

**HUBUNGAN PROKRASINASI AKADEMIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2011
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

**Dina Husnia
NIM. 11410134**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2015**

**HUBUNGAN PROKRASINASI AKADEMIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2011
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Dina Husnia
NIM. 11410134

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2015

**HUBUNGAN PROKRASINASI AKADEMIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2011
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

**Dina Husnia
NIM. 11410134**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Dr. Ali Ridho, M. Si
NIP. 19780429 200604 1 001**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP 19730710 200003 1 002**

SKRIPSI

**HUBUNGAN PROKRASINASI AKADEMIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2011
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 6 Januari 2016

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Ali Ridho, M. Si
NIP. 19780429 200604 1 001

**Anggota Penguji Lain
Penguji Utama**



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003
Anggota



Fina Hidayati, MA
NIP. 19861009 201503 2 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 6 Januari 2016

**Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag
NIP. 19730710 200003 1 002

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Abu H. Muhammad Fanani dan Umi Mas'udah tercinta,
terimakasih atas cinta dan kasih sayang kalian yang
tidak pernah putus. Kakak-kakakku, Dzulfikar Abdullah
Murtadho, S. Pt. Yusuf Dzulkarnain, Amd. Dzikra
Ahmad Fajri, S. Kom. Dan adikku tersayang Harisatul
Hasanah, terimakasih udah nemani kakak galau sampai
terselesaikannya skripsi ini. Mas Rizalul As Sidiq,
terimakasih atas kesabaranmu menghadapi sifatku dan
selalu memberikan semangat.

I LOVE YOU, ALL!!!

MOTTO

*Dan Tidak Ada Alasan Bagiku Untuk Tidak
Menyembah (ALLAH) yang Telah Menciptakanku.*



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dina Husnia

NIM : 11410134

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 Uin Maulana Malik Ibrahim Malang”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 24 Desember 2015

Penulis,

Dina Husnia

NIM. 11410134

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahan kepada buah hati Aminah, kekasih Allah, penghuni surga Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafaatnya kelak dihari akhir.

Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, dengan segala kemurahan hati, penulis menghaturkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya, kepada:

1. Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M.Si, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. M. Lutfi Musthofa, M.Ag, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Terima kasih atas banyak bantuan, arahan dan nasehatnya, semoga Allah membalas semua kebaikan beliau.
3. Dr. Ali Ridho, M.Si, selaku dosen wali dan juga selaku dosen pembimbing yang berperan banyak atas terselesaikannya skripsi ini. Terima kasih atas segala bantuan, arahan dan nasehatnya. Semoga Allah membalas semua kebaikan beliau.
4. Ayahanda H. Muhammad Fanani dan Ibunda Mas'udah, terima kasih atas segala dukungan dan motivasinya, atas segala curahan kasih sayang dan

penuh cinta yang tiada henti abu dan umi berikan. Robbighfirlil waliwalidayya warhamhuma kamaa robbayaanii shoghiroo.

5. Kakak-kakakku Dzulfikar Abdullah Murtadho, Yusuf Dzulkarnain, Dzikra Ahmad Fajri; kalian semua sarjana hebat yang menjadi motivator untuk mendapatkan gelar sarjana juga.
6. Adikku Harisatul Hasanah, terima kasih perhatiannya selama kakak menyelesaikan skripsi ini. Semoga gelar sarjanamu juga cepat didapat. Aamiin.
7. Mas Rizalul As Sidiq, terima kasih juga atas dukungan semangat dan kesabaranmu. Allahu yubaariik fiik.
8. Nurun Nawa Luh Nawi, S.Psi, Ayunda Ika Wijayanti calon S.Psi, Firda Amalia yang juga calon S.Psi; terima kasih kawan-kawanku yang selalu mengajarku arti persahabatan, yang selalu menemani dan mewarnai hari-hariku. Terima kasih sudah bersedia direpotkan demi membantu terselesaikannya skripsi ini.
9. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang seluruh dosen terima kasih atas segala ilmu, kesabaran dan bimbingannya.
10. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2011 yang berjuang bersama-sama dari awal hingga akhir, semoga tali silaturahmi kita selalu terjalin.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam terselesaikannya skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Dan akhirnya penulis berharap bahwa skripsi ini membawa manfaat bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca.

Malang, 24 Desember 2015

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
HALAMAN ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	8
C.Tujuan Penelitian	8
D.Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A.Kecemasan	11
1.Definisi.....	11
2.Faktor-faktor yang Mempengaruhi	12
3.Aspek Kecemasan.....	16
4.Tingkat Kecemasan.....	17
5.Dampak Kecemasan	18
6.Kecemasan dalam Keislaman	19
B.Prokrastinasi Akademik	21
1.Definisi.....	21
2.Jenis tugas pada Prokrastinasi Akademik	24
3.Aspek-aspek dan Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	25

4.Faktor-faktor yang Mempengaruhi	28
5.Prokrastinasi dalam Keislaman.....	29
C.Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan.....	30
D.Penelitian Terdahulu	32
E.Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	35
B.Identifikasi Variabel.....	36
C.Definisi Operasional.....	37
D.Subyek Penelitian.....	38
1.Populasi.....	38
2.Sampel.....	38
3.Teknik Sampling	38
E.Metode Pengambilan Data.....	38
F.Validitas dan Reliabilitas.....	43
1.Validitas	43
2.Reliabilitas	43
G.Analisa Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.Deskripsi Subyek Penelitian	48
B.Pelaksanaan Penelitian	48
C.Hasil Penelitian	48
1.Hasil Uji Validitas.....	48
2.Hasil Uji Reliabilitas	52
3.Hasil Uji Normalitas	53
4.Hasil Uji Linieritas.....	54
5.Hasil Analisis Deskriptif.....	55
6.Hasil Uji Hipotesis	58
D.Pembahasan Hasil Analisis	59
1.Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi 2011	59
2.Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi 2011.....	62

3.Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan	65
BAB V PENUTUP	
A.Kesimpulan	71
B.Saran.....	72
Daftar Pustaka	
Lampiran-lampiran	



DAFTAR TABEL

BAB II

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	32
--------------------------------------	----

BAB III

Tabel 3.1 Skor Skala Likert	40
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Kecemasan	41
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Prokrastinasi Akademik	42
Tabel 3.4 Standart Pembagian Klasifikasi	47
Tabel 3.5 Klasifikasi Nilai Kategorisasi	47

BAB IV

Tabel 4.1 Item Kecemasan Lolos Uji <i>expert review</i>	49
Tabel 4.2 Item Prokrastinasi Akademik Lolos Uji <i>expert review</i>	50
Tabel 4.3 Hasil Daya Beda Skala Prokrastinasi Akademik	51
Tabel 4.4 Hasil Daya Beda Skala Kecemasan	52
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik	53
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan	53
Tabel 4.7 hasil Uji Normalitas	54
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas	55
Tabel 4.9 Nilai Mean dan Standart Deviation Hipotetik	56
Tabel 4.10 Kategorisasi Prokrastinasi dan Kecemasan	56
Tabel 4.11 Frekuensi Tingkat Prokrastinasi Akademik	57
Tabel 4.12 Frekuensi Tingkat Kecemasan	57
Tabel 4.13 Hasil Korelasi Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan	58

DAFTAR GAMBAR

BAB III

Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	36
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Wawancara
Lampiran 2	<i>Expert Review</i>
Lampiran 3	<i>Pilot Study</i>
Lampiran 4	Skala Penelitian
Lampiran 5	Input Data Variabel X dan Y
Lampiran 6	Hasil Uji SPSS
Lampiran 7	Skor Tingkat Variabel X dan Y



Abstrak

Dina Husnia. 11410134. **Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 UIN Maliki Malang.** *Skripsi.* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015.

Perguruan tinggi (PT) adalah tingkat pendidikan tertinggi dalam pendidikan di Indonesia dengan peserta didik yang disebut mahasiswa. Mahasiswa mengambil peran central dalam kehidupan perguruan tinggi atau universitas. Sudah menjadi tugas dan tanggungjawab bagi masing-masing universitas untuk dapat mencetak lulusan yang berkualitas dan dapat berkiprah baik dalam masyarakat. Untuk menyelesaikan pendidikan di universitas, mahasiswa harus mengikuti syarat-syarat yang wajib di tempuh. Salah satu dari berbagai syarat tersebut adalah menyelesaikan skripsi. Mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi harus memiliki totalitas yang tinggi, baik dengan melakukan penelitian lewat pengamatan, wawancara, pengumpulan pendapat maupun lewat penelusuran pustaka. Oleh sebab itu, tidak mengherankan bila banyak mahasiswa yang mengatakan bahwa skripsi adalah beban yang sangat berat. Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti. Ketika harus menghadapi sesuatu yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam. Hal ini yang ditandai dengan perilaku menghindar atau melarikan diri. Seseorang yang melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego atau harga dirinya, seperti menunda mengerjakan skripsi akan memunculkan kecemasan ketika menghadapi ujian yang dirasa sulit atau disebut prokrastinasi akademik.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan prokrastinasi akademik sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat. Teknik korelasional menggunakan metode korelasional *pearson* hubungan prokrastinasi akademik terhadap tingkat kecemasan. Populasi adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2011 UIN Maliki Malang..

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik cukup tinggi pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 86,9%. Sedangkan tingkat kecemasan dengan prosentase sebesar 92,1% juga berada pada kategori sedang. Analisis korelasional menunjukkan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,00 dan koefisien korelasional menunjukkan angka 0,573 yang berarti terdapat hubungan yang cukup erat antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2011 UIN Maliki Malang.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, kecemasan.

Abstract

Dina Husnia. 11410134. **The Relation of Academic Procrastination to the level of anxiety in Psychology Student Class off 2011 State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.** *Skripsi*. Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015.

College is the highest educational level in Indonesia education system with learners called university students. University students take central role in college. It is the duty and responsibility of each university to have quality graduate students who can be good role in society. To complete his education at the university, students must follow the requirements that must be taken. One of the terms is finishing skripsi. Students in completing the final task in skripsi form must have a high totality, either by doing research through observation, interviews, polls and through literature searches. Therefore, it is not surprising that many students say that the skripsi is a very heavy burden. The number of students who make the skripsi as the dreaded specter that arises anxiety in working on skripsi. Anxiety is the individual's emotional reaction to uncertain events or situations. When it had to face something uncertain, arise feeling threatened. It is characterized by behavioral avoidance or escape. Someone who does delay to avoid a appraisal that threat the existence of ego or dignity, such as delaying work on the skripsi will bring up anxiety when faced a difficult test or called academic procrastination.

This research is a quantitative correlation research with academic procrastination as independent variables and anxiety as the dependent variable. Correlation technique using Pearson correlation method academic procrastination relationship to levels of anxiety. The population is the university students at the Faculty of Psychology UIN Maliki. Subjects are students of the Faculty of Psychology UIN Maliki class of 2011.

The results showed that the level of academic procrastination is high in the medium category with 86.9% in percentage. While the level of anxiety with 92.1% in percentage is also in middle category. Correlational analysis showed that the two variables had a significant relation with a significance value of 0.00 and a correlation coefficient of 0.573 which means it shows there is a fairly close relation between the two variables. This suggests that the higher levels of student academic procrastination, the higher also the level of anxiety in finishing skripsi in psychology student class of 2011 UIN Maliki.

Key Word: academic procrastination, anxiety.

مستخلص البحث

دينى حسنية، 11410134، علاقة تسويق الأكاديمي على مستويات القلق عند الطلبة في قسم علم النفسي في السنة بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج 2011، البحث الجامعي، كلية علم النفسي جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج. 2015.

ان الجامعة هي مرحلة التربية الأعلى في اندونيسية بطلاب الجامعي. لانتهاؤ الدراسة في الجامعة وجبت الطلبة ان يشاركون شروطا الذين المستخدمة في الجامعة. واحد من الشروط هي بانتهاء البحث الجامعي. وعندما انتهى الطلبة بحثا الجامعي لا بد لهم فعالية عالية على حد باستخدام الملاحظة، المقابلة، جمع رأى ام من خلال الدراسة المكتبية. ولذلك كثير من الطلبة هم يشعرون الصعوبة او عبءا عالية عندما ينتهون بحثا الجامعي. وان قلق هو رد فعل عاطفي الناس على احوال أو وضع غير المستقر وعندما كان لمواجهة الوضع غير المستقر فينشأ الشعور بالتهديد. وهذه احوال برموز تبعد أو الهروب السلوك. وان سوف أشخاص في تأخير في انتهاء بحثا الجامعي لتبعد تيمم بمشاعر تهدد وجود الأثاني أو الشعر نفسة، على سبيل المثال: تأخير في انتهاء بحثا الجامعي الذي سيحلب القلق عندما تواجه اختبارا التي تعتبر الصعوبة أو يسمى بتسويق الأكاديمي.

واما المدخل المستخدم في هذا البحث وهو بالنوع الكمي الارتباطي بتسويق الأكاديمي وهو متغير مستقل، واما متغير التابع في هذا البحث وهو مستوى القلق. واما الأساليب المستخدمة في هذا البحث وهي باستخدام اسلوب الارتباطي pearson من علاة التسويق الأكاديمي على مستوى القلق. واما المجتمع البحث في هذا البحث وهو جميع الطلبة قسم علم النفسي بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج. واما العينة المستخدمة في هذا البحث وهي الطلبة في قسم علم النفسي في السنة بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج 2011.

واما النتائج المحصولة من هذا البحث وهي تدل على ان درجة تسويق الأكاديمي على درجة عالية في مستوى المتوسط حوالي 86,9%. واما في مستوى القلق حوالي 92,1% على مستوى المتوسط. واما النتائج من تحليل الارتباطي تدل على ان متغيران لديهما علاقة بذي معنى بنتيجة حوالي 0,00 ودرجة الارتباطي تدل على 0,573 هي هناك علاقة قوية بين متغيران. وهذا الحال يدل على ان أعلى من مستوي تسوي الأكادلقيمي فأعلى مستوى القلق عند الطلبة في انتهاء بحثا الجامعي عند الطلبة في قسم علم النفسي في السنة بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانج 2011.

الكلمات الأساسية: تسويق الأكاديمي، القلق.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi (PT) adalah tingkat pendidikan tertinggi dalam pendidikan di Indonesia dengan peserta didik yang disebut mahasiswa. Mahasiswa mengambil peran central dalam kehidupan perguruan tinggi atau universitas. Sudah menjadi tugas dan tanggungjawab bagi masing-masing universitas untuk dapat mencetak lulusan yang berkualitas dan dapat berkiprah baik dalam masyarakat. Bagaimana proses untuk membentuk mahasiswa berkualitas merupakan salah satu ukuran keberhasilan suatu universitas.

Untuk menyelesaikan pendidikan di universitas, mahasiswa harus mengikuti syarat-syarat yang wajib di tempuh. Salah satu dari berbagai syarat tersebut adalah menyelesaikan skripsi. Hadikusuma (dalam Wisudaningtyas, 2012: 90) mengatakan bahwa kripsi adalah suatu karya pengetahuan (*science*), bukan sekedar “ilmu” atau “pengetahuan”. Kebenaran ilmiahnya harus dapat diuji, bukan karya yang sifatnya spekulatif dan harus memenuhi persyaratan ilmiah. Karya ilmiah tersebut merupakan salah satu syarat untuk menempuh ujian sarjana di hadapan suatu majelis penguji yang dibentuk oleh pimpinan perguruan tinggi yang bersangkutan.

Mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi harus memiliki totalitas yang tinggi, baik dengan melakukan penelitian lewat pengamatan, wawancara, pengumpulan pendapat maupun lewat penelusuran

pustaka. Oleh sebab itu, tidak mengherankan bila banyak mahasiswa yang mengatakan bahwa skripsi adalah beban yang sangat berat.

Mahasiswa yang sudah berada pada tingkat akhir dalam perkuliahan sebagian besar tidak ingin menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan kepadanya mengenai pengerjaan skripsi bahkan termasuk tidak ingin mendengar kata “skripsi”. Mereka menganggap skripsi merupakan hal yang sangat sakral untuk dibahas. Beberapa mahasiswa bahkan mengakui telah menunda-nunda pengerjaan skripsinya dikarenakan revisi yang terlalu banyak dan tidak mempunyai ide untuk mengerjakan skripsinya sehingga akan menimbulkan rasa cemas dalam diri mereka ketika mereka mengingat skripsi yang belum selesai (wawancara subyek 1, 2 & 3, pada 17 Maret 2015).

Banyaknya mahasiswa yang menjadikan skripsi sebagai momok yang ditakuti sehingga sering kali muncul rasa cemas dalam mengerjakan skripsi terutama jika tugas sudah mendekati *deadline*. Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi sering kali muncul ketika mahasiswa harus bertemu dengan dosen pembimbing dalam menyelesaikan skripsi tersebut dan berhadapan dengan pertanyaan-pertanyaan yang menuntut agar mereka segera menyelesaikannya baik pertanyaan dari keluarga, teman-teman kuliah, maupun pertanyaan dari dosen lain.

Tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yang muncul pada diri mahasiswa berbeda-beda. Ada mahasiswa yang tingkat kecemasannya rendah, yang ditunjukkan dengan menjawab pertanyaan yang dilontarkan kepada mereka mengenai skripsi dan ada juga yang tinggi seperti tidak ingin membahas tentang

skripsi yang mereka kerjakan atau tidak ingin mendengar kata skripsi (observasi di UIN MALIKI Malang pada 17 Maret 2015).

Ramaiah (2003: 3) menyatakan bahwa kecemasan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu gejala dimana kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan yang muncul bisa saja sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan seperti rasa takut akan suatu hal yang belum terjadi dan berlangsung sebentar saja.

Menurut Cameron dan Bahar (dalam Wisudaningtyas, 2012: 90), kecemasan dalam taraf normal dibutuhkan individu karena berkaitan dengan kewaspadaan, peningkatan daya upaya, kemauan berprestasi dan daya tahan. Akan tetapi dalam derajat lebih tinggi menurut Prawirohusodo (dalam Wisudaningtyas, 2012: 90), kecemasan dapat menghambat penampilan, menimbulkan kendala, menghambat kemauan individu untuk berprestasi. Kecemasan yang tinggi juga dapat menimbulkan gangguan psikologis seorang individu.

Kecemasan bisa berpengaruh buruk pada pekerjaan seseorang jika timbulnya sering kali. Penting sekali untuk mengingat bahwa kecemasan mungkin timbul secara tersendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Kecemasan merupakan aspek paling lazim dalam mayoritas penyakit psikiatri (Ramaiah, 2003: 3).

Kecemasan merupakan suatu sifat pesimisme yang ada pada diri individu. Menurut Seligman (dalam Nugroho, dkk., 2013: 266), pesimisme merupakan keadaan pikiran yang cenderung mengharapkan hasil yang tidak menyenangkan

atau keyakinan bahwa keburukan dan kesulitan dalam dunia ini lebih dominan dari pada kebaikan dan kemudahan. Sedangkan Baxt dalam *complete counseling solution* (dalam Nugroho, dkk., 2013: 266) menyebutkan bahwa seseorang dengan kepribadian yang pesimis seringkali tidak santai dan tidak mudah diajak bergaul. Mereka memiliki pandangan negatif tentang dunia disekitar mereka pada saat ini maupun yang akan datang.

Rothblum (dalam Ferrari, dkk, 1995:74), mengemukakan sebuah model penghindaran dari prokrastinasi akademik, menurutnya di dunia akademik para pelajar menunjukkan peningkatan rasa takut dan kecemasan terhadap *deadline* untuk tugas-tugasnya yang akan datang, seperti misalnya tugas-tugas ujian. Kecemasan ini direduksikan oleh penghindaran terhadap stimulus, menghasilkan kecemasan akibat dari penguatan terhadap tingkah laku menghindar.

Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti. Ketika harus menghadapi sesuatu yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam. Hal ini yang ditandai dengan perilaku menghindar atau melarikan diri.

Seseorang yang melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego atau harga dirinya, seperti menunda mengerjakan tugas-tugas sekolah akan memunculkan kecemasan ketika menghadapi ujian yang dirasa sulit. Prokrastinasi menurut Pangestuti (2003:12) identic dengan bentuk kemalasan dan keterlambatan. Setiap orang, baik tua maupun muda, pengangguran atau professional yang sukses, dapat menjadi

procrastinator karena prokrastinasi tidak membeda-bedakan atas dasar ras, kepercayaan, jenis kelamin, ataupun suku bangsa.

