

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

Restianingsih Putri Rahayu*¹, Anjeli Ratih Syamlingga Putri²
^{1,2}Program Studi DIII Kebidanan, Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri
e-mail: *tyawiryodihardjo@gmail.com, anjeliratih1593@gmail.com,

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri pada tahun ajaran 2022-2023. Populasi dalam penelitian ini adalah 64 mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri pada tahun ajaran tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan studi korelasional, yang bertujuan untuk membandingkan dua variabel, yaitu prokrastinasi sebagai variabel dependen dan kecemasan sebagai variabel independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi akademik mahasiswa, dengan nilai p-value sebesar 0.874.

Kata kunci— Akademik, Kecemasan, Prokrastinasi

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between anxiety and academic procrastination among students in the Diploma III Midwifery Program at the Institute of Technology and Business Indragiri during the academic year 2022-2023. The population in this study consisted of 64 students enrolled in the Diploma III Midwifery Program at the Institute of Technology and Business Indragiri during that academic year. The sampling technique employed was total sampling. This research utilized a quantitative approach with a correlational study design, aiming to compare two variables: procrastination as the dependent variable and anxiety as the independent variable. The research findings indicated that there was no significant relationship between anxiety and academic procrastination among students, with a p-value of 0.874.

Keywords— Academic, Anxiety, Procrastination

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang memiliki status terkait dengan perguruan tinggi dan diharapkan menjadi calon intelektual atau seseorang yang menuntut ilmu di universitas, institut, atau akademi. Di lingkungan kampus, mahasiswa memiliki tugas akademik dan non-akademik untuk mengembangkan prestasi serta potensi diri mereka. Namun, sering kali mahasiswa merasa enggan atau malas dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Perasaan enggan ini biasanya berasal dari kondisi psikologis internal dan cenderung menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan, dan memilih melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat, dikenal sebagai prokrastinasi (Rahayu, Putri, & Putri, 2024).

Prokrastinasi berasal dari kata Latin *procrastination* dengan awalan pro yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran —crastinus yang berarti —keputusan hari esok. Jika digabungkan, berarti —menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Kebiasaan menunda tugas telah menjadi gaya hidup bagi sebagian besar mahasiswa. Individu yang

cenderung menunda biasanya menetapkan tujuan tetapi secara pasif menunggu pencapaian tujuan tersebut tanpa berusaha untuk mencapainya (Kristianti, Wahyuni, & Sunarya, 2015).

Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda penyelesaian tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan tugas utama, sehingga menghambat penyelesaian tugas utama tersebut dan menyebabkan keterlambatan. Menurut Solomon dan Rothblum, ada enam area akademik yang sering terkena prokrastinasi, yaitu penulisan makalah, belajar, ujian, tugas membaca, serta tugas administratif seperti pengembalian kartu studi, pengembalian kartu pustaka, temu janji dengan dosen, dan tugas akademik lainnya. Prokrastinasi akademik adalah bentuk penundaan dalam menyelesaikan tugas yang seharusnya dilakukan oleh mahasiswa. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung menghabiskan waktu untuk aktivitas lain atau berkegiatan dengan teman yang kurang penting daripada menyelesaikan tugas yang mendekati batas waktu pengumpulan. Beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa antara lain kecemasan, kontrol diri, harga diri, kepercayaan diri, dan kesadaran diri.

Sebagai agent of change, mahasiswa memiliki tugas utama sebagai pelajar, termasuk mengikuti perkuliahan dengan serius dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Tugas akademik mahasiswa meliputi penulisan karya tulis, makalah, review jurnal, presentasi penelitian, dan lain-lain, yang menuntut penyelesaian tepat waktu (Gie, 2023). Pada tahun 2020, sebuah studi mencatat bahwa 70-90% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik biasanya terjadi ketika tugas yang dikerjakan dianggap sulit dan membosankan. Studi juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan kurangnya minat mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya (Rahayu, Putri, & Putri, 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami prokrastinasi, dan perilaku ini telah menjadi kebiasaan dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian Ellis dan Knaus juga menemukan bahwa 80-95% mahasiswa terlibat dalam perilaku prokrastinasi, dan hampir 50% melakukannya secara konsisten. Konsekuensi dari prokrastinasi akademik meliputi peningkatan kecemasan dalam menghadapi ujian, kegagalan memenuhi tenggat waktu tugas, penurunan kemampuan menulis, nilai yang lebih rendah, dan persiapan yang buruk saat menghadapi ujian (Saman, 2017).

Salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah anggapan bahwa tugas yang diberikan merupakan momok yang menakutkan, sehingga timbul rasa takut dan cemas saat mengerjakan tugas, terutama ketika mendekati tenggat waktu. Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai oleh gairah fisiologis, ketegangan yang tidak menyenangkan, dan rasa takut akan sesuatu yang buruk. Rasa cemas (*anxiety*) adalah perasaan gugup atau gelisah yang sering dialami ketika menghadapi situasi tertentu, seperti sebelum wawancara kerja atau sebelum ujian (Bella, 2023).

Menurut Ferrari dan rekan-rekannya, prokrastinasi akademik dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator yang dapat diukur dan diamati, yaitu: (1) penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus diselesaikan (Saman, 2017).

Perasaan cemas atau ketakutan yang tidak teratasi dapat membuat mahasiswa merasa tertekan, yang pada akhirnya menyebabkan penundaan dalam penyelesaian tugas akademik dan menjadikan mahasiswa sebagai pelaku prokrastinasi akademik. Dampak negatif dari prokrastinasi akademik meliputi: (1) penurunan pencapaian akademik mahasiswa, dan (2) munculnya perasaan cemas dan tekanan yang menghambat penyelesaian tugas akademik (Sari & Hazim, 2023).

Kecemasan dalam menyelesaikan tugas akademik muncul ketika mahasiswa harus sering bertemu dengan dosen pembimbing untuk bimbingan dan menghadapi pertanyaan-pertanyaan yang menuntut mereka menyelesaikan tugas akhir dengan baik dan tepat waktu. Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi bervariasi; ada yang menunjukkan tingkat kecemasan rendah dengan menanggapi pertanyaan mengenai tugas akademik dengan baik, dan ada pula yang memiliki tingkat kecemasan tinggi sehingga enggan membicarakan atau membahas tugas akademik yang sedang dikerjakan (Gautaman & Hadi, 2022).

Center for Learning & Teaching menyebutkan bahwa aspek-aspek kecemasan dalam akademik terbagi menjadi empat, yaitu: a) *Worry*, yaitu pikiran yang mencegah fokus pada

penyelesaian tugas akademik, seperti prediksi kegagalan, merendahkan diri, atau menikmati konsekuensi buruk; b) *Emotionality*, yaitu gejala kecemasan biologis sebagai reaksi tubuh terhadap rangsangan saraf otonom, misalnya jantung berdetak kencang, berkeringat pada telapak tangan, dan ketegangan otot; c) *Task Generated Interference*, yaitu perilaku terkait tugas yang tidak dikerjakan secara maksimal karena tekanan pemikiran rasional terhadap tugas; d) *Study Skills Deficits*, yaitu masalah dengan metode belajar yang dapat menyebabkan kecemasan (Azizah, 2022). Hasil observasi yang dilakukan oleh penulis pada mahasiswa DIII Kebidanan yang sedang mengerjakan Karya Tulis Ilmiah dan tugas akhir lainnya menemukan bahwa prokrastinasi pada mayoritas subjek berada pada kategori avoidance procrastination, yaitu keadaan di mana mahasiswa cenderung menghindari pengerjaan tugas akhir karena dianggap cukup sulit. Selain itu, prokrastinasi akademik juga disebabkan oleh manajemen waktu yang kurang baik dan kurangnya motivasi dalam mengerjakan tugas, sehingga mengabaikan tenggat waktu persetujuan dosen pembimbing untuk mengikuti seminar proposal atau ujian lainnya. Akibatnya, beberapa mahasiswa mengalami penundaan jadwal seminar dan ujian. Selain itu, mereka juga beralasan bahwa kesibukan dengan kegiatan lain di luar kampus mengganggu pengerjaan tugas akhir.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri, dengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kecemasan dan manajemen waktu dalam kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek melalui pendekatan observasional atau pengumpulan data. Metode *cross sectional* adalah pendekatan yang bersifat sesaat atau pada suatu waktu tertentu tanpa mengikuti perkembangan dalam kurun waktu tertentu. Penelitian mengenai "Hubungan antara Kecemasan terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan" di Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecemasan dan manajemen waktu, sedangkan variabel dependen adalah prokrastinasi akademik. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang diberikan kepada responden melalui Google Forms. Populasi penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri tahun ajaran 2022-2023, yang berjumlah 64 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri, diperoleh hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden

Variabel	Frekuensi	Presentase
Kecemasan		
Tinggi	36	56.3
Rendah	28	43.8

Prokrastinasi		
Tinggi	26	40.6
Rendah	38	59.4

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa 56,3% responden mengalami kecemasan tinggi, sementara 40,6% responden menunjukkan tingkat prokrastinasi tinggi. Dalam penelitian ini, indikator kecemasan meliputi waktu ujian yang semakin dekat, yang menyebabkan mimpi buruk, peningkatan emosi, badan gemetar saat menghadapi ujian, dan rasa takut tidak bisa menjawab pertanyaan saat ujian. Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan adalah keadaan emosi yang muncul saat individu mengalami stres, ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir, dan disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang dan peningkatan tekanan darah. Selain itu, tabel 1 menunjukkan bahwa 59,4% responden memiliki tingkat prokrastinasi rendah, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak menunda mengerjakan tugas akademik untuk melakukan aktivitas lain yang tidak terkait dengan tugas akademik.

Tabel 2. Hubungan Antara Kecemasan Dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Frekuensi		P Value
	Prokrastinasi		
	Tinggi	Rendah	
Kecemasan			
Tinggi	20 (31.3%)	16 (25.0%)	0.874
Rendah	15 (23.4%)	13 (20.3%)	

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil uji Chi Square memperoleh nilai $p > 0,05$, yang berarti H_0 diterima, sehingga tidak ada hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kristianti et al. yang berjudul “Hubungan Kecemasan dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Teknik Informatika Universitas Pendidikan Ganesha.” Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan dengan hasil belajar mahasiswa jurusan pendidikan teknik informatika. Arah hubungan kecemasan dan hasil belajar tidak searah dan memiliki tingkat hubungan yang sangat rendah. Selain itu, tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan hasil belajar mahasiswa jurusan pendidikan teknik informatika, di mana arah hubungan prokrastinasi akademik dan hasil belajar berlawanan arah dan memiliki tingkat hubungan yang sangat rendah.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Gautaman dan Hadi dalam "Hubungan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Skripsi," hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi 0,622, yang termasuk dalam kategori tinggi dengan kontribusi sebesar 62,2%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan mahasiswa dengan tingkatan hubungan yang tinggi selama pembelajaran daring (Gautaman & Hadi, 2022).

SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada 64 responden mahasiswa DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri menunjukkan bahwa kecemasan, seperti kekhawatiran saat mendekati waktu ujian dan ketakutan tidak mampu menjawab pertanyaan, tidak memiliki hubungan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan p-value sebesar 0,874.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Peningkatan Kesadaran dan Edukasi: Institusi pendidikan perlu meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya mengelola waktu dan mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan tugas akademik. Program edukasi dan workshop dapat diadakan untuk memberikan pemahaman tentang strategi mengelola waktu dan cara mengatasi kecemasan.
2. Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu: Mahasiswa perlu dilatih dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif. Ini dapat mencakup pembelajaran tentang cara membuat jadwal, mengatur prioritas, dan menghindari prokrastinasi.
3. Penyediaan Dukungan Psikologis: Institusi pendidikan harus menyediakan layanan kesehatan mental yang dapat diakses oleh mahasiswa. Konseling dan dukungan psikologis dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan stres yang mungkin mereka alami dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di SMA Al Washiliyah 3 Medan. Universitas Medan Area.
- Bella, A. (2023). Gangguan Kecemasan: Jenis, Gejala, Dan Cara Mengatasinya. Jakarta: Alodokter.
- Gautaman, U. F., & Hadi, D. (2022). Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 88-98.
- Gie, K. K. (2023). 5 Jenis Tugas Kuliah Mahasiswa. Kwikkiangie School Of Business.
- Kristianti, K. D., Wahyuni, S. D., & Sunarya, M. G. (2015). Hubungan Kecemasan Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Teknik Informatika Universitas Pendidikan Ganesha. *Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika*, 1-6.
- Rahayu, R. P., Putri, A. R., & Putri, M. (2024). Hubungan Kecemasan Dan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi. *Indo Green Journal*, 10-14.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 55-62.
- Sari, P. M., & Hazim, H. (2023). The Relationship Between Academic Anxiety And Academic Procrastination In Students Of The Faculty Of Psychology And Education, University Of Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal Of Islamic And Muhammadiyah Studies*, 2-5.