas**

Pihak fakultas dapat mengadakan pelatihan untuk mendukung mahasiswa dalam meningkatkan kepercayaan diri dan bagaimana cara mengelola kecemasan seperti mengadakan seminar, workshop maupun webinar.

## **4. Kepada peneliti selanjutnya**

Peneliti selanjutnya dapat menguji yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti: kondisi fisik individu, pola asuh orang tua, kondisi lingkungan yang lain, manajemen waktu, perasaan takut gagal (*fear of failure*), memiliki standar yang terlalu tinggi (*perfectionism*), regulasi diri, kecerdasan emosi. Peneliti selanjutnya juga diharapkan memiliki waktu penelitian yang lebih banyak, sehingga dapat mengidentifikasi masalah dengan lebih baik dan lebih dalam lagi, juga disarankan untuk lebih aktif lagi dalam mencari tahu informasi sampel dan melakukan pendekatan yang lebih baik dengan sampel misalnya dengan memberikan undian untuk beberapa peserta terpilih yang berpartisipasi mengisi angket peneliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, Asmadi, dkk. 2006. Hubungan antara Kecemasan Orang Tua dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik. Semarang. *Jurnal Psikologi* no 1, 47-58.
- Akinsola, M.K. & Tella. A. 2007. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Student. *Eurasia Journal of Mathematics Science & Technology Education*. 3 (4). 363-367.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Al-Hebaish, S. F. (2012). The Correlation between General Self Confidence and Academic Achievement in the Oral Presentation Course. *Journal of Theory and Practice in Language Studies*, 2(1)
- Ahmaini, Dini. (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. 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, Vol. 24, Special Issue 1, 2020*
- Fatmahendra, dkk. 2017. Hubungan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. Prosiding Psikologi. Didownload pada tanggal 15 Maret 2021.
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *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.
- Gunawinata, V. A., Nanik, & Lasmono, H. K. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima*, 23, 256-276. Diakses pada tanggal 17 Februari 2021 dari <http://www.isjd.pdii/lipi.go.id/admin/jurnal/.pdf>
- Hadi, S. (2000) *Metodologi Research*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: PuspaSwara.
- Hurlock, E. B., *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi 5)*, Jakarta: Erlangga, 1993
- Jansenn, T. dan Carton J.S. 1999. "The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination". *The Journal of Genetic Psychology*, 160. 436-442.

- Kadi, Usman. 2016. Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Psikoborneo*. Vol. 4, No.1, 66-76
- Kristianti, dkk. 2015. Hubungan Kecemasan & Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Teknik Informatika Universitas Pendidikan Ganesha. *KARMAPATI*. Vol.4, No.1.
- Lauster P.1992. Tes Kepribadian. Penerjemah D.H. Gulo. Jakarta: ANS Sungguh Bersaudara.
- Lee J. Cronbach, 2006. *Educational Psychology*, 3rd Edition. New York: Harcourt Brace Jovanovich Inc.
- Masbow.2009. *Percaya Diri dalam Psikologi*.  
<http://www.masbow.com/2009/08/percaya-diri-dalam-psikologi.html>. (online)  
Diakses Tanggal 27 Januari 2018.
- 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 vol. 12 No. 12, Agustus 2010*
- Milgram, N., Marshevsky, S., Sadeh, C. (1991). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness and task capability. *The Journal of Psychology*, 129(2), hlm. 145-155.
- Mirza.2015.Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nevid, Jeffrey. S.. Rathus. Spencer. A & Greene. Beverly. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga

- Papalia, E. D. dan Feldman, R. T. (2014). *Meyelami Perkembangan Manusia ; Experience Hman Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prawitasari. J.E. (2011) Psikologi Klinis Pengantar Terapan Mikro&Makro. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Prawitasari. J.E. (2012) Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Purwanto, Ngalim. 2008. *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi pengajaran*. Jogjakarta: Remaja Rosdakarya.
- Puspitasari, dkk. (2010). *Hubungan Antara Kecemasan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (Un) Pada Siswa Kelas Xii Reguler Sma Negeri 1 Surakarta*. Di unduh tanggal 15 Maret 2021.
- Rahajeng, dkk. 2013. Pengaruh Kontrol Diri dan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Pecinta Alam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Journal of Phychology. Vol. 18 No. 1*
- Rocklin, Thomas and William Revelle. 1981. The Measurement of Extraversion: A Comparison of The Eysenck Personality Inventory and The Eysenck Personality Questionnaire. *British Journal Of Social Psychology* 20. 279284
- Rosario, Pedro et.al. (2009). Academic Procrastination: Associations with Personal, School, and Family Variables. *The Spanish Journal of Psychology*.12, No. 1. 118-127. Diakses pada tanggal 17 Februari 2021 dari <http://freedownload.is/pdf/academic-procrastination-associations-withpersonal-school-and-23217722.html>
- Sahabuddin, Istianah. 2010. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi Remaja Panti Asuhan. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Diponegoro Semarang

- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1*, Penerjemah: Widyasinta,B). Jakarta: Erlangga.
- 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. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cet.ke-11. Bandung : ALFABETA,cv.
- Surijah, E. dan Sia, T. "Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness:, Anima, Indonesian Psychological Journal, Vol 22 (4), 2007.
- Suryatama, Erwin. 2014. *Analisi SWOT*. Bandung : Kata Pena.
- Sutjipto, Christian. 2012. Prokrastinasi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 1, No.1.
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010
- Wasty, Soemanto, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta : Rineka Cipta, 2006
- Winkel, W.S. dan Sri Hartuti. 2010. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

## Lampiran 1

### Kuesioner Prokrastinasi Akademik

Nama (inisial) : .....

Usia : .....

#### Petunjuk pengisian kuesioner

Pada halaman berikut, terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kejadian sehari-hari di lingkungan kuliah saudara. Pada setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, yaitu :

**STS : Sangat Tidak Sesuai**

**TS : Tidak Sesuai**

**S : Sesuai**

**SS : Sangat Sesuai**

Saudara diminta untuk mengisi angket di bawah ini dengan jelas. Saya sangat mengharapkan dan sangat menghargai kejujuran saudara dalam mengisi angket ini. **SAYA MENJAMIN KERAHASIAAN JAWABAN SAUDARA.** Sebelumnya saya mengucapkan banyak terima kasih atas kesediaan dan kerjasama yang saudara berikan.

Isilah titik-titik di bawah ini dan berilah tanda (X) pada pilihan jawaban yang sesuai

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya sering tidak mengerjakan tugas sesegera mungkin				
2	Ketidakmampuan saya mengerjakan tugas sesegera mungkin membuat hasilnya tidak optimal				
3	Keinginan saya untuk bermain game lebih besar dari pada mengerjakan tugas				
4	Saya sering merasa panik ketika mengerjakan tugas				
5	Saya segera mengerjakan tugas atau pekerjaan kampus				
6	Saya menyelesaikan tugas dari jauh-jauh hari meskipun waktu deadline masih lama				
7	Saya tetap senang mengerjakan tugas, walaupun tugas yang diberikan dosen cukup banyak				
8	Sejauh ini saya selalu mampu menyelesaikan tugas kuliah sampai selesai				

9	Saya lebih memilih menghindari tugas ketika tugas lain juga sedang menumpuk				
10	Saat sedang menyelesaikan tugas, saya sering melamunkan hal-hal di luar topik sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat				
11	Saya mengurangi mengakses media sosial agar fokus mengerjakan tugas				
12	Seringkali saya jengkel ketika merasa tertekan dalam mengerjakan tugas				
13	Saya menunggu menyelesaikan tugas sampai hari esok				
14	Saya terburu-buru menyelesaikan tugas karena deadline sudah dekat				
15	Seringkali saya gagal menyerahkan tugas, karena terlalu sibuk dengan kegiatan organisasi				
16	Seringkali saya merasa kesal mengerjakan tugas ketika tugas yang diberikan terlalu banyak				
17	Saya tidak menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas				
18	Saya tidak pernah tergesa-gesa menyelesaikan tugas karena perencanaan saya sangat baik				

19	Saya tetap mengerjakan tugas walaupun ada keinginan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan				
20	Saya tetap tenang mengerjakan tugas, walaupun tugas yang diberikan cukup sulit				
21	Seringkali Saya kesulitan untuk segera menyelesaikan tugas				
22	Akibat keasyikan mengobrol dengan teman sehingga saya sering tidak tuntas mengerjakan tugas				
23	Saya selalu siap memulai mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh dosen				
24	Saya selalu serius mengerjakan laporan akhir agar mendapatkan hasil yang bagus				
25	Saya lebih memilih mengerjakan tugas dari pada berkumpul dengan teman-teman				
26	Saya selalu mengerjakan tugas dengan kerelaan hati meskipun tugas tersebut tidak saya sukai				

## Lampiran 2

### Kuesioner Kepercayaan Diri

Nama (inisial) : .....

Usia : .....