Fenomena prokrastinasi terjadi di setiap bidang kehidupan, salah satunya adalah bidang akademik. Secara historis penelitian tentang prokrastinasi ini pada awalnya memang banyak terjadi di lingkungan akademis, yaitu lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi (Ellis & Knaus, 1977, dalam Ferrari dkk., 1995:71).

Munculnya kecemasan berhubungan dengan prokrastinasi, karena seorang procrastinator takut terhadap sebuah bayangan dari suatu tugas akademik yang dianggap terlalu berat atau sulit, yang sebenarnya belum tentu hal tersebut terjadi. Misalnya kecemasan akan muncul ketika procrastinator harus segera mengumpulkan hasil revisi skripsinya atau sudah mendekati jadwal untuk ujian skripsi sedangkan procrastinator belum selesai dalam mengerjakan skripsinya..

Menurut Ghufron & Risnawita (2010: 163) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua faktor, yaitu faktor eksternal seperti gaya pengasuhan orangtua atau kondisi lingkungan, dan faktor internal seperti keadaan fisik individu atau kondisi psikologis individu seperti besarnya motivasi atau perasaan cemas. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dan kesulitan dalam mengerjakan skripsi dapat menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas tersebut atau yang sering disebut prokrastinasi dalam ilmu psikologi.

Menurut Ferrari, dkk. (dalam Rumiani, 2006: 38) menyatakan istilah prokrastinasi ini pertama kali dicetuskan oleh Brown & Holtzman pada tahun

1967. Istilah ini berakar dari bahasa latin “*procrastinare*” yang berarti menunda sampai hari selanjutnya. Prokrastinasi dilakukan semata-mata untuk melengkap tugas secara optimal. Namun penundaan itu tidak membuat tugas lebih baik, bahkan hal itu mengarah pada penundaan yang tidak berguna.

Prokrastinasi bisa saja terjadi apabila seseorang mengerjakan suatu pekerjaan dan tidak kunjung selesai sehingga ia lelah atau bosan untuk melanjutkan pekerjaan tersebut. Misalnya pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, ia merasa bahwa banyak sekali revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing sehingga ia lelah dan malas untuk mengerjakan tugas revisi tersebut dan menunda pengerjaan revisi sampai keesokan harinya secara terus menerus lalu ia mengerjakan hal lain yang dianggapnya lebih menyenangkan. Dalam hal ini mahasiswa tersebut telah melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku dalam menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas pada 6 area akademik (tugas mengarang, belajar untuk ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara umum) yang dilakukan secara terus menerus baik itu penundaan jangka pendek, penundaan beberapa saat menjelang *deadline* ataupun penundaan jangka panjang hingga melebihi *deadline* sehingga mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak begitu penting (Rumiani, 2006: 39).

Berdasarkan penelitian tentang perilaku prokrastinasi dan pesimisme pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, terdapat hasil yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang menunjukkan hubungan keduanya searah, artinya

semakin tinggi tingkat pesimisme, semakin tinggi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat pesimisme, maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi (Nugroho, dkk., 2013).

Prokrastinasi akademik yang dilakukan secara terus menerus hingga telah mencapai *deadline* pengumpulan akan memicu kecemasan yang lebih tinggi pada mahasiswa ketika mereka harus segera menyelesaikan tugasnya berupa skripsi sebagai syarat kelulusan studinya. Sama halnya ketika melihat teman satu angkatan mereka yang lulus tepat waktu atau lulus lebih dahulu, mereka juga akan mengalami kecemasan yang sama.

Peneliti mengambil variabel prokrastinasi akademik dan variabel kecemasan dikarenakan masalah-masalah yang ada dilapangan. Masih banyak sekali mahasiswa yang tergolong sebagai mahasiswa aktif dan mereka menempuh pendidikan strata 1 (S1) lebih dari 8 semester sebagaimana mahasiswa yang telah lulus. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti (wawancara subyek 1, 2 & 3, pada 17 Maret 2015), subyek mengaku melakukan penundaan terhadap pengerjaan skripsinya dan akan merasakan cemas ketika melihat temannya yang lain lulus atau ketika diberi pertanyaan mengenai progress skripsi mereka.

Selain itu berdasarkan data fakultas Psikologi UIN Malang, dari 141 mahasiswa angkatan 2011 masih ada 76 mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif yang berarti mereka sudah berada pada semester 9. Peneliti mengambil sampel kepada mahasiswa Psikologi karena di Fakultas Psikologi UIN

Malang masa aktif kuliah mahasiswa hanya sampai semester 7, sedangkan ketika memasuki semester 8 mahasiswa bisa berkonsentrasi saja pada pengerjaan skripsinya tanpa terganggu oleh jadwal kuliah harian seperti pada semester sebelumnya.

Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian di UIN MALIKI Malang yaitu hubungan prokrastinasi akademik dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Tingkat Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan Tahun 2011 UIN MALIKI Malang?
2. Bagaimana Tingkat Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan Tahun 2011 UIN MALIKI Malang?
3. Adakah Hubungan Prokrastinasi dengan Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan Tahun 2011 UIN MALIKI Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Tingkat Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan Tahun 2011 UIN MALIKI Malang.
2. Untuk Mengetahui Tingkat Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan Tahun 2011 UIN MALIKI Malang.

3. Untuk Mengetahui Hubungan Prokrastinasi dengan Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan Tahun 2011 UIN MALIKI Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik yang bersifat teoritis maupun praktis.

Secara Teoritis :

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap keilmuan psikologi khususnya yang berkaitan dengan penelitian ini adalah psikologi klinis dan pendidikan.
2. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain dalam menggali secara mendalam tentang hubungan Prokrastinasi Akademik dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang.

Secara Praktis :

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan ilmiah khususnya dalam hal yang terkait dengan hubungan Prokrastinasi Akademik dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang.

2. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian dapat dipakai bahan perbandingan atau bahan acuan untuk penelitian yang sama di masa yang akan datang, juga dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi yang membutuhkan.

3. Pihak Fakultas Psikologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada fakultas, khususnya fakultas psikologi dalam memberikan pelatihan dan bimbingan pada mahasiswa yang melaksanakan studi di fakultas psikologi, dan memperoleh hasil penelitian yang lebih bervariasi.

4. Pihak Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk penyelenggaraan program penyetaraan bahasa dan pemahaman budaya pada mahasiswa yang akan melaksanakan studi di UIN MALIKI Malang dan mengembangkan dan memperbanyak riset dikalangan mahasiswa yang melaksanakan studi di UIN MALIKI Malang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang mengancam keberadaan kehidupan seseorang, akan menimbulkan suatu perasaan yang tidak menyenangkan pada diri orang tersebut. Perasaan tidak menyenangkan yang sangat mengganggu jiwa dan pikiran ini dapat mempengaruhi proses pemaknaan seseorang terhadap peristiwa atau masalah yang sedang dihadapi. Biasanya pemaknaan yang terjadi hampir selalu subyektif dan kurang dapat mengikutkan pendapat umum karena pikiran dan hati sedang dalam keadaan tidak stabil.

Cemas adalah sebuah emosi dan pengalaman subyektif dari seseorang. Cemas juga diartikan sebagai suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam beberapa tingkatan, cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Kusumawati, 2010: 46).

Menurut Nevid (2005:84) kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak disituasi lainnya.

Nietzal (dalam Ghufon & Risnawita, 2010: 141), berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan

fisiologis. Kecemasan yang muncul dalam diri individu seperti rasa takut, khawatir, atau tidak percaya pada lingkungan sekitarnya.

Kecemasan, ketakutan adalah merupakan bagian dari kehidupan manusia. Kecemasan, dijelaskan oleh Abe Arkoff sebagai berikut: *Anxiety as a state of arousal caused by threat to well-being*. Jadi, kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan (dalam Sundari, 2005).

Menurut Prawirohusodo (dalam Ihdaniyati,dkk., 2008:164) kecemasan adalah pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, datang dari dalam dan bersifat meningkat, menggelisahkan dan menakutkan yang dihubungkan dengan sesuatu ancaman bahaya yang tidak diketahui oleh individu. Perasaan ini disertai dengan komponen-komponen somatik, fisiologik, otonomik, biokimiawi, hormonal, dan perilaku.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang disebabkan adanya pikiran-pikiran negatif tentang hal yang dihadapinya.

2. Faktor Kecemasan

Dalam buku Ramaiah (2003:10) yang berjudul “kecemasan”, ia menyatakan bahwa seluruh ingatan yang ditekan selama masa balita dan masa kanak-kanak dapat berdampak pada kehidupan di masa dewasa, dan akhirnya menjadi kecemasan. Biasanya merupakan hasil yang berlebihan terhadap tekanan emosi. Turun-naiknya emosi memang merupakan bagian dari kehidupan setiap

orang. Akan tetapi, ada orang yang merasa lebih tertekan oleh tekanan emosi daripada orang lain.

Kecemasan seringkali berkembang selama jangka waktu panjang dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi-situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan tetapi hanya setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang (Ramaiah, 2003: 10).

Ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas (Ramaiah, 2003: 11):

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal anda mempengaruhi cara berfikir anda tentang diri anda sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman anda dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan sekerja, dan lain-lain. Kecemasan wajar timbul jika anda merasa tidak aman terhadap lingkungan anda.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika anda tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan anda dalam hubungan personal. Ini benar terutama jika anda menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam

kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja, dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

d. Keturunan

Sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

Selain itu menurut Pieter, dkk, faktor-faktor penyebab kecemasan adalah (dalam Siregar, 2013: 246):

- a. Adanya perasaan takut tidak diterima dalam lingkungan tertentu;
- b. Adanya pengalaman traumatis; Adanya frustrasi akibat kegagalan dalam mencapai tujuan;
- c. Adanya ancaman pada konsep diri.

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan fikiran yang tidak rasional (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011: 145).

a. 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, misalnya pernah gagal dalam

tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. 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.

Elis (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011: 146) 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.

a. Kegagalan Katastropik

Kegagalan katastrofik adalah 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.

b. Kesempurnaan

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

c. Persetujuan

Persetujuan adalah 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.

d. Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

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 dukungan sosial.

3. Aspek Kecemasan

Seseorang dikatakan cemas atau mengalami kecemasan akan menunjukkan ciri-ciri kecemasan atau tanda-tanda yang bisa dilihat secara fisik atau psikologis. Menurut Sarason (dalam Cassady & Johnson, 2002: 271) terdapat dua dimensi kecemasan yaitu emosionalitas dan kekhawatiran.

a. Emosionalitas sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi.

Emosionalitas dapat diketahui dengan respon fisiologis yang meliputi peningkatan *galvanic* respon kulit & denyut jantung, pusing, mual, perasaan panik.

b. Kekhawatiran merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri,

seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya, mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan,

khawatir berlebihan atas evaluasi, percaya diri rendah, merasa tidak siap untuk ujian skripsi, kehilangan harga diri dan kesedihan kepada orang tua.

4. Tingkat Kecemasan

Menurut Pieter, dkk. (dalam Siregar, 2013:246), tingkat kecemasan dibagi menjadi 3, yaitu:

1. **Kecemasan Tingkat Rendah**

Berhubungan dengan ketegangan peristiwa kehidupan sehari-hari, biasanya kecemasan ini menghasilkan kreativitas.

2. **Kecemasan Tingkat Sedang**

Pada kecemasan sedang, lebih memilih untuk memfokuskan diri pada hal-hal penting saat itu juga dan menyampingkan hal-hal lain.

3. **Kecemasan Tingkat Tinggi**

Lapangan persepsinya menjadi sangat sempit, individu cenderung memikirkan hal-hal kecil saja dan mengabaikan hal-hal lain. Individu sulit untuk berfikir realistis dan membutuhkan banyak pengarahan untuk memusatkan perhatian pada area lain. Reaksi-reaksi fisiologis diantaranya napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, banyak berkeringat, rasa sakit kepala dan mengalami ketegangan. Reaksi kognitifnya adalah lapangan persepsi yang sangat sempit dan tidak mampu untuk menyelesaikan masalah. Adapun reaksi emosinya terlihat dari perasaan-perasaan yang tidak aman.

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ada 3, yaitu kecemasan rendah, sedang, dan tinggi. Namun jika seseorang mengalami suatu kejadian yang mengakibatkan ketakutan pada dirinya dan hilangnya kendali, individu tersebut mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi lagi yang biasa disebut panik.

5. Dampak Kecemasan

Dampak kecemasan ada bermacam-macam. Berikut adalah dampak kecemasan menurut beberapa tokoh (dalam Herdiani, 2012:6):

- a. Menurut Eysenck, kecemasan berdampak pada menurunnya kapasitas kognitif seseorang dalam menyelesaikan persoalan yang kompleks. Hal ini terjadi dikarenakan kemampuan kognitifnya terpecah antara kecemasannya dan tugas yang ada.
- b. Menurut Powell, kecemasan dapat mempengaruhi *performance* individu dalam aktivitasnya. Individu yang mengalami kecemasan akan menampilkan *performance* yang berbeda daripada saat individu tidak mengalami kecemasan.
- c. Sedangkan menurut Clark, kecemasan dapat menyebabkan terjadinya gangguan terhadap hubungan sosial dan depresi. Begitu seseorang mengalami kecemasan, ia akan menghindari hal-hal yang membuatnya merasa terancam. Orang tersebut menjadi menutup diri terhadap lingkungannya. Ketiadaan orang lain, membuat kecemasannya semakin parah hingga ketingkat depresi.

Dampak kecemasan terhadap sistem saraf sebagai *neuro-transmitter* terjadi peningkatan sekresi kelenjar *norepinefrin*, *sero tonin*, dan *gama aminobuyric acid* sehingga mengakibatkan terjadinya gangguan (dalam Murdiningsih & Ghofur, 2013: 189):

a. Fisik (fisiologis),

Dampak fisiologis yang dialami antara lain perubahan denyut jantung, suhu tubuh, pernafasan, mual, muntah, diare, sakit kepala, kehilangan nafsu makan, berat badan menurun ekstrim, kelelahan yang luar biasa;

b. Gejala gangguan tingkah laku,

gejala gangguan tingkah laku yang dialami antara lain aktivitas psikomotorik bertambah atau berkurang, sikap menolak, berbicara kasar, sukar tidur, gerakan yang aneh-aneh;

c. Gejala gangguan mental, antara lain kurang konsentrasi, pikiran meloncat-loncat, kehilangan kemampuan persepsi, kehilangan ingatan, phobia, ilusi dan halusinasi.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat berdampak pada: 1. Fisiologis seseorang seperti perubahan denyut jantung dan perubahan suhu tubuh, 2. Gangguan tingkah laku seseorang atau penampilan seseorang, 3. Gejala gangguan mental seperti kehilangan gangguan persepsi atau mengalami depresi.

6. Kecemasan dalam Keislaman

Dalam islam, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran atau hati yang tidak tenang dikarenakan individu tersebut tidak dekat dengan Allah, individu

tersebut tidak menjalankan segala perintah Allah dengan baik, oleh karena itu membuat syaitan dengan mudahnya menghasut hati manusia. Berikut adalah ayat yang mengenai ketakutan atau kegelisahatan manusia dalam QS. AL-Anfal ayat 12 yang berbunyi:

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ
الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ فَأَضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَأَضْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ ۝ ۱۲

“(ingatlah), ketika Tuhanmu mewahyukan kepada Para Malaikat:

"Sesungguhnya aku bersama kamu, Maka teguhkan (pendirian) orang-orang yang telah beriman". kelak akan aku jatuhkan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, Maka penggallah kepala mereka dan pancunglah tiap-tiap ujung jari mereka.” (QS. Al-Anfal:12) (Al-Qur’an dan terjemahnya, 2010:178).

Kandungan dari ayat diatas adalah manusia akan ketakutan apabila hati mereka tidak dekat kepada Allah, oleh karena itu apabila hati selalu dekat kepada Allah maka ketakutan dan kegelisahanpun tidak akan ada.

Dalam ayat yang lain dalam Q.S. Al-baqarah ayat 112 yang berbunyi:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۝ ۱۱۲

“(Tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan wajahnya kepada Allah, sedang ia muhsin, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (Al-Baqarah: 112) (Al-Qur’an dan terjemahnya, 2010:17).

Kandungan dari ayat diatas adalah emosi yang terlihat dalam wajah manusia yaitu ada kegembiraan, ada kesedihan, amarah, ketakutan, dan ayat tersebut mengandung unsur psikologi mengenai bagaimana manusia menyerahkan seluruh “emosinya” kepada Allah Swt. Seperti halnya dalam ayat sebelumnya yaitu tidak akan ada ketakutan bagi manusia yang selalu taat kepada Allah yakni melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan Allah.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010: 150).

Menurut Brown dan Holzman (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010: 151) prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Individu yang tidak segera menyelesaikan tugas dan terus menunda-nunda tugas tersebut baik secara beralasan ataupun tidak berarti telah melakukan prokrastinasi. Setiap penundaan dalam melakukan suatu tugas disebut prokrastinasi. Prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu, namun individu yang melakukan

prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain sehingga menyita waktu untuk menyelesaikan tugasnya secara baik.

Balkis dan Duru (2009: 19) menyatakan: "*Procrastination is defined as a behavior in which an individual leaves a feasible, important deed planned beforehand to another time without any sensible reason*". Prokrastinasi merupakan perilaku individu yang meninggalkan kegiatan penting yang bisa dilakukan dan telah direncanakan sebelumnya tanpa alasan yang masuk akal. Jadi, dalam pandangan Balkis dan Duru, seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi jika ia menunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis, padahal ia bisa melakukannya pada waktunya sesuai dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya.

Ferrari dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2010: 153), menyimpulkan bahwa pengertian dari prokrastinasi dapat dilihat dari beberapa batasan yaitu:

- a. Prokrastinasi hanya sebagai suatu perilaku penundaan, setiap perbuatan yang menunda dalam menyelesaikan suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan.
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait*, penundaan sudah menjadi respon tetap yang dilakukan seseorang dalam mengerjakan tugas, biasanya disertai oleh keyakinan-keyakinan irrasional.
- c. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebagai suatu perilaku penundaan, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku

maupun struktur mental yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Ferrari (dalam Ghufron & Risnawita, 2010:154) juga membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu:

- a. *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
- b. *Disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

Burka dan Yuen (dalam Ghufron & Risnawita, 2010:152), mengatakan adanya aspek irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator (pelaku prokrastinasi). Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus dikerjakan dengan sempurna sehingga ia lebih merasa nyaman untuk tidak melakukannya dengan segera, dikarenakan jika tugas dikerjakan dengan segera maka tidak akan dihasilkan hasil yang sempurna. Penundaan yang dapat dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan tersebut sudah merupakan pola atau kebiasaan yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional.

Dari beberapa pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda menyelesaikan suatu pekerjaan yang seharusnya dikerjakan, tugas akademik berupa tugas individu maupun tugas kelompok yang sering ditunda baik dengan alasan maupun tanpa alasan yang jelas.

2. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Seorang prokrastinator dapat menunda pada suatu pekerjaan atau pada semua pekerjaan. Jenis pekerjaan yang sering ditunda oleh seorang procrastinator biasanya adalah tugas rumah tangga, pekerjaan kantor, tugas akademik, pengambilan keputusan, dan lain-lain. Prokrastinasi akademik adalah penundaan pengerjaan tugas sekolah atau tugas kuliah.

Menurut Green (dalam Ghufon & Risnawita, 2010:157) jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.

Dalam Ghufon & Risnawita (2010: 157), Solomon dan Rothblum menyebutkan ada enam jenis tugas akademik yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, antara lain:

- a. Tugas mengarang, meliputi penundaan terhadap tugas-tugas yang berkaitan dengan menulis laporan, makalah, skripsi, dan lain-lain.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian, pada tugas ini penundaan mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya penundaan belajar ketika ujian tengah semester.
- c. Tugas membaca liputan adanya penundaan membaca referensi atau buku yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kerja tugas administrative, seperti menyalin catatan, menulis presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan lain sebagainya.

- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran. Praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.
- f. Penundaan dalam kinerja akademik keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

3. Aspek-Aspek dan Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua aspek, yaitu (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010: 163):

- a. Aspek internal adalah yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain:

1. Kondisi Fisik Individu

Keadaan fisik dan kondisi kesehatan ikut mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik. Tingkat intelegensi tidak mempengaruhi terjadinya prokrastinasi, walaupun pada prokrastinator sering terdapat fikiran-fikiran yang irrasional.

2. Kondisi Psikologis Individu

Kondisi ini misalnya besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi akademik secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

- b. Aspek eksternal adalah yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain:

1) Gaya Pengasuhan Orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (2007) 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.

