

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN
PROKRASITINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM
MENGERJAKAN SKRIPSI**



**Disusu sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

DIAN EKO BUDIYANTI

F 100 150 235

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh

DIAN EKO BUDIYANTI

F 100 150 235

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing



Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA

NIK.NIDN: 1604/0622058601

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI**

Oleh :

DIAN EKO BUDIYANTI

F100150235

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada tanggal
Pada hari Selasa, 24 Mei 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA

(Ketua Dewan Penguji)



2. Dr. Daliman, SU

(Anggota I Dewan Penguji)



3. Dra. Zahrotul Uyun, M.Si

(Anggota II Dewan Penguji)



Dekan,



Prof. Taufik Kasturi, M.Si., Ph.D

NIDN. 0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah 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 secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 24 Mei 2022

Penulis



DIAN EKO BUDIYANTI

F100150235

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 33 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini memakai metode *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sample berdasarkan kriteria tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan studi korelasional yaitu membandingkan 2 variabel antara lain prokrastinasi sebagai variabel dependen (Y) dan kecemasan sebagai variabel independen (X). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi serta skala kecemasan. Metode analisis data memakai analisis *product moment* dengan menggunakan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hasil analisis uji hipotesis untuk variabel prokrastinasi dan variabel kecemasan dilihat dari nilai Sig 2 tailed masing-masing sebesar $0,000 < 0,001$ dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,721 yang artinya ada hubungan signifikan yang positif antara variabel kecemasan dengan variabel prokrastinasi.

Kata Kunci : kecemasan, prokrastinasi, skripsi

Abstract

The purpose of this study is to find out the relationship between anxiety with academic procrastination of students in doing thesis . The hypothesis in this study is that there is a relationship anxiety with academic procrastination of students in doing thesis. The population in this study is students of Muhammadiyah University of Surakarta who are doing thesis as many as 33 people. Sampling techniques in this study use purposive sampling method, which is sampling technique based on certain criteria. This research uses quantitative approach with procrastination as dependent variable (Y) and anxiety as independent variable (X). Data collection in this study uses procrastination scale as well as anxiety scale. Data analysis method uses product moment analysis using assumption test which includes normality test and linearity test. The results of hypothetical test analysis for procrastination variable and anxiety variable are seen from Sig 2 tailed value of $0.000 < 0.001$ each with correlation coefficient value of 0,721 which means there is a positive significant relationship between anxiety and procrastination.

Keywords: anxiety, procrastination, thesis

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai bagian dari institusi pendidikan dituntut untuk dapat berpikir kritis dan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal (Saman, 2017). Dalam mewujudkan hal itu, mahasiswa harus mengikuti kegiatan perkuliahan dengan aktif, menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, banyak membaca referensi yang diberikan, serta melakukan tugas akhir sebagai syarat untuk mendapatkan gelar akademik. Selama proses pengerjaan

tugas akhir atau skripsi banyak mahasiswa yang mengalami hambatan-hambatan, seperti mencari materi atau judul skripsi, kesulitan dalam mengumpulkan dan menganalisis data-data penelitian, kurangnya pengalaman dalam membuat karya tulis ilmiah, melakukan aktivitas lain di luar akademik, manajemen waktu yang lemah, sedikitnya motivasi dari teman sebaya dan relasi dengan dosen pembimbing (Hidayati, 2019).

Pandemi yang terjadi juga menyebabkan hambatan-hambatan tersebut semakin banyak dan meningkat, seperti hasil penelitian Janura dan Ahyanuardi (2021) bahwa tingkat kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi selama pandemi berbeda-beda. Hambatan mahasiswa dalam kategori tinggi adalah kesulitan menulis skripsi, malas mengerjakan skripsi dan kurangnya fasilitas kampus. Hambatan mahasiswa pada kategori sedang adalah, banyaknya miskomunikasi, jaringan mahasiswa yang kurang baik, respon lama dari dosen dan kurangnya motivasi mahasiswa. Hambatan bagi mahasiswa pada kategori rendah adalah sulitnya mencari data di lapangan. Menurut Fauziah dan Jamaliah (2021) keadaan pandemi juga menyulitkan mahasiswa untuk menyesuaikan topik penelitian dengan situasi terkini. Selain itu, mahasiswa juga sering mengalami *writer's block* karena kurang memahami penelitian yang dilakukannya dan bagaimana gaya tulisan akademik yang harus digunakan, serta kurangnya kesiapan pribadi dalam menghadapi skripsi.