#### Petunjuk pengisian kuesioner

Pada halaman berikut, terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kejadian sehari-hari di lingkungan kuliah saudara. Pada setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, yaitu :

**STS : Sangat Tidak Sesuai**

**TS : Tidak Sesuai**

**S : Sesuai**

**SS : Sangat Sesuai**

Saudara diminta untuk mengisi angket di bawah ini dengan jelas. Saya sangat mengharapkan dan sangat menghargai kejujuran saudara dalam mengisi angket ini. **SAYA MENJAMIN KERAHASIAAN JAWABAN SAUDARA.** Sebelumnya saya mengucapkan banyak terima kasih atas kesediaan dan kerjasama yang saudara berikan.

Isilah titik-titik di bawah ini dan berilah tanda (X) pada pilihan jawaban yang sesuai.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya akan mengerjakan skripsi secara mandiri				
2	Saya tidak perlu belajar dengan giat untuk mengoptimalkan kemampuan saya				
3	Saya yakin saya mampu menghadapi situasi sulit				
4	Saya dapat mengandalkan diri sendiri untuk mengerjakan tugas yang sulit dari dosen				
5	Saya merasa mampu mengerjakan skripsi dengan baik				
6	Saya berani menjawab pertanyaan yang diajukan dosen pembimbing				
7	Saya sering merasa bahwa saya akan gagal dalam mengerjakan skripsi				
8	Saya sulit mengerjakan suatu pekerjaan dengan baik				
9	Saya mengalami ketidakmampuan				

	menyelesaikan skripsi				
10	Saya merasa rendah diri melihat teman-teman saya yang sudah lulus kuliah				
11	Saya mendapatkan nilai yang terbaik dari kerja keras saya				
12	Saya yakin dapat mengerjakan skripsi dengan baik				
13	Saya menyerah untuk menyelesaikan skripsi				
14	Saya merasa kurang yakin bisa menyelesaikan skripsi				
15	Saya meminta bantuan orang lain untuk menyelesaikan skripsi saya				
16	Saya merasa teman-teman saya lebih pintardari pada saya				
17	Saya menganggap bahwa kesulitan menyelesaikan skripsi pasti ada jalan keluarnya				
18	Saya berusaha bertanggung jawab terhadap apa yang saya lakukan				
19	Saya mampu menyelesaikan soal-soal				

	yang rumit dengan ketekunan saya				
20	Ketika teman-teman meledek saya, saya langsung merasa rendah diri				
21	Saya menghindari permasalahan yang membuat saya pusing				
22	Karena saya pintar, saya tidak perlu kerja keras untuk sukses				
23	Jika teman saya salah, saya akan tetap membelanya				
24	Saya mampu menjadi penengah bagi teman-teman saya yang sedang bertengkar				
25	Saya menganggap bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya				
26	Saya yakin akan menyelesaikan skripsi, meski saya tidak berusaha keras				
27	Saya yakin mampu meraih hal yang saya dambakan				
28	Saya tahu potensi yang saya miliki dan akan menggalinya				

29	Saya cenderung membuat alasan ketika tidak ingin menjumpai dosen pembimbing				
30	Saya cenderung pesimis untuk menyelesaikan skripsi, karena belum tentu setelah wisuda mendapat pekerjaan yang bagus				
31	Saya cenderung mengeluh jika dosen merevisi skripsi saya				
32	Saya tidak menyadari kelebihan yang dimiliki sehingga dalam melakukan sesuatu saya akan mengikuti perkataan orang lain				
33	Saya akan mencari tahu bakat yang saya miliki dan terus mengoptimalkannya				
34	Karena teman-teman saya sudah banyak yang lulus, saya menjadi malas untuk menyelesaikan skripsi saya				
35	Saya cenderung mengikuti apa keinginan orangtua untuk masa depan				

	saya dan mengabaikan keinginan sendiri				
36	Saya akan mengabari dosen jika datang terlambat untuk bimbingan				



### Lampiran 3

#### Kuesioner Kecemasan

Nama (inisial) : .....

Usia : .....

#### Petunjuk pengisian kuesioner

Pada halaman berikut, terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kejadian sehari-hari di lingkungan kuliah saudara. Pada setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, yaitu :

**STS : Sangat Tidak Sesuai**

**TS : Tidak Sesuai**

**S : Sesuai**

**SS : Sangat Sesuai**

Saudara diminta untuk mengisi angket di bawah ini dengan jelas. Saya sangat mengharapkan dan sangat menghargai kejujuran saudara dalam mengisi angket ini. SAYA MENJAMIN KERAHASIAAN JAWABAN SAUDARA. Sebelumnya saya mengucapkan banyak terima kasih atas kesediaan dan kerjasama yang saudara berikan.