2) Kondisi Lingkungan

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada yang pengawasannya ketat. Letak sekolah di desa atau di kota maupun level atau tingkat sekolah tidak mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi.

Sedangkan ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk. (dalam Ghufron & Risnawita, 2010: 158) prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku peundaan dapat dimanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diamati ciri-cirinya, sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi ia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi akademik membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan suatu tugas daripada waktu yang dibutuhkan pada

umumnya. Prokrastinator menggunakan banyak waktu untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan, selain itu melakukan hal-hal yang tidak berkaitan dengan tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Lambannya seseorang dalam mengerjakan tugas dapat menjadi ciri utama dari prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dengan kesenjangan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator kesulitan untuk melakukan suatu tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, ia juga sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri. Prokrastinator sudah menentukan waktunya sendiri untuk mengerjakan tugas, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan sehingga menyebabkan keterlambatan bahkan kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

Menggunakan waktunya untuk aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan dianggap hiburan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, seperti membaca (Koran, majalah, buku cerita dan lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana

dengan kesenjangan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

4. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Menurut Biordy faktor yang mempengaruhi prokrastinasi ada tiga macam yaitu (dalam Ahmaini, 2010):

- a. Karakteristik tugas yang dipersepsikan mahasiswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan mempengaruhi mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas.
- b. Faktor kepribadian prokrastinator, individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi.
- c. Faktor situasional, gangguan atau distraksi lingkungan mempengaruhi seseorang untuk melakukan penundaan pekerjaan.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa Faktor dan Aspek dalam prokrastinasi adalah suatu hal yang berbeda. Aspek merupakan karakteristik dari prokrastinasi sedangkan faktor adalah hal yang mempengaruhi terjadinya suatu prokrastinasi.

5. Prokrastinasi dalam Keislaman

Dalam islam, menunda-nunda suatu pekerjaan juga menjadi hal yang dilarang oleh Allah SWT, seperti dalam surat Ali Imran:30 yang berbunyi:

يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ
لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ ٣٠

“Pada hari ketika tiap-tiap diri mendapati segala kebajikan dihadapkan (dimukanya), begitu (juga) kejahatan yang telah dikerjakannya; ia ingin kalau kiranya antara ia dengan hari itu ada masa yang jauh; dan Allah memperingatkan kamu terhadap siksa-Nya. Dan Allah sangat Penyayang kepada hamba-hamba-Nya” (Ali Imran:30) (Al-Qur’an dan terjemahnya, 2010:54).

Rasulullah SAW bersabda, “Ada dua nikmat, dimana banyak manusia tertipu didalamnya, yakni kesehatan dan kesempatan.” (HR Bukhori) (<http://jalandakwahbersama.wordpress.com>).

Hadits diatas menjelaskan pentingnya memanfaatkan kesempatan (waktu), karena tanpa disadari banyak orang yang terlena dengan waktunya.

Dalam Al-Qur’an Surah Al-Ash ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ٢ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ٣

“Demi masa (1). Sungguh, manusia berada dalam kerugian (2). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran (3).” (Al-Qur’an dan terjemahnya, 2010:601).

Ayat diatas menjelaskan bahwa manusia memang benar-benar berada dalam kerugian apabila tidak memanfaatkan waktu yang telah diberikan oleh Allah SWT secara optimal untuk mengerjakan perbuatan-perbuatan baik. Menunda-nunda pekerjaan merupakan bentuk tipu daya hawa nafsu terhadap jiwa

yang lemah dan tekad yang rendah. Karena barang siapa yang tidak mampu menguasai hari ini, maka ia tidak akan memiliki masa depannya.

C. Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Mugista, 2014:285) prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas secara menyeluruh untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga kinerja menjadi terhambat. Prokrastinasi juga bersifat merugikan dalam bidang akademik, misalnya menunda dalam menyelesaikan tugas sekolah atau tugas kursus.

Menurut Ferrari (dalam Mugista, 2014:285), prokrastinasi banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.

Zakki (dalam Alaihimi, dkk., 2014:1), mengemukakan bahwa perilaku menunda menyebabkan beberapa masalah yang muncul pada mahasiswa yang bersangkutan, yakni rusaknya motivasi mental dan disiplin sehingga banyak sekali waktu terbuang sia-sia dan kinerja akademik buruk, motivasi belajar rendah, kognisi yang irasional, obsesif dan kompulsif, rendahnya harga diri, kepercayaan diri, atau bahkan sampai ke tahap kecemasan yang tinggi. Gejala dari perilaku ini disebut prokrastinasi yang diartikan sebagai 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 dalam perkuliahan.

Rothblum (dalam Ferrari,dkk, 1995:2), mengemukakan sebuah model penghindaran dari prokrastinasi akademik, menurutnya di dunia akademik para pelajar menunjukkan peningkatan rasa takut dan kecemasan terhadap *deadline* untuk tugas-tugasnya yang akan datang, seperti misalnya tugas-tugas ujian. Kecemasan ini direduksikan oleh penghindaran terhadap stimulus, menghasilkan kecemasan akibat dari penguatan terhadap tingkah laku menghindar.

Kecemasan merupakan reaksi emosional individu terhadap kejadian atau situasi yang tidak pasti. Ketika harus menghadapi sesuatu yang tidak pasti, maka timbul perasaan terancam. Hal ini yang ditandai dengan perilaku menghindar atau melarikan diri.

Seseorang yang melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego atau harga dirinya, seperti menunda mengerjakan tugas-tugas sekolah akan memunculkan kecemasan ketika menghadapi ujian yang dirasa sulit.

Munculnya kecemasan berhubungan dengan prokrastinasi, karena seorang prokrastinator takut terhadap sebuah bayangan dari suatu tugas akademik yang dianggap terlalu berat atau sulit, yang sebenarnya belum tentu hal tersebut terjadi. Misalnya kecemasan akan muncul ketika prokrastinator harus segera mengumpulkan hasil revisi skripsinya atau sudah mendekati jadwal untuk ujian skripsi.

D. Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1
Penelitian terdahulu

No.	Nama peneliti	Judul penelitian	Hipotesis penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Jaya Agung Nugroho, Machmuroch, Nugraha Arif	Hubungan Antara Pesimisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta	Ada hubungan yang signifikan antara pesimisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi	Pengukuran variabel X dan Y menggunakan analisis <i>product moment</i>	Variabel (X) pesimisme Variabel (Y) kecemasan Penelitian dilakukan di Surakarta
2.	Wahyuning Sri Herdiani	Pengaruh <i>Expressive Writing</i> pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi	Ada pengaruh <i>expressive writing</i> terhadap penurunan kecemasan menyelesaikan skripsi	Kecemasan sebagai variabel yang dipengaruhi. Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i>	Variabel <i>expressive writing</i> (X) dan kecemasan (Y). Desain penelitian menggunakan <i>Pretest-Posttest Two</i>

					<i>Group Design.</i>
3	Mellysha Mugista A	<i>Self Control</i> dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan	Terdapat hubungan antara <i>Self Control</i> dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan	Rancangan penelitian menggunakan penelitian kuantitatif korelasional antara dua variabel	<i>Self Control</i> sebagai variabel (X) dan Prokrastinasi sebagai variabel (Y)

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara prokrastinasi akademik terhadap tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi UIN MALIKI Malang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan non-eksperimen dengan jenis penelitian kuantitatif dimana penelitian dilakukan dengan analisis melalui perhitungan angka. Menurut Stevens dalam Suryabrata (dalam Wisudaningtyas, 2012:90) metode kuantitatif berarti menggolongkan skala pengukuran menjadi empat golongan, yaitu skala nominal, skala ordinal dan skala nisbah (rasio). Data yang didapat kemudian dianalisis secara statistik. Peranan statistik dalam penelitian adalah mutlak diperlukan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi, dimana kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan banyak angka. Sedangkan korelasi bertujuan untuk sejauh mana variasi (variabel) yang satu berkaitan atau berhubungan dengan variasi (variabel) yang lain (Soedarmayanti & Hidayat, 2002: 35).

Penelitian ini dalam teknik pengumpulan datanya menggunakan metode wawancara, skala, dan observasi, yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggali data pada populasi besar ataupun kecil melalui proses tanya jawab dengan responden dan melakukan pengamatan dilapangan kepada sampel penelitian. Wawancara dan skala digunakan untuk penggalan data primer, sedangkan observasi digunakan untuk penggalan data sekunder. Dalam penelitian, hal ini dimaksudkan untuk memperoleh data tentang kecemasan dan aktifitas mahasiswa di tempat penelitian.

Penelitian ini menggunakan perhitungan statistik *korelasi product moment* untuk menungkapkan fenomena yang telah terjadi dan menyesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian kuantitatif. *Korelasi product moment* adalah analisis data untuk mengetahui korelasi atau hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain, yaitu hubungan dukungan sosial dengan kecemasan. Rancangan penelitian dapat dijelaskan pada gambar dibawah ini:



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

B. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan objek penelitian atau yang menjadi titik perhatian dalam sebuah penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, atau variabel adalah objek penelitian yang bervariasi (Arikunto, 2006: 116). Identifikasi variabel dalam penelitian merupakan hal yang harus dilakukan dalam memperjelas batasan masalah yang akan diteliti. Pada penelitian ini variabel-variabel yang akan diteliti antara lain:

1. Variabel independen (variabel bebas) dalam penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik (X)
2. Variabel dependen (variabel terikat) dalam penelitian ini adalah Kecemasan (Y)

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

1. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang disebabkan adanya pikiran-pikiran negative tentang hal yang dihadapinya. Gejala dari kecemasan adalah gejala fisiologis dan kognitif. Skala kecemasan dalam penelitian ini menggunakan skala internasional yaitu *Cognitive Test Anxiety Scale (CTAS)*.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perlakuan menunda sampai berhari-hari dalam mengerjakan suatu tugas akademik baik mempunyai alasan atau tanpa alasan yang jelas dalam menunda tugas tersebut. Pelaku prokrastinasi tersebut biasanya disebut dengan procrastinator. Prokrastinasi akademik mempunyai dua aspek yaitu aspek internal seperti kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu, serta aspek eksternal seperti gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan individu. Dalam skala prokrastinasi pada penelitian ini peneliti menyusun instrument baru berdasarkan teori dari Ferrari.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2007: 77).

Populasi dalam penelitian ini mahasiswa Psikologi UIN Malang angkatan tahun 2011 sebanyak 141 mahasiswa (Bagian Akademik Fakultas Psikologi UIN Malang).

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian atau wakil dari jumlah keseluruhan populasi yang sedang diteliti (Arikunto, 2006). Sampel dalam penelitian ini mahasiswa Psikologi UIN Malang angkatan tahun 2011 sebanyak 30% dari jumlah populasi sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 43 mahasiswa.

3. Teknik Sampling

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik random. Sampel dibutuhkan 30% dari populasi dengan jumlah sampel sebanyak 43 orang. Pengambilan subjek penelitian tanpa menentukan karakteristik mahasiswa yang akan dijadikan sampel.

E. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan skala.

a. Wawancara

Peneliti menggunakan metode wawancara tidak terstruktur. Menurut Arikunto (2006: 227) dalam penelitian menggunakan wawancara tidak terstruktur, pedoman wawancara tidak terstruktur adalah pedoman wawancara yang hanya memuat garis besar yang akan ditanyakan. Peneliti juga menggunakan teknik pengumpulan data primer yang digunakan untuk menggali data dalam membuat latar belakang dari skripsi tentang kecemasan yang akan diteliti oleh peneliti.

b. Observasi

Menurut Hasan (2002: 86) observasi ialah pemilihan, pengubahan, pencatatan, dan pengodean serangkaian perilaku dan suasana yang berkenaan dengan organisasi, sesuai dengan tujuan-tujuan empiris. Metode observasi dalam penelitian ini termasuk teknik pengumpulan data sekunder, yaitu digunakan dalam hal untuk menjelaskan suasana atau keadaan, atau gambaran yang tampak yang berkaitan dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti.

Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui bagaimana perilaku kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Psikologi angkatan 2011 UIN MALIKI Malang dalam proses menyelesaikan studinya.

c. Skala

Skala dalam penelitian ini termasuk dalam teknik pengumpulan data primer, yaitu karena skala berfungsi sebagai media penggalian data secara statistik dalam melakukan penelitian langsung ke lapangan yang diberikan kepada sampel yang telah ditentukan.

Skala merupakan salah satu pengembangan alat ukur yang bersifat nonkognitif, dimana pernyataan yang telah tertulis digunakan untuk mengungkap sebuah konstruk dari sebuah konsep psikologis yang menggambarkan aspek-aspek dari kepribadian individu (Azwar, 2011: 133).

Penelitian ini menggunakan skala sikap model Likert. Skala sikap disusun untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap suatu objek sosial. Dalam skala sikap, objek sosial tersebut berlaku sebagai objek sikap (Azwar, 2013: 97).

Tabel 3.1
Skor Skala Likert

Jawaban	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

1. Skala Kecemasan

Skala kecemasan dalam penelitian ini menggunakan skala internasional yaitu *Cognitive Test Anxiety Scale* (CTAS) yang berjumlah 27 item dan 11 item ditambahkan oleh peneliti. Skala ini diadaptasi dari skala internasional dalam jurnal internasional Cassady & Johnson (2002: 292), menurut tokoh Sarason.

2. Skala Prokrastinasi Akademik

Dalam skala prokrastinasi pada penelitian ini peneliti menyusun instrument baru berdasarkan teori dari Ferrari (dalam Ghufroon &

Risnawita, 2011:163). Angket ini disusun berdasarkan skala penilaian yang dikembangkan oleh Likert. Item pertanyaan angket prokrastinasi akademik terdiri dari 27 item pertanyaan.

d. Blue Print Variable Kecemasan

Table 3.2
Blue Print Variable Kecemasan

No.	Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
				F	Uf	
1	Kecemasan	Emosionalitas	peningkatan <i>galvanic</i> repon kulit	*28	*30	2
			denyut jantung,	*29	*31	2
			pusing,	*32	*33	2
			mual,	*36	*37	2
			perasaan panik.	11, 21	12, 14,	4
2	Kekhawatiran	Membandingkan kinerja diri dengan teman-teman,	2, 20	5, 9, 10	5	
		mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan,	6, 27	13	3	
		khawatir berlebihan atas evaluasi,	1, 7, 16	8	4	
		percaya diri rendah,	3, 19, 25	15, 17, 18,	6	
		merasa tidak siap untuk ujian skripsi	4	24	2	
		kehilangan harga diri	22, 23, 26		3	
		dan kesedihan kepada orang tua	*34, *35	*38	3	

*item yang ditambahkan oleh peneliti

e. *Blue Print* Variabel Prokrastinasi Akademik

Table 3.3
***Blue Print* Variabel Prokrastinasi Akademik**

No.	Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jmlh
				F	Uf	
1	Prokrastinasi	Aspek Internal	Mudah merasa lelah	1	27	2
			Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	2, 10, 13, 15	3, 5, 9	7
			Kelambanan dalam mengerjakan tugas	7, 17, 20	12	4
			Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja actual	14	4, 6	3
2	Prokrastinasi	Aspek Eksternal	Dukungan orangtua	26	21, 24	3
			Model pola asuh orangtua yang memaksa	22	23	2
			Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan	11	8, 18	3
			Dukungan dari teman sebaya	19	16, 25	3

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Valid berarti sah atau layak dipercaya. Validitas suatu tes menggambarkan sejauh mana tes tersebut mengukur apa yang ingin diukur. Validitas alat ukur menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran variabel yang dimaksud. Validitas merupakan instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Reksoatmodjo, 2009).

Penelitian ini menggunakan validitas isi, yang mana peneliti menggunakan metode *expert review* yaitu pengujian skala atau instrumen oleh para ahli dengan mempertimbangkan item-item yang digunakan penting atau tidak penting seperti pada hasil yang terlampir.

Setelah itu, peneliti menggunakan uji coba survei di lapangan atau yang disebut *pilot study*. Metode ini penting untuk membangun validitas isi dari suatu instrumen dan untuk memperbaiki pertanyaan-pertanyaan, format, atau skala-skala yang mungkin tidak sesuai ketika diterapkan seperti pada hasil yang terlampir.

2. Reliabilitas

Reliabel berarti handal sehingga *reliability* atau reliabilitas berarti keterhandalan atau dapat diandalkan. Dalam penelitian pendidikan dan psikologi dimana instrument penelitian dibuat sendiri oleh si peneliti, instrument penelitian itu terlebih dahulu perlu diuji reliabilitasnya melalui suatu uji coba (Reksoatmodjo, 2009).

Menurut Azwar (2001: 5) bahwa reliabilitas adalah sejauh mana suatu hasil pengukuran dapat dipercaya. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datanya memang sesuai dengan kenyataannya, maka berapa kalipun diambil, akan tetap sama. Besarnya koefisien reliabilitas berkisar mulai dari 0,0 sampai dengan 1,0 akan tetapi pada kenyataannya koefisien sebesar 1,0 dan sekecil 0,0 tidak pernah dijumpai. Angka koefisien reliabilitas selalu mengacu pada angka positif (+) dikarenakan angka yang negatif tidak ada artinya bagi interpretasi reliabilitas hasil ukur.

Dengan demikian, dapat kita simpulkan bahwa syarat suatu item dikatakan reliabel apabila nilai Alpha lebih besar daripada r_{tabel} maka item-item angket yang digunakan reliable atau konsisten. Sebaliknya jika nilai Alpha lebih kecil dari r_{tabel} maka item-item angket yang digunakan dinyatakan tidak reliable atau tidak konsisten. Perhitungan nilai koefisien reliabilitas dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS (*statistical product and service solution*) 21.0 for windows.

G. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk mendapat kesimpulan dari hasil penelitian. Untuk mengetahui signifikansi terhadap variabel dependen, dengan asumsi variabel independen lainnya konstan. Peneliti menggunakan *product moment*. Serta dalam melakukan perhitungan tersebut peneliti menggunakan bantuan program IBM SPSS 21.00 for windows.

Data mentah yang sudah diperoleh kemudian dianalisis dalam beberapa tahap sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada model regresi digunakan untuk menguji apakah nilai residual yang dihasilkan dari regresi terdistribusi secara normal atau tidak. Metode yang digunakan untuk menguji normalitas adalah dengan menguji *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikansi dari hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* $> 0,05$ maka asumsi normalitas terpenuhi (Nisfiannoor, 2009 : 96)

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier secara signifikansi atau tidak. Suatu uji yang dilakukan harus berpedoman pada dasar pengambilan keputusan yang jelas. Dalam uji linieritas, pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan cara melihat nilai signifikansi pada output SPSS. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

3. Mencari Mean

Mencari nilai *mean* diperoleh dari menjumlahkan seluruh nilai dan membaginya dengan jumlah subyek. Dalam istilah sehari-hari ia disebut

angka rata-rata. Dalam *statistic* disebut *mean arimetrik* dengan diberi simbol M. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut (Hadi, 2004: 272) :

$$M : \frac{\sum fX}{N}$$

Keterangan:

M : *Mean*

N : Jumlah subyek

X : Jumlah nilai

4. Mencari Standart Deviasi

Setelah nilai *mean* diketahui, maka selanjutnya yaitu mencari nilai standar deviasi (SD), adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut (Hadi, 2004: 285) :

$$SD = \frac{\sum fx^2 - (\sum fx)^2}{N-1}$$

Keterangan:

SD : Standar Deviasi

$\sum fx^2$: Skor X

N : Jumlah Subyek

5. Mencari Kategorisasi

Tingkat prokrastinasi akademik dan kecemasan pada mahasiswa psikologi angkatan 2011 UIN MALIKI Malang dapat dilihat melalui kategorisasi model distribusi normal, adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4
Standart Pembagian Klasifikasi

Klasifikasi	Skor
Tinggi	$X \geq (M + 1 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

Untuk mengetahui kategorisasi tingkat prokrastinasi akademik dengan tingkat kecemasan berdasarkan model distribusi normal maka peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 3.5
Klasifikasi nilai untuk kategorisasi

Klasifikasi	Skor
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

6. Korelasi *Product Moment*

Untuk menjawab permasalahan apakah ada hubungan antara prokrastinasi akademik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa psikologi angkatan 2011 UIN MALIKI Malang, maka digunakan metode analisis korelasi *product moment* dengan bantuan program komputer IBM *SPSS (Statistical Package for Social Science) 21.00 for windows*.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasional, karena penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara kedua variable.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Secara keseluruhan jumlah mahasiswa psikologi angkatan 2011 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 141 mahasiswa dengan 76 mahasiswa yang masih tercatat menjadi mahasiswa aktif.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 November 2015 sampai dengan 8 Desember 2015 di fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebanyak 43 mahasiswa. Akan tetapi subjek yang dapat mengisi angket yang tersedia hanya sebanyak 38 mahasiswa.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode *expert review* yaitu pengujian skala atau instrument oleh para ahli dengan mempertimbangkan item-item yang digunakan penting atau tidak penting.