Menurut Pasaribu, Harlin, Syofii (2016) banyak mahasiswa menganggap skripsi adalah tugas yang sulit untuk dikerjakan sehingga mereka merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri dan merasa terbebani dengan mata kuliah skripsi sehingga timbul perasaan malas untuk mengerjakannya. Hal ini memicu terjadinya penundaan dalam mengerjakan tugas akhir karena skripsi dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Perilaku menunda-nunda ini dapat disebut juga prokrastinasi.

Menurut López (2022) prokratinasi merupakan istilah psikologis yang melibatkan secara sukarela atau kebiasaan menunda tugas yang tidak menyenangkan untuk nanti, hal itu ditandai dengan keuntungan jangka pendek dan kerugian jangka panjang. Prokrastinasi menurut Steel (2007) adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan. Sementara menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi dilihat sebagai kegiatan menunda suatu tugas sampai pada titik dimana seseorang mengalami ketidaknyamanan. Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan secara sukarela terhadap tugas yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan keuntungan jangka pendek dan kerugian jangka panjang sampai pada titik dimana seseorang mengalami ketidaknyamanan.

Ferrari (1995), mengatakan prokrastinasi terbagi menjadi dua jenis, yaitu: 1) Prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda yang dilakukan pada kegiatan yang berhubungan dengan akademik, seperti tugas kuliah, 2) Prokrastinasi non akademik, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas-tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, seperti tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku menunda-nunda yang dilakukan mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah dikategorikan sebagai prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa, Jannah, Dewi dan Satiningsih (2021) pada 224 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir menemukan bahwa prokrastinasi akademik pada subjek berada pada kategori sedang. Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Herlambang (2016) pada 100 mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang menemukan bahwa sebanyak 43 subjek yang dikategorikan memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dan 57 subjek memiliki kategori prokrastinasi yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Kusdiyati (2017) pada 24 orang mahasiswa angkatan 2010 yang belum lulus dan menyelesaikan skripsi lebih dari satu semester menemukan bahwa sebanyak 19 mahasiswa menunjukkan prokrastinasi akademik yang tinggi. Hal ini disebabkan karena kondisi lingkungan yang kurang pengawasan dan pengaruh buruk dari teman sebaya. Sedangkan sebanyak 5 mahasiswa menunjukkan prokrastinasi akademik yang rendah karena mereka memiliki kondisi fisik yang baik, tidak takut akan kegagalan, tidak merasa cemas terhadap apa yang dilakukan serta memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi dan kondisi lingkungan yang penuh dengan pengawasan. Mereka yang memiliki prokrastinasi rendah juga menerima pengaruh yang positif dari teman sebayanya dan memiliki pola asuh demokrasi. Mayoritas mahasiswa termasuk dalam kategori *avoidance procrastination*, yaitu menghindari skripsi ketika mengalami kesulitan.

Ferrari, dkk dan Stell (dalam Zuraida, 2017) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Indikator tersebut terbagi menjadi empat, yang berupa: *perceived time*, *intention-action*, *emotional distress*, dan *perceived ability*.

Perceived time, yaitu 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 memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

Intention-action atau celah antara keinginan dan tindakan, yaitu perbedaan antara keinginan dengan tindakan yang terwujud pada kegagalan mahasiswa dalam mengerjakan tugas walaupun mahasiswa 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 mahasiswa 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.

Emotional distress, yaitu 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 mahasiswa merasa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak, kemudian tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

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 kegagalan 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.

Ada dua faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Faktor yang pertama yaitu faktor internal, faktor yang berasal dari dalam individu, dan yang kedua yaitu faktor eksternal, faktor yang berasal dari luar individu (Fauziah, 2015). Menurut Zuraida (2017), faktor internal adalah faktor yang datang dari dalam diri individu yang ikut membentuk perilaku prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri individu seperti tugas yang terlalu banyak, dan menuntut penyelesaian pada waktu yang bersamaan.