Isilah titik-titik di bawah ini dan berilah tanda (X) pada pilihan jawaban yang sesuai.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa gelisah, dengan penyelesaian skripsi saya saat ini.				
2	Tangan dan anggota tubuh terasa bergetar jika saya akan bimbingan dengan dosen pembimbing.				
3	Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada selalu saya rasakan jika sedang tegang memikirkan skripsi.				
4	Dada terasa sesak saat saya menahan marah.				
5	Badan saya mengeluarkan banyak keringat jika ketakutan ditanyai oleh dosen pembimbing.				
6	Jika mendengar kabar tidak baik tentang skripsi saya akan pingsan.				
7	Mulut atau kerongkongan terasa kering jika memikirkan skripsi yang tak kunjung selesai.				
8	Saya mengalami kesulitan untuk berbicara jika saya dalam keadaan panik bimbingan dengan dosen pembimbing.				
9	Saya merasa bernafas pendek, ketika benar-benar sulit menjawab pertanyaan dosen pembimbing.				

10	Jantung saya berdebar-debar ketika berada pada situasi bimbingan dengan dosen pembimbing.				
11	Suara saya bergetar jika saya berbicara pada saat saya menjawab pertanyaan dosen pembimbing.				
12	Jari dan anggota tubuh menjadi dingin, jika saya tegang atau gugup.				
13	Tubuh saya terasa lemas bahkan seperti mati rasa jika saya menghadapi situasi yang mengagetkan tentang skripsi saya.				
14	Ketakutan yang luar biasa dalam penyelesaian skripsi membuat badan saya panas dingin.				
15	Jika saya sedang benar-benar tidak nyaman karena masalah, biasanya saya pergi.				
16	Jika bertemu dengan teman-teman yang sudah wisuda saya akan menghindar.				
17	Saya hanya mau melakukan bimbingan skripsi jika ada orang sekitar yang mengingatkan dan menyuruh saya.				
18	Jika saya sedang sendirian saya merasakan kekhawatiran tentang skripsi saya.				
19	Saya selalu memikirkan skripsi ini bahkan saat akan mau tidur sehingga tidur saya tidak nyenyak.				

20	Kekhawatir terhadap hal-hal sepele tentang skripsi, membuat saya tidak nyaman.				
21	Saya sudah berusaha mengerjakan skripsi, saya walaupun hasilnya belum maksimal, tetapi tidak membuat saya gelisah.				
22	Saya tidak akan merasa gelisah dengan kondisi skripsi yang saya kerjakan sekarang.				
23	Pori-pori kulit saya terasa baik jika saya sedang tegang memikirkan skripsi saya				
24	Saat ketakutan melihat sesuatu yang tidak saya sukai maka badan saya tidak akan mengeluarkan keringat sedikitpun.				
25	Saya akan merasa baik-baik dan berusaha tegar jika mendengar revisian yang banyak tentang skripsi saya .				
26	Jika saya sedang memikirkan tentang skripsi saya yang tidak kunjung selesai maka mulut saya akan terasa basah oleh air liur.				
27	Jika dalam keadaan panik maka saya akan tetap bisa berbicara secara lancar.				
28	Saya merasa bernafas dengan teratur ketika kesal dan sulit mengontol kekesalan karena revisi yang banyak dari dosen pembimbing.				

29	Jantung akan berdetak teratur jika saya dihadapkan pada situasi yang membuat saya marah.				
30	Suara saya tidak akan bergetar jika saya berbicara pada dosen pembimbing.				
31	Jika saya sedang marah maka jari dan anggota tubuh menjadi dingin.				
32	Tubuh saya tidak akan terasa lemas ataupun mati rasa jika saya dihadapkan pada situasi yang membuat terkejut.				
33	Ketika saya sedang memikirkan skripsi maka terasa seluruh badan mengalami panas dingin.				
34	Saya tidak terganggu dengan skripsi yang tidak selesai.				
35	Saya tidak akan takut ketika bimbingan dengan dosen pembimbing.				
36	Saya berpikir bahwa saya tidak akan putus asa jika tidak mampu menyelesaikan skripsi ini.				
37	Begitu banyaknya revisi skripsi yang mengganggu membuat saya berusaha untuk mengatasinya sedikit demi sedikit agar pikiran tidak terganggu.				