Setelah melakukan metode *expert review* kemudian peneliti melanjutkan dengan menggunakan uji coba lapangan atau yang disebut dengan *pilot study*. Metode ini penting untuk membangun validitas isi dari suatu instrumen dan untuk memperbaiki pertanyaan-pertanyaan, format, atau skala yang mungkin tidak sesuai ketika diterapkan.

Berikut ini merupakan daftar item yang digunakan dalam penelitian:

Table 4.1
Item kecemasan lolos uji *expert review*

No.	Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jmlh
				F	Uf	
1	Kecemasan	Emosionalitas	peningkatan <i>galvanic</i> repon kulit	*24	*26	2
			denyut jantung,	*25	*27	2
			pusing,	*28	*29	2
			mual,	*32	*33	2
			perasaan panik.	19, 10, 12,		3
2	Kecemasan	Kekhawatiran	Membandingkan kinerja diri dengan teman-teman,	2, 18	5, 8, 9	5
			mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan,	6	11	2
			khawatir berlebihan atas evaluasi,	1, 14	7	3
			percaya diri rendah,	3, 17, 22	13, 15, 16,	6
			merasa tidak siap untuk tes,	4		1
			kehilangan harga diri	20, 21, 23		3
			dan kesedihan kepada orang tua	*30, *31	*34	3

*item yang ditambahkan oleh peneliti

Tabel 4.2
Item prokrastinasi akademik lolos uji *expert review*

No.	Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jmlh
				F	Uf	
1	Prokrastinasi	Aspek Internal	Mudah merasa lelah	1	25	2
			Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	2, 9, 13	3, 5	5
			Kelambanan dalam mengerjakan tugas	7, 15, 18	11	4
			Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja actual	12	4, 6	3
2		Aspek Eksternal	Dukungan orangtua	24	19, 22	3
			Model pola asuh orangtua yang memaksa	20	21	2
			Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan	10	8, 16	3
			Dukungan dari teman sebaya	17	14, 23	3

Setelah mendapatkan hasil item yang digunakan sebagai penelitian dari uji *expert review*, kemudian peneliti menggunakan uji daya beda dengan menggunakan program SPSS (*statistical product and service solution*) 21.0 for windows untuk menghapus atau mengeliminasi item-item yang dirasa kurang baik. Hasil dari uji data beda yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a. Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan pada skala prokrastinasi akademik dari 25 aitem ada 18 aitem yang valid dan 7 aitem yang tidak

valid karena batas minimum koefisien korelasi validitas $r \geq 0,20$. Dengan hasil nilai koefisien korelasi yang tidak valid sebesar $-0,035$ sampai dengan $0,111$. Hasil nilai koefisien korelasi yang valid berkisar dari $0,243$ sampai dengan $0,620$.

Table 4.3
Hasil Uji Daya Beda Skala Prokrastinasi Akademik

Dimensi	Indikator	No. Aitem		Jmlh Aitem	Bobot
		Aitem Valid	Aitem Gugur		
Aspek Internal	Mudah merasa lelah	1, 25		2	8%
	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	2, 3, 5	9, 13	5	20%
	Kelambanan dalam mengerjakan tugas	15, 11, 18	7	4	16%
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja actual	4, 6, 12		3	12%
Aspek Eksternal	Dukungan orangtua	19, 24	22	3	12%
	Model pola asuh orangtua yang memaksa	21	20	2	8%
	Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan	8, 16	10	3	12%
	Dukungan dari teman sebaya	17, 23	14	3	12%
Total				25	100%

b. Kecemasan

Berdasarkan hasil uji validitas konstruk yang telah dilakukan pada skala kecemasan dari 34 aitem ada 26 aitem yang valid dan 8 aitem yang tidak valid karena batas minimum koefisien korelasi validitas $r \geq 0,20$. Dengan hasil nilai koefisien korelasi yang tidak valid sebesar $-0,348$

sampai dengan 0,175. Hasil nilai koefisien korelasi yang valid berkisar dari 0,214 sampai dengan 0,579.

Table 4.4
Hasil Uji Daya Beda Skala Kecemasan

Aspek	Indikator	Aitem		Jmlh	Bobot
		Aitem Valid	Aitem Gugur		
Emosionalitas	peningkatan <i>galvanic</i> repon kulit	24, 26		2	6%
	denyut jantung,	25, 27		2	6%
	pusing,	28	29	2	6%
	mual,	32, 33		2	6%
	perasaan panik.	19, 10, 12,		3	9%
Kekhawatiran	Membandingkan kinerja diri dengan teman-teman,	2, 8	5, 9, 18	5	14%
	mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan,	6, 11		2	6%
	khawatir berlebihan atas evaluasi,	1, 7, 14		3	9%
	percaya diri rendah,	3, 15, 16, 22	13, 17	6	17%
	merasa tidak siap untuk tes,	4		1	3%
	kehilangan harga diri	20	21, 23	3	9%
	dan kesedihan kepada orang tua	30, 31, 34		3	9%
	Total				34

2. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang dibantu dengan program *IBM SPSS 21.00 for windows*. Koefisien reliabilitas berada pada rentang antara 0 sampai

dengan 1,00, jika koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas (Azwar, 2012:112) maka ditemukan nilai alpha sebagai berikut:

Table 4.5
Hasil Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.824	18

Skala prokrastinasi akademik mempunyai koefisien alpha sebesar 0,824

Table 4.6
Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.855	26

Skala kecemasan mempunyai koefisien alpha sebesar 0,855.

Hasil uji reliabilitas pada kedua skala diatas dapat dikatakan reliabel karena hasil kedua variabel tersebut mendekati 1,0 yang artinya semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,0 berarti semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2008:10). Sehingga kedua skala tersebut layak untuk dijadikan sebagai instrumen penelitian yang telah dilakukan.

3. Hasil Uji Normalitas

Derajat Normalitas data dapat diketahui menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dari angket prokrastinasi akademik dan kecemasan dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 21.00 for windows*.

Table 4.7
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		38
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.18965172
	Absolute	.105
Most Extreme Differences	Positive	.105
	Negative	-.080
Kolmogorov-Smirnov Z		.646
Asymp. Sig. (2-tailed)		.798

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil uji normalitas diatas dapat disimpulkan bahwa hasil variabel adalah normal karena memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ yaitu sebesar 0,798.

4. Hasil Uji Linieritas

Dalam uji linieritas, pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan cara melihat nilai signifikansi pada *output* SPSS. Jika hasil nilai signifikansi $> 0,05$ maka terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). sebaliknya, jika hasil nilai signifikansi $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

Tabel 4.8
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)		1231.365	16	76.960	1.839	.095
kecemasan * prokrastinasi	Between Groups	692.674	1	692.674	16.551	.001
	Linearity	538.691	15	35.913	.858	.613
	Deviation from Linearity					
Within Groups		878.845	21	41.850		
Total		2110.211	37			

Berdasarkan nilai signifikansi dari output diatas diperoleh nilai signifikansi 0,613 lebih besar dari 0,05, yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel prokrastinasi akademik (X) dan variabel kecemasan (Y).

5. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil deskripsi data yaitu dengan melakukan kategorisasi dari masing-masing variabel. Kategorisasi ini didasarkan pada nilai mean hipotetik. Nilai mean hipotetik dan *standard deviation* untuk masing-masing variabel dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.9
Nilai Rerata Hipotetik dan *Standard Deviation* Hipotetik

Variabel	N	Data Hipotetik			
		Mean	Skor		SD
			Min	Max	
Prokrastinasi Akademik	38	49	18	72	9
Kecemasan	38	64	26	104	13

Hasil dari kategorisasi dari masing-masing variabel menggunakan mean hipotetik dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.10
Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan

Variabel	Kategorisasi	Kriteria		Frekuensi	%
Prokrastinasi Akademik	Tinggi	$X \geq 58$	58 – 72	4	10,5%
	Sedang	$40 \leq X < 58$	40 – 57	33	86,9%
	Rendah	$X < 40$	18 – 39	1	2,6%
TOTAL				38	100%
Kecemasan	Tinggi	$X \geq 77$	77 – 104	1	2,6%
	Sedang	$51 \leq X < 77$	51 – 76	35	92,1%
	Rendah	$X < 51$	26 – 50	2	5,3%
TOTAL				38	100%

a. Prosentase Tingkat Prokrastinasi Akademik

Untuk mengetahui prosentase tingkat prokrastinasi akademik, pada penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti membuat standarisasi dengan membagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dimana penentuan norma penelitian dilakukan setelah nilai *mean* (M) hipotetik dan standar deviasi

(SD) hipotetik diketahui. Dari hasil tersebut dapat dilakukan standarisasi menjadi tiga kategori dengan perincian sebagai berikut:

Tabel 4.11
Frekuensi Tingkat Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 58$	4	10,5%
Sedang	$40 \leq X < 58$	33	86,9%
Rendah	$X < 40$	1	2,6%
Jumlah		38	100%

b. Prosentase Tingkat Kecemasan

Untuk mengetahui prosentase tingkat kecemasan pada penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti membuat standarisasi dengan membagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, tinggi. Dimana penentuan norma penelitian dilakukan setelah nilai *mean* (M) hipotetik dan standar deviasi (SD) hipotetik diketahui. Dari hasil tersebut dapat dilakukan standarisasi menjadi tiga kategori dengan perincian sebagai berikut:

Tabel 4.12
Frekuensi Tingkat Kecemasan

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 77$	1	2,6%
Sedang	$51 \leq X < 77$	35	92,1%
Rendah	$X < 51$	2	5,3%
Jumlah		38	100%

6. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel prokrastinasi akademik dengan tingkat kecemasan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS 21 *for windows* yang digunakan untuk menguji apakah ada hubungan antar dua variabel ini. Pada penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara prokrastinasi akademik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa psikologi angkatan 2011 UIN Maliki Malang dalam menyelesaikan skripsi. Adapun hasil dari uji korelasi antara variabel prokrastinasi akademik dengan kecemasan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.13
Hasil Korelasi Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan

		kecemasan	prokrastinasi
kecemasan	Pearson Correlation	1	.573**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	38	38
	Pearson Correlation	.573**	1
prokrastinasi	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	38	38

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara prokrastinasi akademik dengan tingkat kecemasan. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien r positif sebesar 0,573 yang berarti semakin tinggi prokrastinasi maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan, dan

terdapat hubungan yang signifikan dalam penelitian ini dengan hasil $p < 0,000 < 0,05$.

D. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 dalam Menyelesaikan Skripsi

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa terdapat tiga kategori tingkat kecemasan dengan prosentase yang berbeda-beda yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada taraf sedang memiliki prosentase sebanyak 86,9%, yakni 33 mahasiswa. Pada taraf tinggi prosentase sebanyak 10,5%, yakni 4 mahasiswa, dan taraf rendah dengan prosentase 2,6% atau sebanyak 1 mahasiswa.

Hasil analisis di atas menunjukkan bahwa prosentase kecemasan mahasiswa berada pada taraf sedang yaitu diwakili dengan 86,9%, yakni 33 mahasiswa. Dari hal ini diketahui bahwa tingkat kecemasan pada kategori sedang sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Townsend (dalam Ihdayani & Nur A 2008: 164-165) bahwa kecemasan pada tingkat sedang individu akan mengalami kelelahan meningkat, denyut jantung dan pernafasan, ketegangan otot meningkat, berbicara dalam volume tinggi, mampu belajar tetapi tidak terfokus pada rangsang yang tidak menambah kecemasan, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

Berdasarkan bentuk-bentuk kecemasan terdapat dua macam yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai *trait anxiety* yaitu

kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan sebagai *state anxiety*, yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus (Safaria & Saputra, 2012: 53). Maka dari itu, kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2011 UIN Maliki Malang termasuk jenis *state anxiety* yaitu perasaan tegang dan kondisi emosional sementara karena adanya stimulus skripsi dengan segala hambatan dan kesulitan atau dalam situasi pengerjaan skripsi.

Kemudian sebanyak 10,5% atau 4 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Ketika seseorang berada pada tingkat kecemasan yang tinggi, lapangan persepsinya menjadi sangat sempit, individu cenderung memikirkan hal-hal kecil saja dan mengabaikan hal-hal lain. Individu sulit untuk berfikir realistis dan membutuhkan banyak pengarahan untuk memusatkan perhatian pada area lain. Reaksi-reaksi fisiologis diantaranya napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, banyak berkeringat, rasa sakit kepala dan mengalami ketegangan. Reaksi kognitifnya adalah lapangan persepsi yang sangat sempit dan tidak mampu untuk menyelesaikan masalah. Adapun reaksi emosinya terlihat dari perasaan-perasaan yang tidak aman.

Terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional (Ghufron & Risnawita, 2011: 145). Sedangkan timbulnya kecemasan mahasiswa akan memunculkan beberapa gejala perilaku yaitu meliputi emosionalitasnya dan kekhawatiran. Emosionalitas adalah berupa respon fisiologis dari individu, yaitu dengan cemas mengerjakan skripsi individu akan mengalami peningkatan *galvanic* respon kulit (berkeringat), denyut jantung meningkat ketika memikirkan skripsi, merasa pusing, mual dan panik ketika mengerjakan skripsi. Kekhawatiran yang dimunculkan mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi berupa membandingkan diri dengan teman-teman, selalu mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan dalam mengerjakan skripsi, khawatir yang berlebihan mengenai skripsi yang telah dikerjakan dan progres selanjutnya, percaya diri rendah, merasa tidak siap menghadapi skripsi, kehilangan harga diri ketika mengalami kegagalan dalam mengerjakan skripsi, dan kesedihan kepada orang tua apabila progres skripsi yang dikerjakan belum tepat.

Apabila dilihat dari dinamika kecemasan, kecemasan disebabkan tekanan buruk perilaku masa lalu yaitu tekanan atas penolakan judul skripsi dimasa lalu ditinjau dari teori psikoanalisis. Ditinjau dari teori kognitif disebabkan adanya evaluasi yang negatif dari stimulus yang muncul. Sedangkan apabila ditinjau dari teori humanistik, adalah

kekhawatiran akan masa depan yaitu khawatir mengenai progres kedepan dalam mengerjakan skripsi.

Pada tingkat rendah 2,6% atau sebanyak 1 mahasiswa menggambarkan bahwa mahasiswa ini tidak merasakan cemas terhadap pengerjaan skripsinya. Seseorang yang berada pada tingkat kecemasan yang rendah biasanya kecemasan yang dialami berhubungan dengan ketegangan peristiwa kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat dilihat dari seringnya mahasiswa mengerjakan skripsi atau dosen pembimbing yang mendukung kelulusan mahasiswa sehingga mempermudah mahasiswa untuk lulus. Atau bahkan mahasiswa merasakan kecemasan yang rendah disebabkan oleh ketidaktertarikan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsinya karena mengerjakan suatu hal yang dianggap lebih menyenangkan.

2. Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 dalam Menyelesaikan Skripsi

Berdasarkan hasil analisis hipotetik tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi angkatan 2011 UIN Maliki Malang, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori tingkat prokrastinasi akademik dengan prosentase yang berbeda-beda yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada taraf sedang memiliki prosentase sebanyak 92,1% atau sebanyak 35 mahasiswa. Pada taraf tinggi prosentase sebanyak 2,6% yakni 1 mahasiswa. Dan pada taraf rendah prosentase sebanyak 5,3% atau 2 mahasiswa.

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa prosentase prokrastinasi akademik mahasiswa cukup sedang yaitu diwakili dengan 92,1% atau sebanyak 35 mahasiswa. Dari hal ini diketahui bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa rata-rata berada pada taraf sedang. Sejalan dengan pendapat Burka dan Yuen (dalam Ghufron & Risnawita, 2010:152), menyatakan adanya aspek irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator (pelaku prokrastinasi). Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus dikerjakan dengan sempurna sehingga ia lebih merasa nyaman untuk tidak melakukannya dengan segera, dikarenakan jika tugas dikerjakan dengan segera maka tidak akan dihasilkan hasil yang sempurna. Penundaan yang dapat dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan tersebut sudah merupakan pola atau kebiasaan yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional.

Kemudian sebanyak 2,6% atau 1 mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Hal ini sesuai dengan faktor prokrastinasi menurut Biordey (dalam Ahmaini, 2010), faktor yang mempengaruhi prokrastinasi ada tiga macam yaitu karakteristik tugas yang dipersepsikan mahasiswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan mempengaruhi mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang

membosankan pada umumnya membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas. Faktor kepribadian prokrastinator, individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi. Seperti tidak yakin akan hasil dari pengerjaan skripsinya, mahasiswa cenderung memilih untuk tidak melanjutkan dalam menyelesaikan skripsinya. Dan faktor situasional, gangguan atau distraksi lingkungan mempengaruhi seseorang untuk melakukan penundaan pekerjaan. Seperti lingkungan pergaulan, teman lebih banyak mengajak untuk bermain atau bersenang-senang dari pada mengajak untuk menyelesaikan skripsi.

Sedangkan menurut Sapadin dan Maquire (dalam Ahmaini, 2010), karakteristik individu yang melakukan prokrastinasi akademik adalah perfeksionisme yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasa kurang sempurna, pemimpi yaitu memiliki banyak ide besar tetapi tidak dilakukan, pencemas yaitu tidak berfikir tugas dapat berjalan dengan baik tetapi tidak takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal, penentang, pembuat masalah, terlalu banyak tugas.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik pelaku prokrastinasi akademik adalah kurang dapat mengatur waktu, percaya diri yang rendah, menganggap diri terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas, keras kepala dalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksanya untuk mengerjakan tugas, memanipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap pekerjaan tidak dapat dilakukan tanpanya, menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan, merasa

dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain, memiliki banyak ide besar tetapi tidak dilakukan.

Pada tingkat yang rendah prosentase yang didapatkan sebesar 5,3% atau sebanyak 2 mahasiswa. Dalam hal ini, prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa hanya sebagai suatu perilaku penundaan, setiap perbuatan yang menunda dalam menyelesaikan suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ferrari (dalam Ghufron & Risnawita, 2010:154) mahasiswa melakukan penundaan sebagai *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Mahasiswa menunda untuk menyelesaikan skripsi sebagai bentuk keharusan yang bertujuan untuk mengambil memperoleh informasi yang lebih lengkap guna kepentingan skripsinya.

3. Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 UIN Maliki Malang

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik terhadap tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi dengan prokrastinasi memiliki nilai korelasi 0,573 yang berarti terdapat hubungan yang positif antara prokrastinasi akademik mahasiswa terhadap tingkat kecemasan, semakin

tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kecemasannya dan sebaliknya. Kemudian nilai signifikansi 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan diantara kedua variabel. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novpawan Andrianto (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UNAS.

Subyek dalam penelitian ini rata-rata memiliki tingkat prokrastinasi yang sedang. Dalam Ahmaini (2010), Young berpendapat ada beberapa karakteristik individu yang melakukan prokrastinasi akademik, antara lain: kurang dapat mengatur waktu, percaya diri yang rendah, menganggap diri terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas, keras kepala dalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksanya untuk mengerjakan tugas, memanipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap pekerjaan tidak dapat dilakukan tanpanya, menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan, merasa dirinya sebagai korban yang tidak memahami mengapa tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain.

Sedangkan menurut Sapadin dan Maquire (dalam Ahmaini, 2010:12), karakteristik individu yang melakukan prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut: perfeksionisme yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasa kurang sempurna, pemimpi yaitu memiliki banyak ide besar tetapi tidak dilakukan, pencemas yaitu tidak berfikir tugas dapat berjalan dengan

baik tetapi tidak takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal, penentang, pembuat masalah, terlalu banyak tugas.