Faktor internal terdiri dari lemahnya fisik maupun psikis dan tipe kepribadian individu (Zuraida, 2017). Faktor yang *pertama* yaitu faktor yang muncul dari dalam diri individu yang berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Seseorang yang sedang sakit atau mengalami kelelahan akibat terlalu banyak aktifitas akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi. Faktor yang *kedua* yaitu keadaan psikologis

individu. Menurut Millgram dkk (dalam Zuraida, 2017), Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam self regulation dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Selain itu, *mood* (suasana hati), saat mahasiswa merasa belum muncul mood yang baik maka akan mengabaikan atau menunda tugas sampai timbulnya *mood* yang baik, sehingga memiliki semangat kembali saat mengerjakan tugas-tugas kuliah (Fauziah, 2015).

Faktor eksternal ini terdiri dari dua faktor, yaitu faktor pola asuh orang tua dan faktor lingkungan (Zuraida, 2017). 1) Gaya pengasuhan orangtua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam Zuraida, 2017) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula. 2) Kondisi lingkungan. Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Kesibukkan di luar kampus, seperti adanya rapat organisasi, acara dengan keluarga, sudah memiliki pekerjaan, dan mengerjakan pekerjaan rumah atau *kostan* juga menjadi alasan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi (Fauziah, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 4 mahasiswa Fakultas Psikologi UMS yang sedang menyelesaikan skripsi diketahui bahwa mahasiswa memutuskan untuk menunda mengerjakan skripsi untuk melakukan aktivitas lain seperti bekerja, *nongkrong* dengan teman, jalan-jalan, menelusuri jejaring sosial, dan bermain game. Mereka juga mengungkapkan bahwa mereka memutuskan untuk menunda mengerjakan skripsi karena mengalami kesulitan dalam pengerjaannya, misal dalam mencari referensi dan memparafrase kalimat. Kurangnya dukungan dari orang-orang disekitar dan desakan untuk segera lulus kuliah juga menjadi salah satu penyebab timbulnya perasaan cemas dan takut gagal dalam menyelesaikan tugasnya, sehingga untuk mengurangi rasa cemas tersebut mereka memutuskan untuk melakukan kegiatan lain yang menurut menyenangkan. Sedangkan mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja sambil mengerjakan skripsi mengatakan bahwa ia mengalami kesulitan dalam membagi waktunya untuk mengerjakan karena pekerjaannya dirasa lebih mudah dan tidak menimbulkan stres.

Milgram dan Naaman (dalam Sutjipto, 2012) mengungkapkan bahwa sebagian besar orang yang mengalami kecemasan cenderung melakukan prokrastinasi untuk dapat menghindari tugas dan soal-soal yang dapat membuat mereka merasa cemas. Seseorang

yang dihadapkan terhadap tugas tertentu dan dia menunjukkan adanya ketidakmampuan untuk menyelesaikannya maka kemungkinan melakukan prokrastinasi akan semakin besar. Adanya suatu pandangan terhadap tugas yang diberikan yang menuntut kemampuan lebih menimbulkan ketidakmampuan. Perasaan takut gagal inilah yang mendasari timbulnya kecemasan. Hal ini berlanjut pada usaha untuk menghindari perasaan cemas dengan menunda mengerjakan tugas yang pada saat bersamaan kecemasan meningkat karena tugas yang tidak terselesaikan (Sutjipto, 2012).

Menurut Spielberger (dalam Kusumastuti, 2020) kecemasan adalah perasaan subjektif dari ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran yang terkait dengan gairah sistem saraf. Pati (2022) mendefinisikan kecemasan sebagai salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan rasa terancam oleh sesuatu yang tidak begitu jelas. Menurut *American Psychological Association*, kecemasan merupakan emosi yang dicirikan oleh ketakutan dan gejala somatik ketegangan di mana seorang individu mengantisipasi bahaya yang akan datang, malapetaka, atau kemalangan. Tubuh sering memobilisasi dirinya untuk menghadapi ancaman yang dirasakan: Otot menjadi tegang, pernapasan lebih cepat, dan jantung berdetak lebih cepat. Tangkudung dan Mylsidayu (2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah salah satu gejala mental yang identik dengan perasaan negatif. Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah bentuk emosi individu dari ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran yang tidak begitu jelas yang identik dengan perasaan negatif, sehingga menimbulkan gejala psikosomatik.