Skoring prokrastinasi

Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2
2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2
3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3
5	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2
6	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3
7	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1
8	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3
9	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3
10	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4
11	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3	3
12	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4
13	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	2	2	3	2	2	1	1
14	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1
15	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3
16	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4
17	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3
18	3	3	3	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	3	3	2	3	2	1	1	2	2	2	3	3	3
19	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	4	1	2	3	4	4	4	3	3	3
20	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1

Skoring kepercayaan diri

Responden	Item Kepercayaan Diri																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	
2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	3	
3	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	3	2	3	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	3	2	1	3	2		
4	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	
5	3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	1	1	3	3	1		
6	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	
8	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	
10	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	
11	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	
12	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	
14	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	
15	2	1	1	2	2	2	2	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	
16	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
17	3	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	
18	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	
19	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1



# LAMPIRAN UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/10/25

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

Access From (repository.uma.ac.id)6/10/25

### 1. Scale: prokrastinasi

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	125	96,2
	Excluded <sup>a</sup>	5	3,8
	Total	130	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,959	26

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pro1	67,3840	258,867	,734	,957
VAR00002	67,4320	256,844	,789	,957
VAR00003	67,4240	258,343	,755	,957
VAR00004	67,4320	263,134	,706	,958
VAR00005	67,3920	263,466	,723	,957
VAR00006	67,4160	263,116	,769	,957
VAR00007	67,3120	266,071	,573	,959
VAR00008	67,5360	261,944	,719	,957
VAR00009	67,5920	260,614	,707	,958
VAR00010	67,5760	264,859	,638	,958
VAR00011	67,4960	266,284	,549	,959
VAR00012	67,5520	266,459	,536	,959
VAR00013	67,6480	265,956	,571	,959
VAR00014	67,6880	268,087	,569	,959
VAR00015	67,5280	267,461	,554	,959
VAR00016	67,5360	265,218	,569	,959
VAR00017	67,4320	266,247	,549	,959
VAR00018	67,4400	262,781	,649	,958
VAR00019	67,4960	263,010	,665	,958
VAR00020	67,5120	261,203	,683	,958



VAR00021	67,4400	262,506	,694	,958
VAR00022	67,4800	256,123	,777	,957
VAR00023	67,5200	255,171	,848	,956
VAR00024	67,4640	257,154	,759	,957
pro25	67,4800	258,494	,720	,957
pro26	67,5920	259,840	,741	,957

- Semua item dinyatakan valid, karena nilai koefisien >0,3

## 2. Scale: kepercayaan diri

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	129	99,2
	Excluded <sup>a</sup>	1	,8
	Total	130	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,981	36

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pd1	80,4961	630,018	,803	,981
VAR00028	80,4961	627,549	,813	,981
VAR00029	80,5039	631,127	,803	,981
VAR00030	80,5736	626,090	,864	,980
VAR00031	80,5969	631,164	,782	,981
VAR00032	80,4651	634,282	,735	,981
VAR00033	80,5194	634,955	,774	,981
VAR00034	80,5659	633,216	,782	,981
VAR00035	80,5814	632,245	,769	,981
VAR00036	80,5271	629,157	,784	,981
VAR00037	80,4031	636,180	,733	,981
VAR00038	80,5039	639,502	,657	,981
VAR00039	80,4574	638,313	,702	,981
VAR00040	80,5349	637,423	,710	,981

VAR00041	80,5349	636,641	,721	,981
VAR00042	80,5891	636,635	,716	,981
VAR00043	80,5659	636,873	,699	,981
VAR00044	80,6822	633,265	,730	,981
VAR00045	80,7054	639,334	,642	,981
VAR00046	80,5891	641,947	,621	,981
VAR00047	80,5581	632,155	,752	,981
VAR00048	80,4806	627,939	,791	,981
VAR00049	80,5891	626,572	,802	,981
VAR00050	80,5194	627,017	,814	,981
VAR00051	80,6124	626,958	,825	,980
VAR00052	80,5271	633,564	,783	,981
VAR00053	80,6822	630,906	,773	,981
VAR00054	80,6589	638,195	,714	,981
VAR00055	80,6279	631,798	,754	,981
VAR00056	80,6744	629,206	,794	,981
VAR00057	80,6357	629,733	,807	,981
VAR00058	80,5116	630,627	,778	,981
VAR00059	80,5194	635,470	,722	,981
VAR00060	80,5194	630,533	,788	,981
VAR00061	80,5039	629,221	,814	,981
pd36	80,6047	629,257	,857	,980

- Semua item dinyatakan valid, karena nilai koefisien >0,3

### 3. Scale: kecemasan

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	124	95,4
	Excluded <sup>a</sup>	6	4,6
	Total	130	100,0