Pelaku prokrastinasi cenderung akan mengalami kecemasan dalam dirinya. Kecemasan adalah ketika seseorang dalam situasi evaluatif yang meliputi peningkatan fisiologis dan mencela dirinya sendiri. Bentuk dari kecemasan adalah emosionalitas dan kekhawatiran. Dimana emosionalitas seseorang diketahui melalui peningkatan *galvanic* repon kulit & denyut jantung, pusing, mual, perasaan panik. Sedangkan kekhawatiran seseorang bisa diketahui melalui seseorang yang membandingkan kinerja diri dengan teman-teman, mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan, khawatir berlebihan atas evaluasi, percaya diri rendah, merasa tidak siap untuk tes, kehilangan harga diri dan kesedihan kepada orang tua.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor kecemasan seperti yang dikemukakan oleh Ramaiah (2003:11) melingkupi faktor lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman individu dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan sekerja, dan lain-lain. Kecemasan wajar timbul jika individu merasa tidak aman terhadap lingkungannya. Faktor emosi yang ditekan, kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya dalam hubungan personal. Ini benar terutama jika individu menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

Pada pelaku prokrastinasi yang tinggi, prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebagai suatu perilaku penundaan, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Ferrari, dkk. (dalam Ghufron & Risnawita, 2010: 158) prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat dimanifestasikan dalam beberapa indikator tertentu yang dapat diamati ciri-cirinya sebagai penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi ia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas.

Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, orang yang melakukan prokrastinasi akademik membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan suatu tugas daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya. Prokrastinator menggunakan banyak waktu untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan. Selain itu melakukan hal-hal yang tidak berkaitan dengan tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

Lambannya seseorang dalam mengerjakan tugas dapat menjadi ciri utama dari prokrastinasi akademik. Kesenjangan waktu antara rencana dengan kesenjangan kinerja aktual, seorang prokrastinator kesulitan untuk

melakukan suatu tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, ia juga sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri.

Seorang prokrastinator sudah menentukan waktunya sendiri untuk mengerjakan tugas, akan tetapi ketika saatnya tiba ia tidak mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan sehingga menyebabkan keterlambatan bahkan kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai. Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan, menggunakan waktunya untuk aktifitas lain yang lebih menyenangkan dan dianggap hiburan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, seperti membaca (Koran, majalah, buku cerita dan lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

Kemudian prokrastinasi pada taraf rendah. Prokrastinasi hanya sebagai suatu perilaku penundaan, setiap perbuatan yang menunda dalam menyelesaikan suatu tugas disebut prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan. Menurut Ferrari (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010:154) mahasiswa melakukan penundaan sebagai *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Mahasiswa menunda untuk menyelesaikan skripsi

sebagai bentuk keharusan yang bertujuan untuk mengambil memperoleh informasi yang lebih lengkap guna kepentingan skripsinya.

Dari paparan teori diatas, dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda menyelesaikan pekerjaan baik penundaan tersebut harus dilakukan guna mengambil data lebih lengkap maupun penundaan yang bersifat untuk bersenang-senang dan akan berdampak pada munculnya kecemasan dalam diri seorang prokrastinastor ketika tugas yang ditunda tersebut sudah mencapai *deadline*. Dengan mengurangi perilaku menunda pada tugas, diharapkan mahasiswa dapat mengontrol diri mereka agar lebih disiplin dalam mengatur waktu dan membuat kualitas hidup yang lebih baik terlebih untuk mengurangi kecemasan dalam diri mahasiswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan pada mahasiswa Psikologi angkatan 2011 UIN Maliki Malang yang memiliki kategori kecemasan sedang sebesar 92,1% yakni 35 mahasiswa, yang merupakan mayoritas dan dapat diartikan memiliki tingkat kecemasan yang biasa saja dalam menyelesaikan skripsinya. Pada taraf tinggi prosentase sebanyak 2,6% atau 1 mahasiswa, dan taraf rendah dengan prosentase 5,3% atau sebanyak 2 mahasiswa.
2. Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi angkatan 2011 UIN Maliki Malang yang memiliki kategori prokrastinasi akademik sedang sebesar 86,9% atau sebanyak 33 mahasiswa yang merupakan mayoritas dalam arti tidak sering melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsinya. Pada taraf tinggi prosentase sebesar 10,5% atau sebanyak 4 mahasiswa, dan pada taraf rendah dengan prosentase sebesar 2,6% atau sebanyak 1 mahasiswa.
3. Dari hasil analisis data penelitian juga diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar

0,573. Selain itu dalam penelitian ini menunjukkan adanya nilai signifikansi sebesar 0,000, sehingga bisa disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2011 UIN Maliki Malang.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan nomor 2 dan 3 dalam penelitian ini, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa hendaknya tidak mengerjakan secara mendadak atau mengerjakan ketika sudah mendekati *deadline* ujian yang ditentukan agar mempunyai banyak waktu dan dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin mempersiapkan diri untuk ujian skripsi tanpa merasakan cemas memikirkan skripsi yang belum selesai.
2. Dengan adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa, ada baiknya ketika mahasiswa sudah mengambil matakuliah skripsi maka dia harus focus dan konsisten dalam menyelesaikan skripsinya tanpa menunda-nunda pengerjaan skripsi.
3. Kiat-kiat agar mahasiswa dapat mengurangi resiko prokrastinasi dan konsisten dengan pengerjaan skripsinya:

Pertama, memotivasi diri sendiri dengan menentukan tujuan (*passion*). Buatlah tujuan yang ingin diraih atau dituju. Misalnya ingin

menyelesaikan studi dalam rentang waktu 3,5 tahun, ingin segera bekerja, yang memotivasi supaya tidak melakukan prokrastinasi.

Kedua, menentukan sendiri target waktu penyelesaian skripsi. Buatlah *deadline* sendiri mengenai penyelesaian skripsi. Misalnya dalam seminggu harus memberikan hasil revisi skripsi pada dosen pembimbing. Berusahalah untuk semaksimal mungkin memenuhi *deadline* yang dibuat.

Ketiga, mengusahakan untuk menyediakan waktu khusus setiap hari untuk mengerjakan skripsi secara konsisten. Jika terlalu sibuk oleh kegiatan non-akademik, misal mengikuti organisasi atau kerja *part time*, maka usahakanlah untuk menyediakan waktu khusus guna mengerjakan skripsi setiap hari. Misalnya menggunakan waktu selama satu jam setelah bangun tidur. Lakukan hal ini dengan konsisten.

Keempat, mematikan koneksi internet saat mengerjakan skripsi. Terlalu asyik ber-*chatting* ria melalui sosial media seperti *facebook*, *yahoo messenger*, *twitter*, atau bermain *game online* menjadi alasan penundaan skripsi yang paling sering dilontarkan mahasiswa. Oleh karena itu, selama pengerjaan skripsi, ada baiknya koneksi internet dimatikan lebih dahulu.

Kelima, yakin atas kemampuan diri sendiri dan hasil skripsi yang dikerjakan. Banyak kasus mahasiswa merasa tidak yakin atas kemampuannya dalam mengerjakan skripsi. Sehingga muncul

kecenderungan untuk menunggu teman yang lain mengerjakan dahulu, atau mengandalkan *'the power of kepepet'*. Karena itu yakinlah dengan kemampuan sendiri untuk mengerjakan skripsi.

Keenam, Menempelkan kata-kata motivasi untuk mengerjakan skripsi di tempat yang sering dilihat seperti di laptop, pintu kamar, helm, dan tempat-tempat strategis lain yang mudah dilihat mata.

Ketujuh, Memberikan *reward* bagi diri sendiri jika berhasil menyelesaikan skripsi sesuai dengan target, dan memberikan *punishment* jika gagal. Tidak ada salahnya menjanjikan hadiah bagi diri sendiri bila berhasil mengalahkan prokrastinasi. Misalnya berjanji akan membeli coklat bila berhasil menyelesaikan skripsi tepat waktu. Tetapi jangan ragu juga memberikan hukuman pada diri sendiri jika gagal. Misalnya tidak bermain game online selama satu minggu.

Daftar Pustaka

- Ahmaini, Dini. 2010. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa yang Aktif Dengan yang Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA USU*. Skripsi. Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara.
- Alaihimi, dkk. 2014. *Perbandingan Prokrastnasi akademik Berdasarkan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan*. *JOM PSIK*. No. 2. Vol. 1. Hal. 1-8.
- Al-Qur'an dan Terjemahannya. 2010.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2001. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. 2009. *Dasar-dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balkis, M., Duru, E. 2009. *Prevalence of Academic Procrastination Behavior Among Pre Servic Teachers And Its Relationship With emographics and Individual Preferences*. *Journal of Theory and Practise in Education*. Vol.5, No.1.
- Cassady, Jerrel C & Ronald E. Johnson. (2002). *Cognitive test anxiety and academic performance*. *Contemporary educational psychology*. 27. 270-295.
- Corey, G. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Ahli bahasa: E Koeswara. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L, & McCown, W. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Tretment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Hadi, Sutrisno. 1980. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hasan, Iqbal. 2002. *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Herdiani, Wahyuning Sri. 2012. *Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. No. 1. Vol. 1.
- <http://jalandakwahbersama.wordpress.com>
- Ihdaniyati, Atina Inayah & Winarsih Nur A. 2008. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Di RSUD Pandan Arang Boyolali*. *Berita Ilmu Keperawatan*. No. 4. Vol. I. ISSN 1979-2697. 163-168.

- Kusumawati, F., Yudi, H. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Murdiningsih, Dyah Surti & Gun Gun Abdul Ghofur. 2013. *Pengaruh Kecemasan Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Banyuwangi Surakarta*. *Talenta Psikologi*. No. 2. Vol. II. 180-198.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B., 2005. *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Alih bahasa: Jeanette Murad, dkk. Jakarta: Erlangga.
- Nisfiannoor, M. 2009. *Pendekatan Statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Nugroho, Machmuroch & Karyanta. 2013. Hubungan Antara Pesimisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Diunduh tanggal 06 September 2015.
- Puspitasari, Ratna Tri. 2013. *Adversity Quotient dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa*. *Jurnal Online Psikologi*. Vol. 01 no. 02. Hal 302-303.
- Ramaiah, Savitri. 1999. *Kecemasan. Bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Reksoatmodjo, T. 2009. *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Safaria, Triantoro & Saputra, Eka Vofrans. 2012. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Siregar, CN. 2013. *Tingkat Kecemasan pada Santri Pondok Pesantren*. *Jurnal Online Psikologi*. Vol. 01 no. 01.
- Soedarmayanti & Syarifudin, Hidayat. 2002. *Metodologi Penelitian*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Sundari, SHS. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1998. *Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi IV*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Trismiati. 2004. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap Di RSUD Dr. Sardjito Yogyakarta. *Jurnal PSYCHE*. No. 1. Vol. 1.
- Wisudaningtyas, Adhistry. 2012. Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau dari *Self Efficacy* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Diunduh tanggal 11 Maret 2015.

LAMPIRAN EKSPERT REVIEW

Yth. _____

Sehubungan dengan akan dilakukannya penelitian untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**" sebagai syarat kelulusan studi strata 1 (S1), maka peneliti memohon bantuan Bapak/Ibu/Saudara/I untuk memberikan review terhadap angket yang akan digunakan peneliti sebagai alat ukur dalam penelitian. Perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/I dalam mereview alat ukur yang akan peneliti gunakan tersebut, sangat peneliti harapkan.

Terimakasih,

Peneliti,

“EKSPERT REVIEW”

**Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi
pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

A. Definisi Operasional

1. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang disebabkan adanya pikiran-pikiran negative tentang hal yang dihadapinya. Gejala dari kecemasan adalah gejala fisiologis dan kognitif. Dimana gejala fisiologis berupa kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit berbicara atau suara bergetar, jantung berdebar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, dan mengalami gangguan perut, diare dan bernafas pendek. Dan gejala kognitif seperti khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku dan sangat waspada pada sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau situasi, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan menghadapi masalah, khawatir pada hal-hal yang sepele, sulit berkonsentrasi, berpikir dunia akan runtuh, kebingungan, dll.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perlakuan menunda sampai sehari-hari dalam mengerjakan suatu tugas akademik baik mempunyai alasan atau tanpa alasan yang jelas dalam menunda tugas tersebut. Pelaku prokrastinasi tersebut biasanya disebut dengan prokrastinator.



B. Instrumen

Keterangan:

P = penting dalam mengungkapkan konstruk yang diukur

B = berguna dalam mengungkapkan konstruk yang diukur

T = tidak berguna dalam mengungkapkan konstruk yang diukur

1. Kecemasan

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
1.	Tubuh saya tiba-tiba berkeringat ketika saya akan konsultasi skripsi	peningkatan <i>galvanic</i> repon kulit.	✓			
2.	Saya merasa santai saat menjelaskan skripsi saya pada dosen pembimbing			✓		
3.	Saya merasa jantung lebih cepat berdebar ketika bertemu dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi	Denyut jantung.		✓		

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
4.	Saya merasa jantung saya berdetak normal ketika bertemu dosen pembimbing untuk konsultasi skripsi			✓		unt item VF tdk hrs langsung dibalik kalimatnya mgkn bisa dg susunan kalimat yg beda tpe intinya sama
5.	Saya merasa pusing saat mengerjakan banyak revisi	Pusing.		✓		
6.	Walaupun revisi skripsi saya banyak, saya tidak merasa pusing ketika memikirkannya			✓		
7.	Ketika kelelahan mengerjakan skripsi terkadang perut terasa mual	Mual.		✓		
8.	Meskipun saya begadang sampai pagi ketika mengerjakan skripsi, perut masih terasa baik-baik saja			✓		idem
9.	Pikiran saya menjadi kosong ketika memikirkan deadline skripsi	perasaan panik.			✓	what is the meaning "kosong"
10.	Ketika mengerjakan skripsi, pikiran saya selalu buntu				✓	mgkn dg istilah lain gugup / panik
11.	Ketika mengerjakan skripsi, saya merasa gugup sehingga ide-ide dalam pikiran hilang			✓		kosong = panik ?
12.	Saya merasa panik ketika mendapatkan kritikan untuk mengganti konsep skripsi			✓		

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
13.	Ketika memikirkan skripsi, saya bertanya-tanya apakah mahasiswa lain mengerjakannya lebih baik dari saya	Membandingkan kinerja diri dengan teman-teman.		✓		
14.	Saya tidak begitu gugup ketika memikirkan deadline skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya			✓		
15.	Saya lebih tenang dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya			✓		
16.	Saya mengalami kesulitan yang sedikit dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman			✓		Perbaiki susunan kalimat!
17.	Ketika menargetkan hasil dari skripsi, saya merasa kalah dengan yang lain				✓	malasnya?
18.	Selama mengerjakan skripsi, saya berpikir akan konsekuensi kegagalan dalam menulis skripsi		mempertimbangkan		✓	
19.	Saya mengerjakan skripsi dalam waktu yang tepat sesuai dengan ketentuan		konsekuensi dari kegagalan		✓	

→ = panik ?

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
20.	Rasa gugup yang menyebabkan pengerjaan skripsi saya salah				✓	
21.	Saya tidak bisa tidur nyenyak ketika memikirkan skripsi			✓		
22.	Saya merasa gugup dalam mengerjakan skripsi, sehingga susah berpikir jernih	khawatir berlebihan atas			✓	saya merasa gelisah dalam mengerjakan
23.	Keputusan saya dalam mengambil penulisan skripsi ini tidak membuat saya khawatir	evaluasi. saya merasa tidak yakin tidak memutuskan mengerjakan skripsi ini		✓		maksudnya ? → perbaiki susunan kalimat
24.	Saya khawatir terhadap progres skripsi selanjutnya			✓		
25.	Saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi			✓		
26.	Dalam mengerjakan skripsi, saya merasa melakukannya dengan baik sebagaimana yang seharusnya dilakukan			✓		saya merasa tidak maksimal dalam mengerjakan skripsi
27.	Sebelum menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan santai	percaya diri rendah		✓		perbaiki susunan kalimat
28.	Setelah menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan santai			✓		————— " —————
29.	Saya merasa tidak mampu mengerjakan skripsi dengan baik			✓		
30.	Saya merasa banyak tekanan untuk mendapatkan hasil skripsi yang bagus			✓		

No.	Pertanyaan ?	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
31.	Saya merasa <u>bingung</u> ketika menghadapi skripsi	merasa tidak siap untuk tes			✓	
32.	Ketika mendapatkan revisi dari dosen, saya membutuhkan waktu untuk menenangkan diri terlebih dahulu, sehingga saya bisa berpikir jernih			✓		
33.	Saya buruk dalam mengerjakan skripsi, karena saya bingung dan tidak memahaminya	kehilangan harga diri		✓		
34.	Saya tidak pandai dalam mengerjakan skripsi, kemampuan akademik saya kurang			✓		
35.	Saya mengerjakan skripsi dengan tidak baik dan tidak bersungguh-sungguh			✓		
36.	Saya merasa sedih akan mengecewakan orang tua ketika tidak bisa mengerjakan skripsi	kesedihan kepada orang tua		✓		
37.	Saya merasa takut jika tidak segera menyelesaikan skripsi saya, orangtua akan merasa kecewa			✓		perbaiki susunan kalimatnya.
38.	Saya merasa tidak bersalah pada orangtua jika tidak lulus tepat waktu			✓		

} yg UF nya mana ?

Misal :
 Sy merasa takut mengecewakan org tua jika tdk segera menyelesaikan skripsi

2. Prokrastinasi Akademik

Jumlah item dan setiap indikator "seogyanya/ semestinya" jumlahnya berimbang, apalagi/tutanya indikator 101 & 2

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
1.	Saya merasakan badan saya sakit ketika ingin mengerjakan skripsi	① Mudah merasa lelah		✓		Apakah ini ini termasuk indikator ini ? kecamasan
2.	Saya merasa bersemangat ketika akan mengerjakan skripsi				✓	
3.	Saya sering menunda-nunda ketika mengerjakan skripsi	② Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas		✓		} = ? } inginnya harap sama mglu bisa di pili salah sah
4.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan segera ketika ada revisi			✓		
5.	saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi			✓		
6.	Saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi			✓		
7.	Saya akan mengerjakan tugas jika teman saya sudah mengerjakan tugasnya			✓		
8.	Saya jarang mengerjakan tugas skripsi walaupun teman-teman saya sudah selesai mengerjakan tugas mereka			✓		
9.	Saya sulit untuk memulai mengerjakan tugas saya jika tidak mendapatkan referensi	Kelambanan dalam mengerjakan tugas		✓		Ok.
10.	Saya merasa lamban dalam menyelesaikan skripsi saat ada revisi			✓		
11.	Walaupun saya mendapatkan banyak revisi, saya selalu berusaha untuk menyelesaikannya tepat waktu			✓		

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
12 17	Saya lebih suka ngobrol dengan teman daripada mengerjakan tugas saya			✓		
13 20	Saya orang yang lamban dalam mengerjakan tugas sehingga sering terlambat ketika mengumpulkannya			✓		
14 4	Saya mengerjakan skripsi sesuai dengan target penyelesaian yang saya buat	Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja actual		✓		
15 6	Saya selalu memenuhi schedule pengerjaan skripsi setiap hari karena saya tidak ingin tertinggal saat wakyu ujian ditetapkan		✓			
16 14	Saya sulit jika menyelesaikan tugas tepat waktu		~			
17 21	saya mendapat dukungan dari orangtua untuk segera menyelesaikan studi		✓			
18 24	Saya merasa termotivasi dalam mengerjakan tugas karena dukungan dari orangtua <i>shup n?</i>	Dukungan orangtua		✓		
19 26	Orangtua saya tidak mau tahu dengan urusan saya di kampus		✓			
20 22	Saya merasa tertekan ketika orangtua menyuruh saya segera menyelesaikan studi	Model pola asuh orangtua yang memaksa		✓		
21 25	Saya diberi kebebasan dalam mengerjakan tugas oleh orangtua saya		✓			

Skripsi

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
22. 8	Meskipun waktu ujian masih lama, saya selalu mengerjakan skripsi dahulu daripada bermain	Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan		✓		
23. 11	Saya lebih suka menonton sinetron daripada acara yang berbaur pendidikan			✓		
24. 18	Saya lebih suka menonton acara yang berpendidikan daripada menonton sinetron di TV			✓		
25. 16	Ketika saya mengerjakan skripsi, ada teman yang membantu saya mencari referensi	Dukungan dari teman sebaya		✓		
26. 19	Teman saya lebih sering mengajak bersenang-senang daripada mengerjakan skripsi			✓		
27. 25	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan teman-teman			✓		

Malang, 7 Oct '15

Reviuer,



LAMPIRAN EKSPERT REVIEW

Yth. _____

Sehubungan dengan akan dilakukannya penelitian untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**" sebagai syarat kelulusan studi strata 1 (S1), maka peneliti memohon bantuan Bapak/Ibu/Saudara/I untuk memberikan review terhadap angket yang akan digunakan peneliti sebagai alat ukur dalam penelitian. Perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/I dalam mereview alat ukur yang akan peneliti gunakan tersebut, sangat peneliti harapkan.