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari beberapa ciri, yaitu fisik, perilaku, dan kognitif. Ciri fisik seseorang yang mengalami kecemasan antara lain, gelisah, gugup, gemeteran, kencang pada pori-pori kulit perut atau kepala, banyak berkeringan, pingsan, mulut dan kerongkongan kering, sulit berbicara, sesak nafas, jantung berdetak kencang, jari atau anggota tubuh menjadi dingin, lemas, mati rasa, diare, wajah terasa merah, sering buang air kecil, sensitif, mudah marah, otot terasa kaku, sakit perut atau mual, dan sensasi seperti tercekik. Ciri perilaku yang muncul saat seseorang yang mengalami kecemasan antara lain, perilaku menghindar, perilaku bergantung, dan perilaku terguncang. Ciri kognitif yang muncul saat seseorang yang mengalami kecemasan antara lain, khawatir tentang sesuatu, perasaan takut akan masa depan, meyakini sesuatu yang buruk akan terjadi tanpa alasan yang jelas, waspada terhadap sensasi tubuh, merasa terancam oleh suatu kondisi yang umum terjadi di masyarakat, takut akan kehilangan kontrol, takut akan kemampuan dalam menghadapi permasalahan, berpikir negatif terhadap kondisi yang normal, berpikir bahwa semua tidak dapat dikendalikan, berpikir bahwa semua hal sangat membingungkan,

khawatir terhadap sesuatu yang sepele, sulit berkonsentrasi, khawatir akan ditinggal sendirian, berpikir bahwa dirinya akan segera mati meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah dalam dirinya, mudah bingung dan bercampur aduk, berpikir hal-hal yang mengganggu secara berulang-ulang (Pati, 2022).

Greenberg dan Padesky (2004) menyatakan bahwa secara keseluruhan kecemasan meliputi empat aspek yaitu reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati. 1) Reaksi fisik, reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas meliputi telapak tangan yang berkeringat, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pusing - pusing. Reaksi fisik ini bisa berlangsung lama ataupun sebentar tergantung pada lama atau tidaknya situasi yang sedang dihadapi. 2) Reaksi perilaku yaitu menghindari, meninggalkan, dan menjauhi hal yang menjadikan cemas. Cemas ini biasanya ditandai dengan adanya usaha untuk menghindari situasi tersebut. Perilaku tersebut dapat terjadi disebabkan suatu individu sedang merasakan bahwa dirinya merasa tidak nyaman dan terganggu. 3) Reaksi pemikiran yaitu seseorang yang merasa cemas biasanya memiliki pemikiran dan persepsi yang negatif mengenai mampu tidaknya dia dalam berhadapan dengan sesuatu. Pemikiran tersebut dapat berupa memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri sendiri tidak mampu mengatasi masalah, dan khawatir keburukan akan terjadi. 4) Suasana hati, orang yang cemas biasanya sering merasa gugup, jengkel, dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika orang tersebut dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut. Perasaan cemas ini kemudian menyebabkan kesulitan dalam pengambilan keputusan

Stuart & Sundeen (2008) mengungkapkan bahwa ada empat tingkatan kecemasan antara lain, kecemasan ringan, yaitu kecemasan yang terjadi akibat kejadian atau ketengangan dalam kehidupan sehari-hari selama hidup. Kecemasan sedang, yaitu kecemasan yang terjadi ketika seseorang sedang fokus pada masalah yang sedang dihadapinya. Kecemasan berat, yaitu kecemasan yang terjadi ketika seseorang sedang fokus pada satu hal yaitu sumber kecemasan yang dirasakannya sehingga tidak dapat berfikir lagi tentang hal yang lainnya. Panik, yaitu kecemasan yang terjadi ketika seseorang sudah tertutup dan sudah tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi arahan.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi cenderung mengalami kecemasan dalam tingkat tinggi sampai sedang, seperti penelitian yang dilakukan oleh Susilo dan Eldawaty (2021) yang dilakukan pada 53 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 5,7 % mahasiswa yang berada pada kriteria berat sekali, 60,4 % mahasiswa yang berada pada kriteria berat serta dan 33,9 %

mahasiswa yang berada pada kriteria sedang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marjan, Sano dan Ifdil (2018) pada 27 mahasiswa menemukan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi berada pada kategori tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Habibullah, Hastiana, dan Hidayat (2019) menemukan bahwa sebesar 22,22% responden tidak memiliki kecemasan terhadap skripsi, 66,66% responden memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 11,12 % responden memiliki tingkat kecemasan berat.