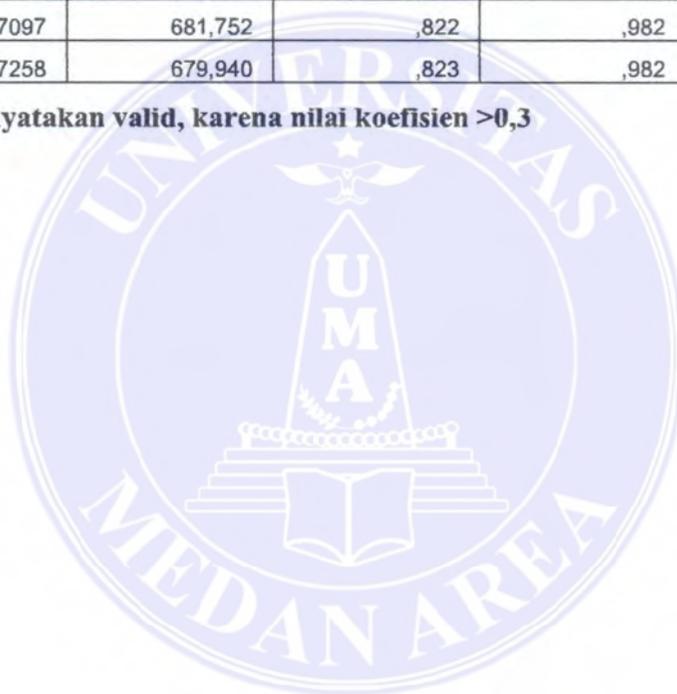
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,983	37

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
kc1	99,6371	682,721	,788	,982
VAR00065	99,6371	680,786	,788	,982
VAR00066	99,6210	680,010	,785	,982
VAR00067	99,6371	686,688	,682	,982
VAR00068	99,6210	683,099	,719	,982
VAR00069	99,6532	681,074	,812	,982
VAR00070	99,6452	678,393	,813	,982
VAR00071	99,6210	679,993	,756	,982
VAR00072	99,6694	680,825	,723	,982
VAR00073	99,5403	676,998	,768	,982
VAR00074	99,6452	682,312	,778	,982
VAR00075	99,5645	682,427	,781	,982
VAR00076	99,5645	685,484	,697	,982
VAR00077	99,5000	682,431	,753	,982
VAR00078	99,4355	682,394	,741	,982
VAR00079	99,6048	677,802	,790	,982
VAR00080	99,6452	681,564	,746	,982
VAR00081	99,6210	682,319	,759	,982
VAR00082	99,5081	683,130	,751	,982
VAR00083	99,5323	683,097	,760	,982
VAR00084	99,6048	679,932	,760	,982
VAR00085	99,6048	674,485	,802	,982
VAR00086	99,5806	679,920	,753	,982
VAR00087	99,5887	679,545	,787	,982

VAR00088	99,5161	683,585	,763	,982
VAR00089	99,4597	683,063	,732	,982
VAR00090	99,5242	682,170	,722	,982
VAR00091	99,5806	678,441	,762	,982
VAR00092	99,7016	682,601	,760	,982
VAR00093	99,6210	681,684	,781	,982
VAR00094	99,5806	678,213	,802	,982
VAR00095	99,5726	672,930	,839	,982
VAR00096	99,6129	675,865	,806	,982
VAR00097	99,7339	677,612	,822	,982
VAR00098	99,7339	681,628	,811	,982
VAR00099	99,7097	681,752	,822	,982
kc37	99,7258	679,940	,823	,982

- Semua item dinyatakan valid, karena nilai koefisien >0,3



# LAMPIRAN HASIL UJI NORMALITAS

The background features a large, light blue watermark of the Universitas Medan Area logo. The logo is circular and contains a central emblem with a book, a scale, and a torch, surrounded by the text 'UNIVERSITAS MEDAN AREA'.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