Terimakasih,

Peneliti,

“EKSPERT REVIEW”

**Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi
pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

A. Definisi Operasional

1. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang disebabkan adanya pikiran-pikiran negative tentang hal yang dihadapinya. Gejala dari kecemasan adalah gejala fisiologis dan kognitif. Dimana gejala fisiologis berupa kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit berbicara atau suara bergetar, jantung berdebar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, dan mengalami gangguan perut, diare dan bernafas pendek. Dan gejala kognitif seperti khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku dan sangat waspada pada sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau situasi, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan menghadapi masalah, khawatir pada hal-hal yang sepele, sulit berkonsentrasi, berpikir dunia akan runtuh, kebingungan, dll.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perlakuan menunda sampai berhari-hari dalam mengerjakan suatu tugas akademik baik mempunyai alasan atau tanpa alasan yang jelas dalam menunda tugas tersebut. Pelaku prokrastinasi tersebut biasanya disebut dengan prokrastinator.



B. Instrumen

Keterangan:

P = penting dalam mengungkapkan konstruk yang diukur

B = berguna dalam mengungkapkan konstruk yang diukur

T = tidak berguna dalam mengungkapkan konstruk yang diukur

/ Relevan

/ Kurang Relevan

/ Tidak Relevan

1. Kecemasan

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
1.	Tubuh saya tiba-tiba berkeringat ketika saya akan konsultasi skripsi	peningkatan <i>galvanic</i> repon kulit.	✓			
2.	Saya merasa santai saat menjelaskan skripsi saya pada dosen pembimbing					Jantai bisa diganti tangan.
3.	Saya merasa jantung lebih cepat berdebar ketika bertemu dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi	Denyut jantung.	✓			

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
4.	Saya merasa jantung saya berdetak normal ketika bertemu dosen pembimbing untuk konsultasi skripsi		✓			
5.	Saya merasa pusing saat mengerjakan banyak revisi	Pusing.	✓			
6.	Walaupun revisi skripsi saya banyak, saya tidak merasa pusing ketika memikirkannya		✓			
7.	Ketika kelelahan mengerjakan skripsi terkadang perut terasa mual	Mual.	✓			
8.	Meskipun saya begadang sampai pagi ketika mengerjakan skripsi, perut masih terasa baik-baik saja		✓			
9.	Pikiran saya menjadi kosong ketika memikirkan deadline skripsi	perasaan panik.			✓	Tdk menungulkan "panik"
10.	Ketika mengerjakan skripsi, pikiran saya selalu buntu					
11.	Ketika mengerjakan skripsi, saya merasa gugup sehingga ide-ide dalam pikiran hilang		✓			
12.	Saya merasa panik ketika mendapatkan kritikan untuk mengganti konsep skripsi		✓			

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
13.	Ketika memikirkan skripsi, saya bertanya-tanya apakah mahasiswa lain mengerjakannya lebih baik dari saya	Membandingkan kinerja diri dengan teman-teman.	✓			
14.	Saya tidak begitu gugup ketika memikirkan deadline skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya		✓			
15.	Saya lebih tenang dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya		✓			
16.	Saya mengalami kesulitan yang sedikit dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman		✓			
17.	Ketika menargetkan hasil dari skripsi, saya merasa kalah dengan yang lain	mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan				Bhsnya diganti : mis: progres teman2 sy lebih baik dlbanding sy
18.	Selama mengerjakan skripsi, saya berpikir akan konsekuensi kegagalan dalam menulis skripsi			✓		ganti lain mis : sy sering berpikir negatif Hh
19.	Saya mengerjakan skripsi dalam waktu yang tepat sesuai dengan ketentuan		✓			Sy optimis opt sgr menyelesaikan skripsi sy.

pengertian skripsi

pengertian skripsi sy.

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
20.	Rasa gugup yang menyebabkan pengerjaan skripsi saya salah					
21.	Saya tidak bisa tidur nyenyak ketika memikirkan skripsi	khawatir berlebihan atas evaluasi.	✓			
22.	Saya merasa gugup dalam mengerjakan skripsi, sehingga susah berpikir jernih		✓			
23.	Keputusan saya dalam mengambil penulisan skripsi ini tidak membuat saya khawatir		✓			
24.	Saya khawatir terhadap progres skripsi selanjutnya		✓			
25.	Saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi					
26.	Dalam mengerjakan skripsi, saya merasa melakukannya dengan baik sebagaimana yang seharusnya dilakukan		✓			
27.	Sebelum menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan santai	percaya diri rendah				SY percaya dgn diri sy karena alasan opt menyelesaikan skripsi dgn baik.
28.	Setelah menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan santai					
29.	Saya merasa tidak mampu mengerjakan skripsi dengan baik		✓			
30.	Saya merasa banyak tekanan untuk mendapatkan hasil skripsi yang bagus		✓			

Sama

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
31.	Saya merasa bingung ketika menghadapi skripsi	merasa tidak siap untuk tes		✓		Sy merasa blm waktunya utk
32.	Ketika mendapatkan revisi dari dosen, saya membutuhkan waktu untuk menenangkan diri terlebih dahulu, sehingga saya bisa berpikir jernih				✓	
33.	Saya buruk dalam mengerjakan skripsi, karena saya bingung dan tidak memahaminya	kehilangan harga diri	✓			
34.	Saya tidak pandai dalam mengerjakan skripsi, kemampuan akademik saya kurang		✓			
35.	Saya mengerjakan skripsi dengan tidak baik dan tidak bersungguh-sungguh		✓			
36.	Saya merasa sedih akan mengecewakan orang tua ketika tidak bisa mengerjakan skripsi	kesedihan kepada orang tua	✓			
37.	Saya merasa takut jika tidak segera menyelesaikan skripsi saya, orangtua akan merasa kecewa		✓			
38.	Saya merasa tidak bersalah pada orangtua jika tidak lulus tepat waktu		✓			

maju ujian skripsi

2. Prokrastinasi Akademik

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
1.	Saya merasakan badan saya <u>sakit</u> ketika ingin mengerjakan skripsi	Mudah merasa lelah				Saat mengerjakan skripsi, sy merasa mudah lelah
2.	Saya merasa bersemangat ketika akan mengerjakan skripsi		✓			
3.	Saya sering menunda-nunda ketika mengerjakan skripsi		✓			
4.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan segera ketika ada revisi	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	✓			
5.	saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi		✓			
6.	Saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi		✓			
7.	Saya akan mengerjakan tugas jika teman saya sudah mengerjakan tugasnya			✓		
8.	Saya jarang mengerjakan tugas skripsi walaupun teman-teman saya sudah selesai mengerjakan tugas mereka		✓			
9.	Saya sulit untuk memulai mengerjakan tugas saya jika tidak mendapatkan referensi	Kelambanan dalam mengerjakan tugas			✓	
10.	Saya merasa lamban dalam menyelesaikan skripsi saat ada revisi			✓		
11.	Walaupun saya mendapatkan banyak revisi, saya selalu berusaha untuk menyelesaikannya tepat waktu		✓			

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
12.	Saya lebih suka ngobrol dengan teman daripada mengerjakan tugas saya			✓		
13.	Saya orang yang lamban dalam mengerjakan tugas sehingga sering terlambat ketika mengumpulkannya		✓			
14.	Saya mengerjakan skripsi sesuai dengan target penyelesaian yang saya buat	Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja actual	✓			
15.	Saya selalu memenuhi schedule pengerjaan skripsi setiap hari karena saya tidak ingin tertinggal saat waktu ujian ditetapkan		✓			
16.	Saya sulit jika menyelesaikan tugas tepat waktu		✓			
17.	saya mendapat dukungan dari orangtua untuk segera menyelesaikan studi	Dukungan orangtua	✓			
18.	Saya merasa termotivasi dalam mengerjakan tugas karena dukungan dari orangtua		✓			
19.	Orangtua saya tidak mau tahu dengan urusan saya di kampus		✓			
20.	Saya merasa tertekan ketika orangtua menyuruh saya segera menyelesaikan studi	Model pola asuh orangtua yang memaksa	✓			
21.	Saya diberi kebebasan dalam mengerjakan tugas oleh orangtua saya		✓			

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
22.	Meskipun waktu ujian masih lama, saya selalu mengerjakan skripsi dahulu daripada bermain	Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan	✓			
23.	Saya lebih suka menonton sinetron daripada acara yang berbaur pendidikan <i>Mengerjakan skripsi sy</i>		✓			
24.	Saya lebih suka menonton acara yang berpendidikan daripada menonton sinetron di TV <i>membicarakan skripsi dgn teman 2 sy</i>		✓			
25.	Ketika saya mengerjakan skripsi, ada teman yang membantu saya mencari referensi	Dukungan dari teman sebaya	✓			
26.	Teman saya lebih sering mengajak bersenang-senang daripada mengerjakan skripsi		✓			
27.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan teman-teman		✓			

Malang,

Reviuer,

Efflati
 140614010001

LAMPIRAN EKSPERT REVIEW

Yth. _____

Sehubungan dengan akan dilakukannya penelitian untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**" sebagai syarat kelulusan studi strata 1 (S1), maka peneliti memohon bantuan Bapak/Ibu/Saudara/I untuk memberikan review terhadap angket yang akan digunakan peneliti sebagai alat ukur dalam penelitian. Perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/I dalam mereview alat ukur yang akan peneliti gunakan tersebut, sangat peneliti harapkan.

Terimakasih,

Peneliti,

“EKSPERT REVIEW”

**Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi
pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

A. Definisi Operasional

1. Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang disebabkan adanya pikiran-pikiran negative tentang hal yang dihadapinya. Gejala dari kecemasan adalah gejala fisiologis dan kognitif. Dimana gejala fisiologis berupa kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit berbicara atau suara bergetar, jantung berdebar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, dan mengalami gangguan perut, diare dan bernafas pendek. Dan gejala kognitif seperti khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku dan sangat waspada pada sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau situasi, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan menghadapi masalah, khawatir pada hal-hal yang sepele, sulit berkonsentrasi, berpikir dunia akan runtuh, kebingungan, dll.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perlakuan menunda sampai sehari-hari dalam mengerjakan suatu tugas akademik baik mempunyai alasan atau tanpa alasan yang jelas dalam menunda tugas tersebut. Pelaku prokrastinasi tersebut biasanya disebut dengan prokrastinator.



B. Instrumen

Keterangan:

P = penting dalam mengungkapkan konstruk yang diukur

B = berguna dalam mengungkapkan konstruk yang diukur

T = tidak berguna dalam mengungkapkan konstruk yang diukur

1. Kecemasan

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
1.	Tubuh saya tiba-tiba berkeringat ketika saya akan konsultasi skripsi	peningkatan <i>galvanic</i> repon kulit.	✓			
2.	Saya merasa <i>santai</i> saat menjelaskan skripsi saya pada dosen pembimbing				✓	
3.	Saya merasa <i>jantung</i> lebih cepat berdebar ketika bertemu dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi	Denyut jantung.	✓			<p>aa - Kendali jantung saya</p> <p>Cumalekan bahasa yang lugas saja.</p>

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
4.	Saya merasa <u>jantung saya</u> berdetak normal ketika bertemu dosen pembimbing untuk konsultasi skripsi		✓			jumlah kalimat (katakannya) silahkan diperbaiki lagi)
5.	Saya merasa <u>pusing</u> saat mengerjakan <u>banyak</u> revisi			✓		Katakannya diganti ya...
6.	Walaupun revisi skripsi saya banyak, saya tidak merasa pusing ketika memikirkannya	Pusing? bagaimana ya?		✓		
7.	Ketika kelelahan mengerjakan skripsi terkadang perut terasa mual				✓	} definisikan lagi ya.
8.	Meskipun saya begadang sampai pagi ketika mengerjakan skripsi, perut masih terasa baik-baik saja	Mual.			✓	
9.	Pikiran saya <u>menjadi kosong</u> ketika memikirkan deadline skripsi	?	✓			} kosong yg bagaimana?
10.	Ketika mengerjakan skripsi, pikiran saya <u>selalu buntu</u> ?	kalimat dibalik saja.	✓			
11.	Ketika mengerjakan skripsi, saya merasa gugup sehingga ide-ide dalam pikiran hilang?	perasaan panik.		✓		} spesifikasi dengan kata-kata yang hemat & tepat
12.	Saya merasa <u>panik</u> ketika mendapatkan kritikan untuk mengganti konsep skripsi	laring tenang laring nyaman dsb.			✓	

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran	
			P	B	T		
13.	Ketika memikirkan skripsi, saya bertanya-tanya apakah mahasiswa lain mengerjakannya lebih baik dari saya	Membandingkan kinerja diri dengan teman-teman.	✓			} Dirubah lagi susunan & juga pilihan kata-katanya	
14.	Saya tidak begitu gugup ketika memikirkan deadline skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya			✓			
15.	Saya lebih tenang dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya		✓				
16.	Saya mengalami kesulitan yang sedikit dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman		✓				
17.	Ketika menargetkan hasil dari skripsi, saya merasa kalah dengan yang lain <i>lambat</i>		✓				
18.	Selama mengerjakan skripsi, saya berpikir akan konsekuensi kegagalan dalam menulis skripsi		mempertimbangkan		✓		Coba kalimat lainnya,...
19.	Saya mengerjakan skripsi dalam waktu yang tepat sesuai dengan ketentuan <i>(opinion)</i>		konsekuensi dari kegagalan → on time		✓		Tolong diganti kata-katanya... ya...

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
20.	Rasa gugup yang menyebabkan pengerjaan skripsi saya salah					
21.	Saya tidak bisa tidur nyenyak ketika memikirkan skripsi	khawatir berlebihan atas evaluasi.			✓	} karena . } Apa beda dengan indikator lain? }
22.	Saya merasa gugup dalam mengerjakan skripsi, sehingga susah berpikir jernih				✓	
23.	Keputusan saya dalam mengambil penulisan skripsi ini tidak membuat saya khawatir				✓	
24.	Saya khawatir terhadap progres skripsi selanjutnya				✓	
25.	Saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi					
26.	Dalam mengerjakan skripsi, saya merasa melakukannya dengan baik sebagaimana yang seharusnya dilakukan		✓			
27.	Sebelum menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan santai	? ? Ico sama? percaya diri rendah			✓	
28.	Setelah menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan santai				✓	
29.	Saya merasa tidak mampu mengerjakan skripsi dengan baik		✓			
30.	Saya merasa banyak tekanan untuk mendapatkan hasil skripsi yang bagus		✓			Per tekan sekali

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
31.	Saya merasa bingung ketika menghadapi skripsi	merasa tidak siap untuk tes			✓	
32.	Ketika mendapatkan revisi dari dosen, saya membutuhkan waktu untuk menenangkan diri terlebih dahulu, sehingga saya bisa berpikir jernih				✓	
33.	Saya buruk dalam mengerjakan skripsi, karena saya bingung dan tidak memahaminya	kehilangan harga diri				Silahkan dibandingkan dengan indikator rendahnya P.D
34.	Saya tidak pandai dalam mengerjakan skripsi, kemampuan akademik saya kurang					
35.	Saya mengerjakan skripsi dengan tidak baik dan tidak bersungguh-sungguh					
36.	Saya merasa sedih akan mengecewakan orang tua ketika tidak bisa mengerjakan skripsi	kesedihan kepada orang tua			✓	
37.	Saya merasa takut jika tidak segera menyelesaikan skripsi saya, orangtua akan merasa kecewa			✓		
38.	Saya merasa tidak bersalah pada orangtua jika tidak lulus tepat waktu				✓	

2. Prokrastinasi Akademik

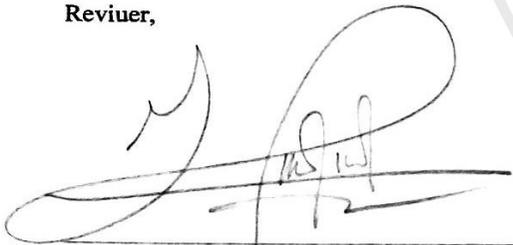
No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
1.	Saya merasakan badan saya sakit ketika ingin mengerjakan skripsi	? Mudah merasa lelah			✓	
2.	Saya merasa bersemangat ketika akan mengerjakan skripsi			✓		
3.	Saya sering menunda-nunda ketika mengerjakan skripsi	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	✓			} kalimat diganti ya... u f. vs f.
4.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan segera ketika ada revisi		✓			
5.	saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi		✓			
6.	Saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi		✓			
7.	Saya akan mengerjakan tugas jika teman saya sudah mengerjakan tugasnya			✓		
8.	Saya jarang mengerjakan tugas skripsi walaupun teman-teman saya sudah selesai mengerjakan tugas mereka		✓			
9.	Saya sulit untuk memulai mengerjakan tugas saya jika tidak mendapatkan referensi	? belum ada.	✓			
10.	Saya merasa lamban dalam menyelesaikan skripsi saat ada revisi	Kelambanan dalam mengerjakan tugas		✓		} Silahkan kalimatnya dirubah ya..
11.	Walaupun saya mendapatkan banyak revisi, saya selalu berusaha untuk menyelesaikannya tepat waktu		✓			

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
12.	Saya lebih suka ngobrol dengan teman daripada mengerjakan tugas saya	?		✓		? Tugas apa ya? --
13.	Saya orang yang lamban dalam mengerjakan tugas sehingga sering terlambat ketika mengumpulkannya		✓			
14.	Saya mengerjakan skripsi sesuai dengan target penyelesaian yang saya buat	Arhinya = Kesenjangan waktu	✓			kalimat sebelumnya.
15.	Saya selalu memenuhi schedule pengerjaan skripsi setiap hari karena saya tidak ingin tertinggal saat waktu ujian ditetapkan	antara rencana dan kerja actual	✓			
16.	Saya sulit jika menyelesaikan tugas tepat waktu	kerjanya				
17.	saya mendapat dukungan dari orangtua untuk segera menyelesaikan studi		✓			
18.	Saya merasa termotivasi dalam mengerjakan tugas karena dukungan dari orangtua	Dukungan orangtua	✓			
19.	Orangtua saya tidak mau tahu dengan urusan saya di kampus	? urusan?		✓		
20.	Saya merasa tertekan ketika orangtua menyuruh saya segera menyelesaikan studi	Model pola asuh			✓	
21.	Saya diberi kebebasan dalam mengerjakan tugas oleh orangtua saya	orangtua yang memaksa			✓	

No.	Pertanyaan	Indikator	Evaluasi			Saran
			P	B	T	
22.	Meskipun waktu ujian masih lama, saya selalu mengerjakan skripsi dahulu daripada bermain	Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan	✓			
23.	Saya lebih suka menonton sinetron daripada acara yang berbau pendidikan				✓	
24.	Saya lebih suka menonton acara yang berpendidikan daripada menonton sinetron di TV				✓	
25.	Ketika saya mengerjakan skripsi, ada teman yang membantu saya mencari referensi	Dukungan dari teman sebaya			✓	
26.	Teman saya lebih sering mengajak bersenang-senang <i>spen</i> daripada mengerjakan skripsi				✓	
27.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan teman-teman				✓	

Malang, 7 out '15

Reviuer,



Skala 1. Kecemasan

No.	Pertanyaan	Indikator	Saran
1.	Tubuh saya tiba-tiba berkeringat ketika saya akan konsultasi skripsi		
2.	Saya merasa santai saat menjelaskan skripsi saya pada dosen pembimbing Saya merasa santai saat menjelaskan skripsi saya pada dosen pembimbing	peningkatan <i>galvanic</i> repon kulit.	Kata santai bisa diganti dengan tenang
3.	Saya merasa jantung lebih cepat berdebar ketika bertemu dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi Kondisi jantung saya lebih cepat berdebar ketika bertemu dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi	Denyut jantung.	Menggunakan kata yang lugas
4.	Saya merasa jantung saya berdetak normal ketika bertemu dosen		