Menurut Carpenito (2009) terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan, yaitu situasional, maturasional, tingkat pendidikan, karakteristik stimulus, dan karakteristik individu. Faktor situasional, faktor ini dapat mempengaruhi kecemasan dikarenakan lingkungan dapat menentukan apakah sesuatu yang menyenangkan akan terjadi atau sesuatu yang menyulitkan akan terjadi, jika dalam lingkungan tertentu membuat sesuatu menjadi menyulitkan, maka cenderung akan menimbulkan kecemasan. Faktor maturasional, semakin matang perkembangan seseorang, maka akan semakin berbeda hal-hal yang menimbulkan kecemasan. Faktor tingkat pendidikan, seseorang yang memiliki pendidikan yang tinggi cenderung memiliki coping yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang berpendidikan rendah. Faktor karakteristik stimulus, faktor ini meliputi intensitas stressor, lama stressor dan jumlah stressor, semakin intensitas stressor meningkat, lamanya terpapar stressor dan banyaknya jumlah stressor, maka akan semakin besar respon stres yang ditimbulkan. Faktor karakteristik individu, saat seseorang merasa mampu mengatasi masalah yang ada, memiliki sumber daya untuk melakukan coping dan status kesehatan yang baik, maka akan semakin rendah stres yang akan dirasakan.

Hasil studi literatur Wu (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan prokrastinasi. Penelitiannya menunjukkan bahwa kecemasan dapat menjadi prediktor seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Fatmahendra dan Nugraha (2018) menunjukkan hal serupa bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kecemasan dengan prokrastinasi. Roidah, Wilson, Achmad (2022) juga melakukan penelitian serupa dan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dari ketiga penelitian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan pendekatan kuantitatif korelasional menggunakan topik yang serupa namun dengan aspek-aspek yang berbeda.

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, jika mahasiswa mempersepsikan bahwa skripsi sebagai ancaman yang akan menyulitkan dirinya untuk lulus, maka akan terjadi kecemasan yang akan direspon oleh fisik, kognitif dan

perilaku, dimana salah satunya adalah munculnya perilaku prokrastinasi yang akan semakin meningkat, hal ini dilakukan sebagai suatu bentuk koping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pengerjaan skripsi yang dipersepsikan penuh stress atau suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Sebaliknya, mahasiswa yang mempersepsikan bahwa skripsi sebagai tantangan yang akan mengasah kemampuan akademiknya, maka kecemasan yang dialami cenderung ringan. Dengan demikian maka dapat ditarik suatu garis bahwa ketika suatu stimulus yang muncul dan dipersepsikan sebagai ancaman, hal tersebut akan menimbulkan perasaan cemas. Munculnya perasaan cemas membuat seseorang memilih untuk menghindari hal tersebut dengan menunda untuk menyelesaikan. Stimulus negatif tersebut tidak terselesaikan dan membawa pada perasaan cemas yang berkelanjutan hingga sampai pada penundaan berkelanjutan.

Berdasarkan paparan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan signifikan yang positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi?”. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan signifikan yang positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritis penelitian ini, yaitu menambah data dalam bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis mengenai konsep kecemasan dan prokrastinasi, serta memberikan kontribusi berupa data mengenai kecemasan dan prokrastinasi serta hubungan antara kedua variabel tersebut kepada pengkaji lain yang tertarik untuk meneliti variabel-variabel tersebut lebih jauh. Adapun manfaat praktis dari penelitian ini, yaitu diharapkan dapat menjadi bahan referensi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi dengan menurunkan kecemasan yang dirasakan melalui pencarian sumber daya yang dapat membantu mengurangi stres. Penelitian ini diharapkan pula menjadi bahan evaluasi bagi perguruan tinggi khususnya dosen untuk memberikan sumber daya dengan memberikan waktu serta memberikan arahan bagi mahasiswa saat bimbingan.

2. METODE

Metode penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan studi korelasional yaitu meneliti hubungan 2 variabel antara lain variabel terikat adalah prokrastinasi dan variabel

bebas adalah kecemasan.

Prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan secara sukarela terhadap tugas yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan keuntungan jangka pendek dan kerugian jangka panjang sampai pada titik dimana seseorang mengalami ketidaknyamanan. Skala prokrastinasi yang digunakan dimodifikasi dari teori Ferrari, dkk (2007) yang mencakup empat aspek, yaitu 1) *Perceived time*, yaitu orang-orang yang berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Mereka tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia terus menunda-nunda untuk mengerjakannya dan kemudian gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas. 2) *Intention-action*, yaitu perbedaan antara keinginan dengan tindakan yang terwujud pada kegagalan mahasiswa dalam mengerjakan tugas walaupun mahasiswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Mereka mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah direncanakan karena ketika waktunya tiba mereka tidak juga melakukan tugas tersebut yang kemudian menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai. 3) *Emotional distress*, yaitu munculnya perasaan cemas akibat menunda-nunda pekerjaan hingga waktu sudah hampir habis. 4) *Perceived ability*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya yang kemudian menimbulkan keraguan, perasaan cemas, dan takut gagal untuk mulai mengerjakan tugas yang seharusnya di kerjakan, yang kemudian memilih untuk menghindari tugas tugas tersebut untuk mengurangi perasaan negatif yang dirasakan.

Kecemasan adalah bentuk emosi individu dari ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran yang tidak begitu jelas yang identik dengan perasaan negatif, sehingga menimbulkan gejala psikosomatik. Skala kecemasan yang digunakan dimodifikasi dari teori Greenberger dan Padesky (2004) yang mencakup empat aspek, yaitu 1) Reaksi fisik, yang berupa telapak tangan berkeringat, otot menegang, jantung berdegup kencang, pipi memerah, dan bahkan pusing. 2) Reaksi perilaku yaitu berupa perilaku menghindar, meninggalkan, dan menjauhi hal yang menimbulkan kecemasan. 3) Reaksi pemikiran yaitu berupa pemikiran berlebihan akan hal yang dianggap sebagai ancaman, merasa dirinya tidak mampu dalam mengatasi masalah, dan khawatir hal buruk akan terjadi. 4) Suasana hati yaitu berupa rasa gugup, jengkel, dan panik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Riduwan & Akdon (2005) korelasi Pearson's Product

Moment digunakan untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel bebas (independent) dengan variabel terikat (dependent). Teknik analisis korelasi Pearson's Product Moment termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan antara lain; data berdistribusi normal; data yang dihubungkan berpola linear; dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama sesuai dengan subjek yang sama. (Riduwan & Akdon, 2005). Sebelum itu, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Dan Uji Linearitas

| Uji Asumsi | Variabel yang diuji | Signifikansi | Kesimpulan |
|----------------|---------------------|--------------|------------|
| Uji normalitas | Prokrastinasi | 0,690 > 0,05 | Normal |
| | Kecemasan | 0,637 > 0,05 | Normal |
| Uji linearitas | Prokrastinasi | 0,000 < 0,05 | Linear |
| | Kecemasan | 0,428 > 0,05 | Linear |

Pada tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi pada uji normalitas dapat dilihat dari tabel *one-sample kolmogorov-smirnov* pada variabel prokrastinasi sebesar 0,690 yang artinya data tersebut normal. Sedangkan nilai signifikansi pada variabel kecemasan sebesar 0,637 yang artinya data tersebut normal. Pada uji linieritas, dapat dilihat pada tabel Anova bagian *Linearity* diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel prokrastinasi sebesar 0,000 yang artinya data tersebut linear. Sedangkan pada bagian *Deviation from Linearity* diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel kecemasan sebesar 0,428 yang artinya data tersebut *linear*.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti ataupun tidak. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 0,01. Pengambilan keputusan dilakukan apabila nilai signifikansi dibawah 0,01 ($p < 0,01$). Diketahui harga koefisien korelasi sebesar 0,721 dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$, yang artinya ada hubungan signifikan yang positif antara kecemasan dengan prokrastinasi. Berikut tabel uji hipotesis:

Tabel 2. Uji Hipotesis

| | P | R | Kesimpulan |
|-----------------------------|-------|-------|---|
| Kecemasan dan prokrastinasi | 0,000 | 0,721 | Ada hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi |

Tabel 3. Sumbangan Efektif

| | R | R Square | Eta | Eta Squared |
|---------------------------|------|----------|------|-------------|
| Prokrastinasi & Kecemasan | .721 | .519 | .883 | .779 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai *R square* pada variabel kecemasan dengan prokrastinasi sebesar 0,519. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif kecemasan terhadap prokrastinasi sebesar 51,9%, artinya kecemasan mempengaruhi terjadinya prokrastinasi sebesar 51,9%. Sedangkan sisanya sebesar 48,1% menunjukkan bahwa prokrastinasi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Tabel 4. Kategorisasi Data Subjek Pada Skala Prokrastinasi

| Variabel | Rentang | Kategori | Subjek | Persentase |
|---------------|-------------------|----------|----------|------------|
| Prokrastinasi | $70.3 \leq X$ | Tinggi | 4 orang | 12.1% |
| | $52.9 < X < 70.3$ | Rendah | 25 orang | 75.8% |
| | $X \leq 52.9$ | Sedang | 4 orang | 12.1% |
| Jumlah | | | 33 orang | 100% |

Hasil analisis kategori skor pada skala prokrastinasi pada rentang nilai $70.3 \leq X$ diperoleh 4 orang dengan jumlah presentase sebesar 12.1% yang terletak pada kategori tinggi. Pada rentang nilai $52.9 < X < 70.3$ diperoleh 25 orang dengan jumlah persentase sebesar 75.8% terletak pada kategori sedang. Pada rentang nilai $X \leq 52.9$ diperoleh 4 orang dengan jumlah persentase sebesar 12.1% terletak pada kategori rendah.

Table 5. Kategorisasi Data Subjek Pada Skala Kecemasan

| Variabel | Rentang | Kategori | Subjek | Persentase |
|-----------|-------------------|----------|----------|------------|
| Kecemasan | $56.9 \leq X$ | Tinggi | 7 orang | 21.2% |
| | $39.6 < X < 56.9$ | Rendah | 22 orang | 66.7% |

| | | | |
|---------------|--------|----------|-------|
| $X \leq 39.6$ | Sedang | 4 orang | 12.1% |
| Junlah | | 33 orang | 100% |

Hasil analisis kategori skor pada skala prokrastinasi pada rentang nilai $56.9 \leq X$ diperoleh 7 orang dengan jumlah presentase sebesar 21.2% yang terletak pada kategori tinggi. Pada rentang nilai $39.6 < X < 56.9$ diperoleh 22 orang dengan jumlah persentase sebesar 66.7% terletak pada kategori sedang. Pada rentang nilai $X \leq 39.6$ diperoleh 4 orang dengan jumlah persentase sebesar 12.1% terletak pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Nilai koefisiensi korelasi antara kecemasan (X) dan prokrastinasi akademik (Y) adalah sebesar 0,721. Ini membuktikan adanya hubungan positif antara kecemasan dan prokrastinasi, yang artinya semakin tinggi kecemasan yang dirasakan mahasiswa maka semakin tinggi pula keinginan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Roidah, Wilson, Achmad (2022) kecemasan memiliki hubungan yang positif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Yang menjadi pembeda dari penelitian ini adalah aspek kecemasan yang diuji.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada di kategori sedang sebanyak 75,8% dan tingkat kecemasan mereka juga berada di kategori sedang yaitu sebesar 66,7%. Hasil ini sejalan dengan penelitian Habibullah, Hastiana, dan Hidayat (2019) dimana penelitian mereka menemukan sebesar 66,66% responden memiliki tingkat kecemasan sedang terhadap skripsi. Penelitian Susilo & Eldawaty (2021) juga menemukan hasil yang sama sebesar 60,4%. Ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa berpengaruh sedang terhadap keputusan mereka untuk melakukan prokrastinasi. Ada faktor lain yang lebih mempengaruhi tingkat prokrastinasi mahasiswa yaitu manajemen waktu. Sesuai dengan teori dari Ferrari dkk (dalam Zuraida, 2017) mengenai *intention-action* bahwa kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual membuat mahasiswa gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Pengaruh *mood* atau suasana hati juga menjadi satu faktor penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi (Fauziah, 2015).

Mereka yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi memiliki kesibukan atau kegiatan lain selain mengerjakan skripsi yaitu bekerja sebanyak 17 orang atau setara 51,5%. Hal ini sejalan dengan pernyataan Fauziah (2015) bahwa mahasiswa yang sudah memiliki pekerjaan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Sebesar 81,8% mahasiswa yang melakukan

prokrastinasi tinggal di rumah selama proses pengerjaan skripsi dan 7 orang diantara mereka yang tinggal di rumah memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Hal ini tidak sejalan dengan pendapat Zuraida (2017) bahwa mereka yang tinggal di lingkungan yang rendah dalam pengawasan lebih banyak melakukan prokrastinasi daripada mereka yang tinggal di lingkungan yang tinggi dalam pengawasan. Kurangnya dukungan dari keluarga dan kondisi lingkungan diketahui menjadi salah satu penyebab tingginya tingkat prokrastinasi dan tingkat kecemasan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Carpenito (2009) bahwa lingkungan dapat mengubah suatu hal yang mudah menjadi sulit, yang kemudian menimbulkan perasaan cemas. Semakin tinggi kecemasan yang dirasakan semakin tinggi pula keinginan untuk melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini. Sedikitnya jumlah subjek yang digunakan dan perbedaan jumlah sampel antara subjek laki-laki dan perempuan mengakibatkan hasil tidak dapat digeneralisasikan berdasarkan semua jenis kelamin. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan kembali mengenai jumlah sampel yang digunakan. Pertanyaan terbuka dalam penelitian yang digunakan untuk memperkuat hasil penelitian juga kurang menggali aspek kecemasan yang dirasakan mahasiswa.

4. PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2015 sampai 2017 yang diketahui berdasarkan hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai $r=0,721$ dan $p=0,000$. Sehingga, semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi mahasiswa.

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan konsep penelitian mengenai hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi yang ada dan dapat digunakan oleh semua pihak yang membutuhkan. Juga dapat memberikan informasi tambahan yang berguna bagi pembaca dan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2022, 06 31). From Anxiety: <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carpenito, L. J. (2009). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Fatmahendra, I., & Nugraha, S. (2018). Hubungan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Proding Psikologi*, 4(2), 962 - 968.
- Fauziah, & Jamaliah. (2021). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi Di Masa Pandemi Pada Prodi Pendidikan Bahasa Inggris. *Webinar Nasional Universitas Jabal Ghafur-Aceh "Inovasi Teknologi dan Produk Penelitian Pengabdian Masyarakat Berbasis Revolusi Industri 4.0 di Era New Normal"*, 1(1), 9-14.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and Task Avoidance-Theory, Ressearch and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Greenberger, D., & Padesky. (2004). *Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang. *Bioedukasi Jurnal Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Metro*, 10(1), 36-34.
- Herlambang, T. (2016). Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Sedang Menempuh Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang (Naskah Publikasi). *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Hidayati, S. (2019). Analisis Kualitatif Permasalahan yang Di Hadapi Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Pamulang dalam Menyelesaikan Skripsi. *EDUKA: Jurnal Pendidikan, Hukum, dan Bisnis*, 4(2), 39-45.
- Janura, G., & Ahyanuardi. (2021). Analisis Kendala Mahasiswa dalam Penyelesaian SKripsi pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro*, 2(2), 97-102.
- Khorunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 278-292.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22-23.
- Lopez, A. U. (2022). Procrastination during the COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. *Behavior*

Science, 12(2), 38.

- Malhotra. (2007). *Riset Penelitian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Marjan, F., Sano, A., & Syofii, I. (2016). Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Universitas Sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 3(1), 24-28.
- Pati, W. C. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Pratiwi, I., & Kusdiyati, S. (2017). Gambaran Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2010 di Fakultas Ilmu Komunikasi Unisba. *Prosiding Psikologi*, 3(1), 77-83.
- Riduwan, & Akdon. (2005). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- Roidah, S., Wilson, & Achmad, S. S. (2022). Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi Pendidikan Masyarakat dalam Melaksanakan PLP FKIP UNRI. *Jurnal Ideas : Pendidikan, Sosial dan Budaya*, 8(1), 197-202.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 55-62.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Stuart, G. W., & Sundeen. (2008). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (3 ed.). Jakarta: EGC.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta.
- Susilo, T. E., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *ONSILIA : Jurnal Ilmiah BK*, 4(2), 105-103.
- Sutjipto, R. C. (2012). Prokrastinasi dan Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1-6.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendekia.
- Wu, X. (2021). Anxiety and Procrastination: What is the Association? *Horizon Academic*, 2(1), 1-5.
- Zuraida. (2017). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*, 2(1), 30-41.