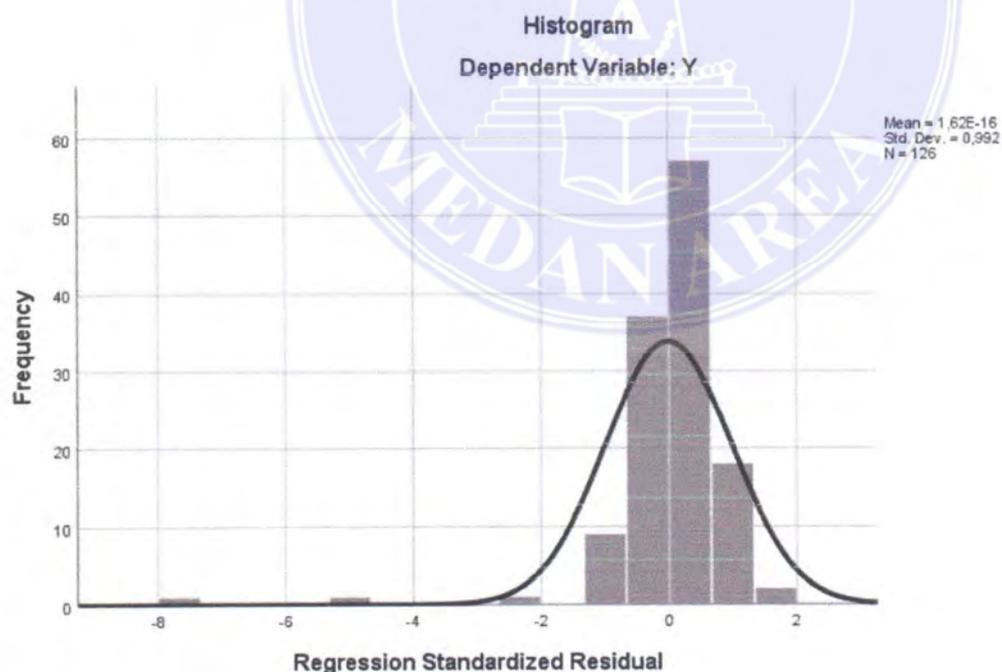
Document Accepted 6/10/25

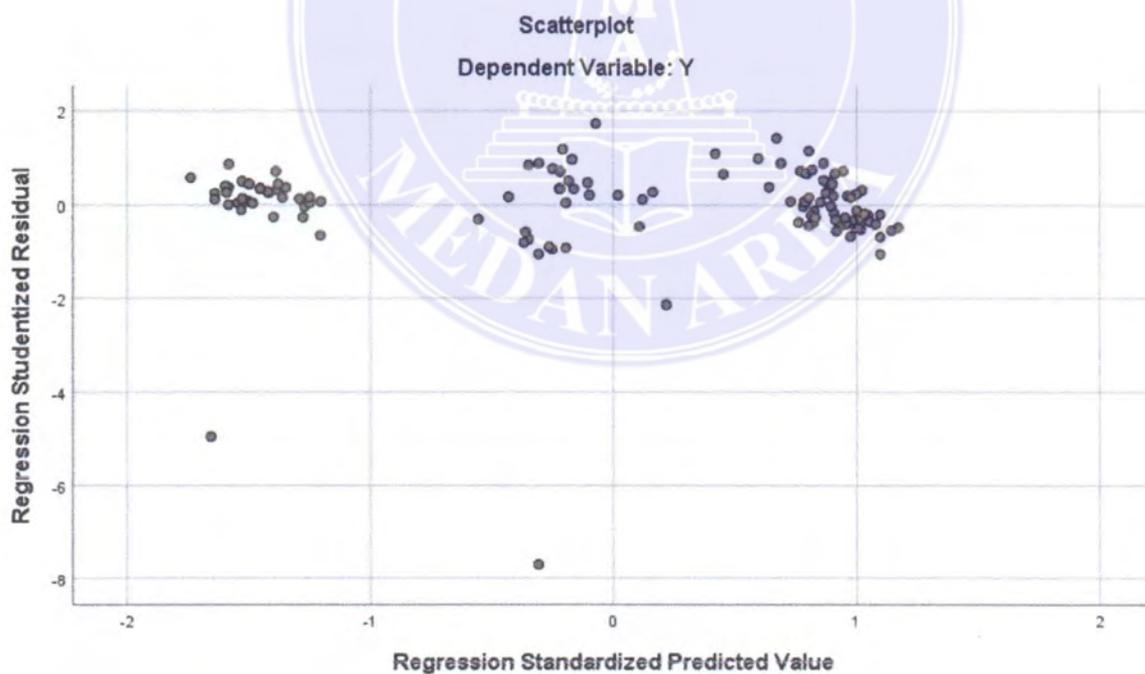
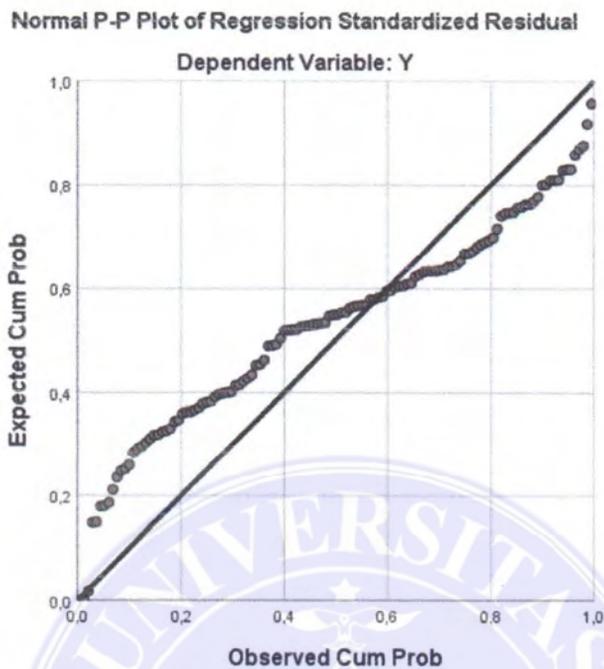
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)6/10/25