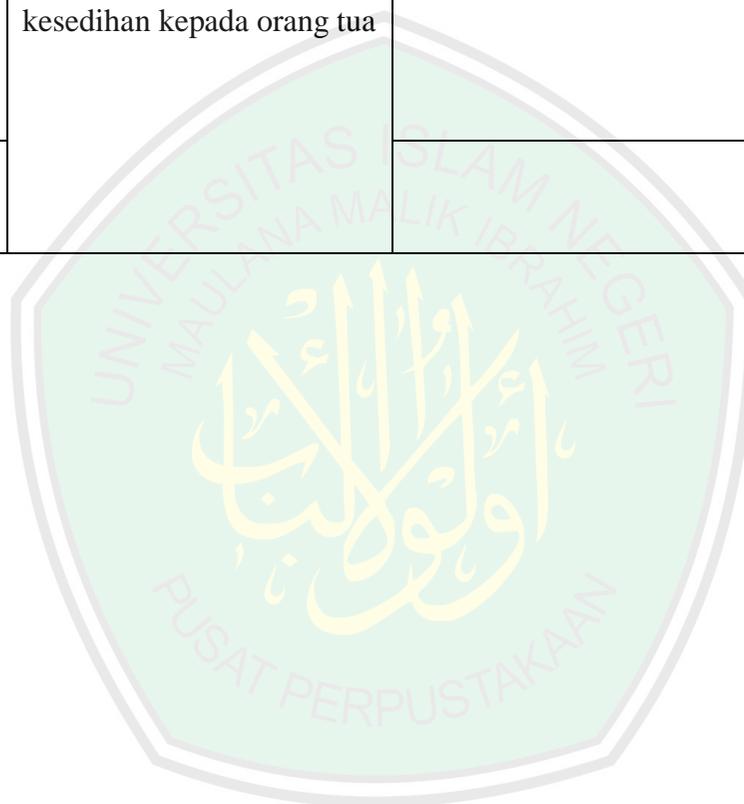
	pembimbing untuk konsultasi skripsi		
5.	Saya merasa pusing saat mengerjakan banyak revisi	Pusing.	
6.	Walaupun revisi skripsi saya banyak, saya tidak merasa pusing ketika memikirkannya		
7.	Ketika kelelahan mengerjakan skripsi terkadang perut terasa mual	Mual.	
8.	Meskipun saya begadang sampai pagi ketika mengerjakan skripsi, perut masih terasa baik-baik saja		
9.	Pikiran saya menjadi kosong ketika memikirkan deadline skripsi	perasaan panik.	Tidak menunjukkan panik
10.	Ketika mengerjakan skripsi, pikiran saya selalu buntu Saya merasa gugup dalam mengerjakan skripsi sehingga susah berfikir dengan baik		Ganti dengan istilah lain
11.	Ketika mengerjakan skripsi, saya merasa gugup sehingga ide-ide dalam pikiran hilang		
12.	Saya merasa panik ketika mendapatkan kritikan untuk mengganti konsep skripsi		
13.	Ketika memikirkan skripsi, saya bertanya-tanya apakah mahasiwa	Membandingkan kinerja diri dengan teman-teman.	

	lain mengerjakannya lebih baik dari saya		
14.	Saya tidak begitu gugup ketika memikirkan deadline skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya		
15.	Saya lebih tenang dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya		
16.	Saya mengalami kesulitan yang sedikit dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman Saya mengalami sedikit kesulitan dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman		Perbaiki susunan kalimat
17.	Ketika menargetkan hasil dari skripsi, saya merasa kalah dengan yang lain Progress pengerjaan skripsi teman-teman saya lebih baik dibandingkan dengan saya		Ganti bahasanya
18.	Selama mengerjakan skripsi, saya berpikir akan konsekuensi kegagalan dalam menulis skripsi Saya sering berfikir negative	mempertimbangkan konsekuensi dari kegagalan	Ganti dengan kalimat lainnya

	tentang pengerjaan skripsi saya		
19.	Saya mengerjakan skripsi dalam waktu yang tepat sesuai dengan ketentuan Saya optimis dapat segera menyelesaikan skripsi saya		Ganti dengan kalimat lainnya
20.	Rasa gugup yang menyebabkan pengerjaan skripsi saya salah		Tidak penting
21.	Saya tidak bisa tidur nyenyak ketika memikirkan skripsi	khawatir berlebihan atas evaluasi.	
22.	Saya merasa gugup dalam mengerjakan skripsi, sehingga susah berpikir jernih		Tidak penting
23.	Keputusan saya dalam mengambil penulisan skripsi ini tidak membuat saya khawatir Saya tidak merasa khawatir telah memutuskan mengambil matakuliah skripsi		
24.	Saya khawatir terhadap progres skripsi selanjutnya		
25.	Saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi		
26.	Dalam mengerjakan skripsi, saya merasa melakukannya dengan baik sebagaimana yang seharusnya dilakukan Dalam mengerjakan skripsi, saya	percaya diri rendah	

	merasa sudah mengerjakannya secara maksimal		
27.	Sebelum menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan santai		
28.	Setelah menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan santai		
29.	Saya merasa tidak mampu mengerjakan skripsi dengan baik		
30.	Saya merasa banyak tekanan untuk mendapatkan hasil skripsi yang bagus		
31.	Saya merasa bingung ketika menghadapi skripsi Saya merasa belum siap untuk mengikuti ujian skripsi		Memperbaiki susunan kalimatnya
32.	Ketika mendapatkan revisi dari dosen, saya membutuhkan waktu untuk menenangkan diri terlebih dahulu, sehingga saya bisa berpikir jernih	merasa tidak siap untuk tes	Tidak penting
33.	Saya buruk dalam mengerjakan skripsi, karena saya bingung dan tidak memahaminya		
34.	Saya tidak pandai dalam mengerjakan skripsi, kemampuan akademik saya kurang	kehilangan harga diri	
35.	Saya mengerjakan skripsi dengan tidak baik dan tidak bersungguh-sungguh		

36.	Saya merasa sedih akan mengecewakan orang tua ketika tidak bisa mengerjakan skripsi		
37.	Saya merasa takut jika tidak segera menyelesaikan skripsi saya, orangtua akan merasa kecewa Saya merasa takut mengecewakan orangtua jika tidak segera menyelesaikan skripsi	kesedihan kepada orang tua	Perbaiki susunan kalimatnya
38.	Saya merasa tidak bersalah pada orangtua jika tidak lulus tepat waktu		



Skala 2. Prokrastinasi Akademik

No.	Pertanyaan	Indikator	Saran
1.	Saya merasakan badan saya sakit ketika ingin mengerjakan skripsi Saat mengerjakan skripsi, saya merasa mudah lelah	Mudah merasa lelah	
2.	Saya merasa bersemangat ketika akan mengerjakan skripsi		
3.	Saya sering menunda-nunda ketika mengerjakan skripsi		
4.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan segera ketika ada revisi		
5.	saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi		
6.	Saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	Sama dengan item nomor 5
7.	Saya akan mengerjakan tugas jika teman saya sudah mengerjakan tugasnya		Tidak usah dipakai
8.	Saya jarang mengerjakan tugas skripsi walaupun teman-teman saya sudah selesai mengerjakan tugas mereka		
9.	Saya sulit untuk memulai mengerjakan tugas saya jika tidak mendapatkan referensi		
10.	Saya merasa lamban dalam menyelesaikan skripsi saat ada revisi	Kelambanan dalam	

11.	Walaupun saya mendapatkan banyak revisi, saya selalu berusaha untuk menyelesaikannya tepat waktu	mengerjakan tugas	
12.	Saya lebih suka ngobrol dengan teman daripada mengerjakan tugas saya Saya lebih suka ngobrol dengan teman daripada mengerjakan skripsi saya		Ganti kata tugas dengan skripsi
13.	Saya orang yang lamban dalam mengerjakan tugas sehingga sering terlambat ketika mengumpulkannya Saya orang yang lamban dalam mengerjakan skripsi sehingga sering terlambat ketika konsultasi dengan dosen pembimbing		Ganti kata tugas dengan skripsi
14.	Saya mengerjakan skripsi sesuai dengan target penyelesaian yang saya buat		
15.	Saya selalu memenuhi schedule pengerjaan skripsi setiap hari karena saya tidak ingin tertinggal saat waktu ujian ditetapkan	Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja actual	
16.	Saya sulit jika menyelesaikan tugas tepat waktu Saya sulit menyelesaikan skripsi tepat waktu		Ganti kata tugas dengan skripsi
17.	saya mendapat dukungan dari orangtua untuk segera menyelesaikan studi	Dukungan orangtua	

18.	Saya merasa termotivasi dalam mengerjakan tugas karena dukungan dari orangtua Saya merasa termotivasi dalam mengerjakan skripsi karena dukungan dari orangtua		Ganti kata tugas dengan skripsi
19.	Orangtua saya tidak mau tahu dengan urusan saya di kampus Orangtua saya tidak mau tahu dengan progress skripsi saya		
20.	Saya merasa tertekan ketika orangtua menyuruh saya segera menyelesaikan studi		
21.	Saya diberi kebebasan dalam mengerjakan tugas oleh orangtua saya Saya diberi kebebasan dalam mengerjakan skripsi oleh orangtua saya	Model pola asuh orangtua yang memaksa	Ganti kata tugas dengan skripsi
22.	Meskipun waktu ujian masih lama, saya selalu mengerjakan skripsi dahulu daripada bermain		
23.	Saya lebih suka menonton sinetron daripada acara yang berbaur pendidikan Saya lebih suka menonton sinetron daripada mengerjakan skripsi	Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan	
24.	Saya lebih suka menonton acara yang berpendidikan daripada menonton sinetron di TV		
25.	Ketika saya mengerjakan skripsi, ada teman yang membantu saya mencari	Dukungan dari teman	

	referensi	sebaya	
26.	Teman saya lebih sering mengajak bersenang-senang dari pada mengerjakan skripsi		
27.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan teman-teman		



LAMPIRAN PILOT STUDY

Subyek 1

SKALA 1. Kecemasan

No	Pertanyaan	Hasil	Jawaban
1.	Saya tidak bisa tidur nyenyak ketika memikirkan skripsi	Setuju	Iya, setuju
2.	Ketika memikirkan skripsi, saya bertanya-tanya apakah mahasiwa lain mengerjakannya lebih baik dari saya	Setuju	Bener
3.	Saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi	Sangat Setuju	Setuju banget
4.	Saya merasa belum siap untuk mengikuti ujian skripsi	Tidak Setuju	Nggak
5.	Saya tidak begitu gugup ketika memikirkan deadline skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya	Setuju	Setuju
6.	Saya sering berfikir negatif tentang pengerjaan skripsi saya	Setuju	Setuju pokoknya
7.	Saya tidak merasa khawatir telah memutuskan mengambil matakuliah skripsi	Setuju	Setuju
8.	Saya lebih tenang dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya	Tidak Setuju	Gak setuju. Susah juga ngerjakannya
9.	Saya mengalami sedikit kesulitan dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman	Setuju	Setuju
10.	Saya merasa gugup dalam mengerjakan skripsi sehingga susah berfikir dengan baik	Setuju	Setuju
11.	Saya optimis dapat segera menyelesaikan skripsi saya	Setuju	Harus optimis. Setuju
12.	Ketika mengerjakan skripsi, saya merasa gugup sehingga ide-ide dalam pikiran hilang	Setuju	Setuju
13.	Dalam mengerjakan skripsi, saya	Setuju	Setuju

	merasa sudah mengerjakannya secara maksimal		
14.	Saya khawatir terhadap progres skripsi selanjutnya	Setuju	Setuju
15.	Sebelum menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan tenang	Tidak Setuju	Tidak Setuju. Malah sekarang bingung mikir skripsi
16.	Setelah menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan tenang	Tidak Setuju	Tidak setuju. Aku ngerjakan harus sebaik mungkin
17.	Saya merasa tidak mampu mengerjakan skripsi dengan baik	Setuju	setuju
18.	Progress pengerjaan skripsi teman-teman saya lebih baik dibandingkan dengan saya	Setuju	Gak terlalu panik sih
19.	Saya merasa panik ketika mendapatkan kritikan untuk mengganti konsep skripsi	Setuju	Setuju
20.	Saya buruk dalam mengerjakan skripsi, karena saya bingung dan tidak memahaminya	Tidak Setuju	Ini gak setuju juga
21.	Saya tidak pandai dalam mengerjakan skripsi, kemampuan akademik saya kurang	Tidak Setuju	Gak setuju
22.	Saya merasa banyak tekanan untuk mendapatkan hasil skripsi yang bagus	Tidak Setuju	Gak setuju
23.	Saya mengerjakan skripsi dengan tidak baik dan tidak bersungguh-sungguh	Tidak Setuju	Tidak setuju
24.	Tubuh saya tiba-tiba berkeringat ketika saya akan konsultasi skripsi	Setuju	Kadang-kadang iya sih
25.	Kondisi jantung saya berdebar lebih cepat ketika bertemu dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi	Setuju	setuju
26.	Saya merasa tenang saat menjelaskan skripsi saya pada dosen pembimbing	Tidak Setuju	Tidak Setuju. Kadang aku bingung mau ngejasinnya
27.	Saya merasa jantung saya berdetak normal ketika bertemu dosen pembimbing untuk konsultasi skripsi	Tidak Setuju	Tidak Setuju. Deg-degan banget
28.	Saya merasa pusing saat mengerjakan banyak revisi	Setuju	Pusing sih tapi masih bisa diatasi

29.	Walaupun revisi skripsi saya banyak, saya tidak merasa pusing ketika memikirkannya	Tidak Setuju	Pusing lah
30.	Saya merasa sedih akan mengecewakan orang tua ketika tidak bisa mengerjakan skripsi	Sangat Setuju	Setuju, kasian sama orang tua
31.	Saya merasa takut mengecewakan orangtua jika tidak segera menyelesaikan skripsi	Sangat Setuju	Setuju banget
32.	Ketika kelelahan mengerjakan skripsi terkadang perut terasa mual	Setuju	Bener
33.	Meskipun saya begadang sampai pagi ketika mengerjakan skripsi, perut masih terasa baik-baik saja	Tidak Setuju	Ya mual itu kadang
34.	Saya merasa tidak bersalah pada orangtua jika tidak lulus tepat waktu	Sangat Tidak Setuju	Nggak setuju

SKALA 2. Prokrastinasi Akademik

No.	Pertanyaan	Hasil	Jawaban
1.	Saat mengerjakan skripsi, saya merasa tubuh saya mudah lelah	Setuju	setuju
2.	Saya sering menunda-nunda ketika mengerjakan skripsi	Setuju	Subyek menjawab pertanyaan sambil tertawa
3.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan segera ketika ada revisi	Setuju	Nggak juga
4.	Saya mengerjakan skripsi sesuai dengan target penyelesaian yang saya buat	Tidak Setuju	Nggak setuju, buktinya aku belum wisuda
5.	saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi	Tidak Setuju	Tidak setuju
6.	Saya selalu memenuhi schedule pengerjaan skripsi setiap hari karena saya tidak ingin tertinggal saat waktu ujian ditetapkan	Setuju	Ini yang sekarang kan? Ya setuju
7.	Saya merasa lamban dalam menyelesaikan skripsi saat ada revisi	Setuju	Setuju
8.	Meskipun waktu ujian masih lama, saya selalu mengerjakan skripsi dahulu daripada bermain	Tidak Setuju	Kadang kadang sih
9.	Saya jarang mengerjakan tugas	Tidak Setuju	Nggak

	skripsi walaupun teman-teman saya sudah selesai mengerjakan tugas mereka		
10.	Saya lebih suka menonton sinetron daripada mengerjakan skripsi	Tidak Setuju	Nggak setuju
11.	Walaupun saya mendapatkan banyak revisi, saya selalu berusaha untuk menyelesaikannya tepat waktu	Tidak Setuju	Kadang kadang sih
12.	Saya sulit jika menyelesaikan skripsi tepat waktu	Setuju	Setuju
13.	Saya sulit untuk memulai mengerjakan skripsi saya jika tidak mendapatkan referensi	Setuju	Sunyek menjawab sambil menganggukkan kepala
14.	Ketika saya mengerjakan skripsi, ada teman yang membantu saya mencari referensi	Setuju	Subyek menjawab sambil menganggukkan kepala
15.	Saya lebih suka ngobrol dengan teman daripada mengerjakan skripsi saya	Tidak Setuju	Kadang-kadang
16.	Saya lebih suka menonton acara yang berpendidikan daripada menonton sinetron di TV	Tidak Setuju	Kadang-kadang
17.	Teman saya lebih sering mengajak bersenang-senang daripada mengerjakan skripsi	Tidak Setuju	Nggak juga
18.	Saya orang yang lamban dalam mengerjakan skripsi sehingga sering terlambat ketika konsultasi dengan dosen pembimbing	Setuju	Bener
19.	saya mendapat dukungan dari orangtua untuk segera menyelesaikan studi	Setuju	Subyek menganggukkan kepala
20.	Saya merasa tertekan ketika orangtua menyuruh saya segera menyelesaikan studi	Setuju	Bener
21.	Saya diberi kebebasan dalam mengerjakan skripsi oleh orangtua saya	Tidak Setuju	Subyek mengatakan terkadang ditanya kapan skripsinya selesai oleh orangtuanya
22.	Saya merasa termotivasi dalam mengerjakan skripsi karena	Setuju	Subyek mengatakan dapat dukungan dari

	dukungan dari orangtua		salah satunya orangtua
23.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan teman-teman	Tidak Setuju	Nggak juga
24.	Orangtua saya tidak mau tahu dengan progress skripsi saya	Tidak Setuju	Nggak juga
25.	Saya merasa bersemangat ketika akan mengerjakan skripsi	Tidak Setuju	Nggak



Subyek 2

SKALA 1. Kecemasan

No	Pertanyaan	Hasil	Jawaban
1.	Saya tidak bisa tidur nyenyak ketika memikirkan skripsi	Tidak Setuju	Sunyek menggelengkan kepala
2.	Ketika memikirkan skripsi, saya bertanya-tanya apakah mahasiwa lain mengerjakannya lebih baik dari saya	Setuju	Kadang
3.	Saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi	Setuju	Iya
4.	Saya merasa belum siap untuk mengikuti ujian skripsi	Setuju	Mungkin iya
5.	Saya tidak begitu gugup ketika memikirkan deadline skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya	Tidak setuju	Kalau deadline ya bingung
6.	Saya sering berfikir negatif tentang pengerjaan skripsi saya	Tidak setuju	Nggak
7.	Saya tidak merasa khawatir telah memutuskan mengambil matakuliah skripsi	Setuju	Kayaknya gitu
8.	Saya lebih tenang dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya	Setuju	Setuju
9.	Saya mengalami sedikit kesulitan dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman	Setuju	Setuju
10.	Saya merasa gugup dalam mengerjakan skripsi sehingga susah berfikir dengan baik	Tidak Setuju	Nggak begitu gugup
11.	Saya optimis dapat segera menyelesaikan skripsi saya	Setuju	Harus
12.	Ketika mengerjakan skripsi, saya merasa gugup sehingga ide-ide dalam pikiran hilang	Tidak Setuju	Nggak juga
13.	Dalam mengerjakan skripsi, saya merasa sudah mengerjakannya secara maksimal	Setuju	Iya
14.	Saya khawatir terhadap progres	Setuju	Iya

	skripsi selanjutnya		
15.	Sebelum menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan tenang	Tidak Setuju	Tidak setuju
16.	Setelah menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan tenang	Tidak Setuju	Tidak setuju
17.	Saya merasa tidak mampu mengerjakan skripsi dengan baik	Setuju	Iya sih
18.	Progress pengerjaan skripsi teman-teman saya lebih baik dibandingkan dengan saya	Setuju	Iya
19.	Saya merasa panik ketika mendapatkan kritikan untuk mengganti konsep skripsi	Setuju	Iya kadang-kadang langsung bingung
20.	Saya buruk dalam mengerjakan skripsi, karena saya bingung dan tidak memahaminya	Tidak Setuju	Nggak sih
21.	Saya tidak pandai dalam mengerjakan skripsi, kemampuan akademik saya kurang	Tidak Setuju	Tidak setuju
22.	Saya merasa banyak tekanan untuk mendapatkan hasil skripsi yang bagus	Tidak Setuju	Tidak
23.	Saya mengerjakan skripsi dengan tidak baik dan tidak bersungguh-sungguh	Tidak Setuju	Nggak
24.	Tubuh saya tiba-tiba berkeringat ketika saya akan konsultasi skripsi	Tidak Setuju	Nggak
25.	Kondisi jantung saya berdebar lebih cepat ketika bertemu dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi	Tidak Setuju	Subyek menyernyitkan dahi sambil mengatakan tidak
26.	Saya merasa tenang saat menjelaskan skripsi saya pada dosen pembimbing	Tidak Setuju	Kalau disuru menjelaskan ya agak deg-degan
27.	Saya merasa jantung saya berdetak normal ketika bertemu dosen pembimbing untuk konsultasi skripsi	Tidak Setuju	Nggak sih
28.	Saya merasa pusing saat mengerjakan banyak revisi	Setuju	Setuju
29.	Walaupun revisi skripsi saya banyak, saya tidak merasa pusing ketika memikirkannya	Tidak Setuju	Kalau banyak ya pusing

30.	Saya merasa sedih akan mengecewakan orang tua ketika tidak bisa mengerjakan skripsi	Setuju	Setuju
31.	Saya merasa takut mengecewakan orangtua jika tidak segera menyelesaikan skripsi	Setuju	Setuju
32.	Ketika kelelahan mengerjakan skripsi terkadang perut terasa mual	Tidak Setuju	Nggak
33.	Meskipun saya begadang sampai pagi ketika mengerjakan skripsi, perut masih terasa baik-baik saja	Setuju	Setuju
34.	Saya merasa tidak bersalah pada orangtua jika tidak lulus tepat waktu	Tidak Setuju	Tidak setuju

SKALA 2. Prokrastinasi Akademik

No.	Pertanyaan	Hasil	Jawaban
1.	Saat mengerjakan skripsi, saya merasa tubuh saya mudah lelah	Tidak Setuju	Tidak
2.	Saya sering menunda-nunda ketika mengerjakan skripsi	Setuju	Subyek menjawab iya sambil tertawa
3.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan segera ketika ada revisi	Tidak Setuju	Nggak juga
4.	Saya mengerjakan skripsi sesuai dengan target penyelesaian yang saya buat	Tidak Setuju	Tidak sih
5.	saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi	Tidak Setuju	Tidak setuju
6.	Saya selalu memenuhi schedule pengerjaan skripsi setiap hari karena saya tidak ingin tertinggal saat waktu ujian ditetapkan	Tidak Setuju	subyek mengernyitkan dahi
7.	Saya merasa lamban dalam menyelesaikan skripsi saat ada revisi	Setuju	Setuju
8.	Meskipun waktu ujian masih lama, saya selalu mengerjakan skripsi dahulu daripada bermain	Tidak Setuju	Nggak juga sih
9.	Saya jarang mengerjakan tugas skripsi walaupun teman-teman saya sudah selesai mengerjakan tugas mereka	Tidak Setuju	Nggak setuju
10.	Saya lebih suka menonton	Tidak Setuju	Ya nggak sih

	sinetron daripada mengerjakan skripsi		
11.	Walaupun saya mendapatkan banyak revisi, saya selalu berusaha untuk menyelesaikannya tepat waktu	Setuju	Berusaha tepat waktu
12.	Saya sulit jika menyelesaikan skripsi tepat waktu	Setuju	Setuju
13.	Saya sulit untuk memulai mengerjakan skripsi saya jika tidak mendapatkan referensi	Setuju	Setuju
14.	Ketika saya mengerjakan skripsi, ada teman yang membantu saya mencari referensi	Tidak Setuju	Nggak kayanya
15.	Saya lebih suka ngobrol dengan teman daripada mengerjakan skripsi saya	Setuju	Subyek menjawab iya sambil tertawa
16.	Saya lebih suka menonton acara yang berpendidikan daripada menonton sinetron di TV	Tidak Setuju	Nggak
17.	Teman saya lebih sering mengajak bersenang-senang daripada mengerjakan skripsi	Tidak Setuju	Jarang sih
18.	Saya orang yang lamban dalam mengerjakan skripsi sehingga sering terlambat ketika konsultasi dengan dosen pembimbing	Setuju	Bener
19.	saya mendapat dukungan dari orangtua untuk segera menyelesaikan studi	Setuju	Iya
20.	Saya merasa tertekan ketika orangtua menyuruh saya segera menyelesaikan studi	Tidak Setuju	Nggak juga
21.	Saya diberi kebebasan dalam mengerjakan skripsi oleh orangtua saya	Setuju	Iya
22.	Saya merasa termotivasi dalam mengerjakan skripsi karena dukungan dari orangtua	Setuju	Iya
23.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan teman-teman	Tidak Setuju	Tidak
24.	Orangtua saya tidak mau tahu dengan progress skripsi saya	Tidak Setuju	Tidak
25.	Saya merasa bersemangat ketika akan mengerjakan skripsi	Tidak Setuju	Nggak juga sih

SKALA 1

Nama :
Jenis Kelamin :

Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama dan isilah pernyataan-pernyataan tersebut dengan tanda *ceklist* (✓) sesuai dengan diri saudara yang sebenarnya. Kerjakan dengan teliti, pastikan tidak ada nomor yang terlewatkan. Alternatif pilihan jawaban sebagai berikut:

STS : Jika pernyataan tersebut "**Sangat Tidak Sesuai**" dengan diri anda

TS : Jika pernyataan tersebut "**Tidak Sesuai**" dengan diri anda

S : Jika pernyataan tersebut "**Sesuai**" dengan diri anda

SS : Jika pernyataan tersebut "**Sangat Sesuai**" dengan diri anda

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak bisa tidur nyenyak ketika memikirkan skripsi				
2.	Ketika memikirkan skripsi, saya bertanya-tanya apakah mahasiswa lain mengerjakannya lebih baik dari saya				
3.	Saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi				
4.	Saya merasa belum siap untuk mengikuti ujian skripsi				
5.	Saya tidak begitu gugup ketika memikirkan deadline skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya				
6.	Saya sering berfikir negatif tentang pengerjaan skripsi saya				
7.	Saya tidak merasa khawatir telah memutuskan mengambil matakuliah skripsi				
8.	Saya lebih tenang dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman saya				
9.	Saya mengalami sedikit kesulitan dalam mengerjakan skripsi dibandingkan dengan teman-teman				
10.	Saya merasa gugup dalam mengerjakan skripsi sehingga susah berfikir dengan baik				
11.	Saya optimis dapat segera menyelesaikan skripsi saya				
12.	Ketika mengerjakan skripsi, saya merasa gugup sehingga ide-ide dalam pikiran hilang				
13.	Dalam mengerjakan skripsi, saya merasa sudah mengerjakannya secara maksimal				

14.	Saya khawatir terhadap progres skripsi selanjutnya				
15.	Sebelum menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan tenang				
16.	Setelah menentukan mengambil skripsi, saya merasa percaya diri dan tenang				
17.	Saya merasa tidak mampu mengerjakan skripsi dengan baik				
18.	Progress pengerjaan skripsi teman-teman saya lebih baik dibandingkan dengan saya				
19.	Saya merasa panik ketika mendapatkan kritikan untuk mengganti konsep skripsi				
20.	Saya buruk dalam mengerjakan skripsi, karena saya bingung dan tidak memahaminya				
21.	Saya tidak pandai dalam mengerjakan skripsi, kemampuan akademik saya kurang				
22.	Saya merasa banyak tekanan untuk mendapatkan hasil skripsi yang bagus				
23.	Saya mengerjakan skripsi dengan tidak baik dan tidak bersungguh-sungguh				
24.	Tubuh saya tiba-tiba berkeringat ketika saya akan konsultasi skripsi				
25.	Kondisi jantung saya berdebar lebih cepat ketika bertemu dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi				
26.	Saya merasa tenang saat menjelaskan skripsi saya pada dosen pembimbing				
27.	Saya merasa jantung saya berdetak normal ketika bertemu dosen pembimbing untuk konsultasi skripsi				
28.	Saya merasa pusing saat mengerjakan banyak revisi				
29.	Walaupun revisi skripsi saya banyak, saya tidak merasa pusing ketika memikirkannya				
30.	Saya merasa sedih akan mengecewakan orang tua ketika tidak bisa mengerjakan skripsi				
31.	Saya merasa takut mengecewakan orangtua jika tidak segera menyelesaikan skripsi				
32.	Ketika kelelahan mengerjakan skripsi terkadang perut terasa mual				
33.	Meskipun saya begadang sampai pagi ketika mengerjakan skripsi, perut masih terasa baik-baik saja				
34.	Saya merasa tidak bersalah pada orangtua jika tidak lulus tepat waktu				

Skala 2

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saat mengerjakan skripsi, saya merasa tubuh saya mudah lelah				
2.	Saya sering menunda-nunda ketika mengerjakan skripsi				
3.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan segera ketika ada revisi				
4.	Saya mengerjakan skripsi sesuai dengan target penyelesaian yang saya buat				
5.	saya tidak pernah menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi				
6.	Saya selalu memenuhi schedule pengerjaan skripsi setiap hari karena saya tidak ingin tertinggal saat waktu ujian ditetapkan				
7.	Saya merasa lamban dalam menyelesaikan skripsi saat ada revisi				
8.	Meskipun waktu ujian masih lama, saya selalu mengerjakan skripsi dahulu daripada bermain				
9.	Saya jarang mengerjakan tugas skripsi walaupun teman-teman saya sudah selesai mengerjakan tugas mereka				
10.	Saya lebih suka menonton sinetron daripada mengerjakan skripsi				
11.	Walaupun saya mendapatkan banyak revisi, saya selalu berusaha untuk menyelesaikannya tepat waktu				
12.	Saya sulit jika menyelesaikan skripsi tepat waktu				
13.	Saya sulit untuk memulai mengerjakan skripsi saya jika tidak mendapatkan referensi				
14.	Ketika saya mengerjakan skripsi, ada teman yang membantu saya mencari referensi				
15.	Saya lebih suka ngobrol dengan teman daripada mengerjakan skripsi saya				
16.	Saya lebih suka menonton acara yang berpendidikan daripada menonton sinetron di TV				
17.	Teman saya lebih sering mengajak bersenang-senang daripada mengerjakan skripsi				
18.	Saya orang yang lamban dalam mengerjakan skripsi sehingga sering terlambat ketika konsultasi dengan dosen pembimbing				

19.	saya mendapat dukungan dari orangtua untuk segera menyelesaikan studi				
20.	Saya merasa tertekan ketika orangtua menyuruh saya segera menyelesaikan studi				
21.	Saya diberi kebebasan dalam mengerjakan skripsi oleh orangtua saya				
22.	Saya merasa termotivasi dalam mengerjakan skripsi karena dukungan dari orangtua				
23.	Saya selalu mengerjakan skripsi dengan teman-teman				
24.	Orangtua saya tidak mau tahu dengan progress skripsi saya				
25.	Saya merasa bersemangat ketika akan mengerjakan skripsi				



LAMPIRAN HASIL UJI SPSS

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.824	18

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecemasan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.855	26

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		38
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.18965172
Most Extreme Differences	Absolute	.105
	Positive	.105
	Negative	-.080
Kolmogorov-Smirnov Z		.646
Asymp. Sig. (2-tailed)		.798

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Daya Beda Variabel Prokrastinasi Akademik

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	64.18	31.722	.354	.722
x2	64.55	30.362	.507	.710
x3	64.55	31.389	.432	.717
x4	64.29	31.995	.378	.722
x5	64.66	30.664	.620	.707
x6	64.13	32.442	.341	.725
x7	64.50	34.797	-.073	.753
x8	64.42	31.602	.276	.728
x9	64.24	33.699	.069	.742
x10	64.16	34.623	-.046	.749
x11	63.97	32.567	.312	.726
x12	64.18	31.722	.354	.722
x13	65.05	33.565	.111	.738
x14	64.58	33.818	.049	.744
x15	64.13	32.117	.547	.718
x16	64.34	31.961	.225	.733
x17	64.42	31.926	.255	.730
x18	64.29	32.644	.243	.730
x19	63.79	32.009	.289	.727
x20	64.68	35.681	-.182	.759
x21	64.66	30.664	.620	.707
x22	63.87	34.604	-.035	.746
x23	64.55	30.362	.507	.710
x24	64.29	31.995	.378	.722
x25	64.13	28.766	.616	.698

Uji Daya Beda Variabel Kecemasan

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	83.63	54.293	.470	.798
VAR00002	83.68	56.276	.336	.804
VAR00003	83.76	54.942	.545	.797
VAR00004	83.37	56.725	.307	.805
VAR00005	83.71	57.887	.175	.810
VAR00006	83.21	56.225	.369	.803
VAR00007	83.21	58.279	.214	.808
VAR00008	83.37	56.509	.361	.803
VAR00009	83.47	62.580	-.348	.824
VAR00010	83.24	55.105	.579	.797
VAR00011	83.05	58.321	.258	.807
VAR00012	83.21	55.306	.569	.797
VAR00013	83.08	60.075	-.034	.815
VAR00014	83.68	55.735	.365	.803
VAR00015	83.26	57.280	.242	.808
VAR00016	83.42	55.440	.408	.801
VAR00017	82.87	60.334	-.068	.816
VAR00018	83.55	58.362	.145	.811
VAR00019	83.82	55.019	.477	.799
VAR00020	83.37	56.509	.361	.803
VAR00021	82.66	59.961	-.037	.819
VAR00022	83.47	56.256	.379	.803
VAR00023	82.55	59.443	.035	.814
VAR00024	83.24	57.159	.286	.806
VAR00025	83.58	56.250	.352	.804
VAR00026	83.47	54.310	.488	.798
VAR00027	83.47	55.445	.378	.802
VAR00028	83.84	54.407	.456	.799
VAR00029	83.79	58.765	.095	.813
VAR00030	84.18	57.289	.287	.806
VAR00031	84.18	54.965	.523	.797
VAR00032	83.53	55.770	.400	.802
VAR00033	83.66	56.339	.353	.804
VAR00034	84.39	57.002	.333	.804

Hasil uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)		1231.365	16	76.960	1.839	.095
kecemasan * prokrastinasi	Between Groups	692.674	1	692.674	16.551	.001
	Deviation from Linearity	538.691	15	35.913	.858	.613
	Within Groups	878.845	21	41.850		
Total		2110.211	37			

Hasil Uji Hipotesis Korelasional

Hasil Korelasi Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan

Correlations

		kecemasan	prokrastinasi
kecemasan	Pearson Correlation	1	.573**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	38	38
prokrastinasi	Pearson Correlation	.573**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	38	38

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN WAWANCARA

Wawancara subyek 1,2, dan 3 dilakukan pada 17 Maret 2015 pukul 09.30-12.05 WIB. Wawancara pada ketiga subyek dilakukan di kampus UIN MALIKI Malang. Pada awalnya, subyek enggan untuk ditanya mengenai studi mereka.

P: Pewawancara

S1: Subyek 1

P: “Permisi, bisa saya tanya-tanya dulu sebentar mbak?”

S1: “Ohh iya, mau tanya tentang apa mbak?”

P: “Sebelumnya, namanya siapa mbak?”

S1: “ Aku Dita. Tanya tentang apa mbak?”

P: “Iya mbak Dita, semester berapa ya mbak?”

S1: “Aku semester berapa ya mbak. Sampe lupa (subyek menjawab sambil tertawa). Jangan tanya semester deh mbak, malu jawabnya.”

P: “Oh iya mbak, ini berhubungan sama pertanyaan saya.”

S1: “Oh gitu. Aku semester 10 mbak.”

P: “Sudah skripsi mbak?”

S1: “Iya sudah mbak.”

P: “Gimana skripsinya? Lancar mbak?”

S1: “Iya Alhamdulillah mbulet mbak (subyek tertawa). Sampek malas saya bahas skripsinya. Dikerjakan malah kayak gak selesai-selesai.”

P: “Sudah sampe bab berapa mbak?”

S1: “Bab berapa ya mbak. Kayaknya sih baru bab 2 aku. Mau ke bab 3. Susah ini ngerjakannya. Agak ruwet mbak. Belum lagi susah ketemu dosbingku.”

P: “Tapi mbak Dita ngerjakan terus kan ya?”

S1: “Ya ngerjakan, cuman kalok udah gak ada ide ya aku berenti dulu. Males mau ngerjakan. Cari inspirasi dulu (subyek tertawa).”

P: “Oh gitu. Satu angkatan masih banyak yang belum selesai skripsinya mbak?”

S1: “Waduh mbak. Ya udah banyak yang selesai malahan. Sampek kadang kalok liat temen-temen habis ujian gitu aku malah kadang sedih. Mereka kok bisa cepet banget selesainya. Soalnya aku ngerjakan pun ya gak selesai-selesai sampek males ngerjakannya lagi.”

P: “Oh gitu. Berarti cemas banget ya mbak kalok skripsinya gak selesai-selesai gitu.”

S1: “Ya iya mbak. Apalagi kalok ditinggal teman-teman seangkatan wisuda gitu. Ya aku mikir kapan selesainya, tapi ya gitu. Malas ngerjakannya.”

P: “Oh iya mbak. Iya sudah, semangat ngerjakan skripsinya mbak, semoga lancar, jangan ditunda-tunda juga kalau ngerjakan ya mbak (sambil tertawa).”

S1: “Iya mbak, aamiin, semoga lancar. Makasih mbak.”

P: “Iya mbak, terima kasih juga sudah mau menjawab pertanyaan saya.”

S1: “Iya sama-sama mbak.”

P: Pewawancara

S2: Subyek 2

P: “Permisi mas, bisa saya wawancara sebentar?”

S2: “Ada apa ya mbak?”

P: “Namanya siapa mas?”

S2: “Angga.”

P: “Oh, nggak mas. Cuma mau Tanya-tanya sebentar. Mas semester berapa ya?”

S2: “(subyek tertawa) semester tua saya mbak. Udah semester 12 apa ya.”

P: “Sudah lulus apa belum mas? (pewawancara sambil tertawa)”

S2: “Wah, ya itu masalahnya mbak. Lah mbaknya semester berapa?”

P: “Semester 8 mas. Ini lagi proses skripsi. Masnya udah skripsi ya tapi?”

S2: “Udah mbak. Masih ribet tapi. Lagi gak punya ide.”

P: “Tapi masih lanjut ngerjakan kan?”

S2: “Masih ngurus UKM ini mbak. Di UKM kan lagi ada acara. Jadi ya udah saya ngedampingin anak-anak UKM dulu aja. Nanti kalau udah selesai (acara UKM) baru saya lanjutin lagi lah skripsinya. Siapa tau udah dapat pencerahan besok.

P: “Oh, gitu mas. Lah teman-teman masnya yang lain kan apa udah pada lulus?”

S2: “Ya udah mbak. Ini tinggal berapa orang aja yang belum lulus satu angkatan saya. Itupun yang rata-rata anak aktif di UKM lah hitungannya.”

P: “apa masnya nggak cemas kalok belum lulus gini. Kan statusnya masih mahasiswa aktif. Terus teman-temannya udah pada lulus.”

S2: “Ya cemas nggak cemas mbak. Kadang saya mikirnya harus cepet nyelesaikan skripsi, terus ngerjakan yang lain. Kadang masih mau nyantai-nyantai

dulu lah disini. Nggak usah cepat-cepat lulus. Tapi kalok udah di tanya sama orang tua apa sama temen gitu, apa kayak ditanya sama mbaknya gini (subyek tertawa) ya ngerasanya cemas mbak.”

P: “Oh iya mas, maaf ya mas (pewawancara sambil tersenyum).”

S2: “Iya nggak masalah mbak. Bercanda aja (subyek sambil tertawa).”

P: “Oh iya mas. Makasih. Ngomong-ngomong makasih udah mau diingatkan skripsinya ya mas (sambil tertawa).”

S2: “Iya sama-sama mbak.”

P: “Assalamualaikum.”

S2: “Waalaikumsalam Warahmatullah.”



P: Pewawancara

S3 : Subyek

P: “Firda gimana skripsimu?”

S3: “Aduh Din, pusing aku. Udah dapat dosen pembimbing pak xx lagi. Tambah pusing aku Din. Proposalku loh ya belum dibaca sama sekali.”

P: “Terus gimana? Udah daftar buat seminar?”

S3: “Ya belum. Ntar aja lah. Aku lagi ngurusin proposal ini pusing banget.”

P: “Kamu gak pernah ngerjakan paling Fir kemarin-kemarin (sambil tertawa).”

S3: “Iya sih (subyek tertawa). Tapi ya ini kan lagi berusaha Din.”

P: “Iya-iya. Ini temen-temen pada udah siding skripsi. Perasaanmu gimana Fir?”

S3: “Galau aku Din (sambil tertawa). Nyesel kemarin gak cepet ngerjakan. Kalok udah liat anak-anak pada selesai siding gini malah aku kayak cemas banget. Bisa nggak ya aku selesai skripsi cepet gini Din?”

P: “Ya dikerjakan terus aja Fir. Mau gimana lagi. Sering-sering konsultasi ke dosen lain aja. Lah dari pada skripsimu nanti nggak jelas.”

S3: “Iya. Aku udah disuruh ganti judul bolak-balik. Sampek pusing ini aku Din.”

P: “Sabar ya, sama-sama berjuang aja kita. Semoga cepet selesai.”

S3: “Iya. Wisuda bareng ya Din. Seneng bareng (sambil tertawa).”

P: “InsyaAllah. Semangat yak. Sama-sama berjuang kita (sambil tertawa).”

S3: “Iya Din.”