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		126
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,24781695
Most Extreme Differences	Absolute	,179
	Positive	,127
	Negative	-,179
Test Statistic		,179
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 <sup>c</sup>
Exact Sig. (2-tailed)		,001
Point Probability		,000
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		







**LAMPIRAN**  
**HASIL UJI LINIERITAS**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/10/25

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

Access From (repository.uma.ac.id)6/10/25

### 1. Hubungan kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik

Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Mode	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	kepercayaan	.	Enter
a. Dependent Variable: prokrastinasi			
b. All requested variables entered.			

### Model Summary<sup>b</sup>

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X 1	Between Groups	(Combined)	38074,599	44	865,33208	10,3	,000
		Linearity	34091,751	1	34091,751	406,126	,000
		Deviation from Linearity	3982,848	43	92,6243	1,10	,346
	Within Groups		6799,440	81	83,944		
Total		44874,040	125				

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X1	-,872	,760	,921	,848

## 2. Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	38469,926	46	836,303	10,316	,000
		Linearity	36110,720	1	36110,720	445,455	,000
		Deviation from Linearity	2359,206	45	52,427	,647	,943
	Within Groups		6404,114	79	81,065		
Total		44874,040	125				

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X2	,897	,805	,926	,857



Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	X1, X2 <sup>b</sup>	.	Enter
a. Dependent Variable: Y			
b. All requested variables entered.			

Model Summary <sup>b</sup>									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,900 <sup>a</sup>	,811	,807	8,31460	,811	263,050	2	123	,000
a. Predictors: (Constant), X1, X2									
b. Dependent Variable: Y									

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	36370,729	2	18185,365	263,050	,000 <sup>b</sup>
	Residual	8503,311	123	69,133		
	Total	44874,040	125			
a. Dependent Variable: Y						
b. Predictors: (Constant), X1, X2						





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## PROGRAM PASCASARJANA

Program Magister : Ilmu Administrasi Publik - Agribisnis - Ilmu Hukum - Psikologi

Program Doktor : Ilmu Pertanian

Jl. Setia Budi No. 79-B Tj. Rejo Medan Sunggal Kota Medan Sumatera Utara 20112 Indonesia

Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331

Nomor : 801 /PPS-UMA/WDI/01/V/2021

05 Mei 2021

Lampiran : -

Hal : Pengambilan Data

Kepada Yth. :

**Universitas Medan Area**

**Jl. Kolam No. 1 Medan Estate**

Di -

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

N a m a : RUKMAWATY DEVIANA SITUNGKIR

NPM : 191804003

Program Studi : Magister Psikologi

Konsentrasi : Pendidikan

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul **"Hubungan Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area"**.

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

An. Direktur,

Wakil Bidang Akademik



Dr. Istaini, SH, M.Hum

Tembusan :

1. Ketua Program Studi – M.Psi
2. Pertinggal

Kampus Utama : Jalan Kolam No. 1 Medan Estate Telp. (061) 7366878 Fax. (061) 7366998 Medan 20223

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 6/10/25

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

Access From (repository.uma.ac.id)6/10/25



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Rukmawaty Deviana Situngkir - Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik...

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](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 744/FPSI/01.10/VIII/2021  
Lampiran : -  
Hal : Surat Keterangan  
Selesai Pengambilan Data

12 Agustus 2021

Yth, Ibu **Wakil Rektor Bidang Administrasi**  
Universitas Medan Area  
Di -  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan kepada Ibu bahwa mahasiswa kami tersebut dibawah ini :

Nama : **Rukmawaty Deviana Situngkir**  
Npm : **191804003**  
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Illmu Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan judul "**Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan Dengan Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**". Bersama kami mohon kepada Ibu kiranya dapat mengeluarkan Surat Keterangan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area terhitung mulai tanggal 6 Mei s.d. 12 Agustus 2021.

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

an. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik,



**Ejani Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog**

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip