

**HUBUNGAN PROKRASINASI AKADEMIK
DENGAN KECEMASAN SISWA DALAM
MENGHADAPI UNAS 2009 DI SMP KARTIKA IV-8
MALANG**

SKRIPSI

**Oleh:
NOVPAWAN ANDRIANTO
NIM : 04410034**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2009**

**HUBUNGAN PROKRASINASI AKADEMIK DENGAN
KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UNAS 2009 DI
SMP KARTIKA IV-8 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:
NOVPAWAN ANDRIANTO
NIM: 04410034**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2009**

LEMBAR PERSETUJUAN

**Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa
Dalam Menghadapi UNAS 2009 Di SMP KARTIKA IV-8
MALANG**

SKRIPSI

**Oleh:
NOVPAWAN ANDRIANTO
NIM: 04410034**

**Telah Disetujui oleh:
Dosen Pembimbing**

**Elok Halimatus Sa'diyah M. Si
NIP. 150.368.780**

Tanggal 13 Agustus 2009

**Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi**

**Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 150 206 243**

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UNAS 2009 Di SMP KARTIKA IV-8 MALANG

SKRIPSI

Oleh:
NOVPAWAN ANDRIANTO
NIM : 04410034

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

13 Agustus 2009

Susunan Dewan Penguji

1. Penguji Utama

Drs. H. Djazuli, M.Pd.I
NIP. 150 019 224

2. Ketua Penguji

Yulia sholicatun, M. Si
NIP. 150 368 779

3. Sekretaris/ Pembimbing

Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si
NIP. 150 368 780

Tanda Tangan

Mengetahui dan mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN)
Maulana Malik Ibrahim-Malang

Dr. H. Mulyadi, M. Pd. I
NIP. 150 206 243

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novpawan Andrianto
NIM : 04410034
Fakultas : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa
Dalam Menghadapi UNAS 2009 Di SMP KARTIKA IV-8 MALANG

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

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

Malang, 3 Agustus 2009
Yang menyatakan,

Novpawan Andrianto

MOTTO

***“Selalu Jujurlah Paling Tidak Bagi Dirimu Sendiri dan
Janganlah Menyakiti Orang Lain Jika Kau Tidak Mau
Merasa Di sakiti”***

“Andri”

يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمُ أَلْسِنُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٢٤﴾

“Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya, Dia memperlihatkan ia memperlihatkan kepadamu kilat untuk (menimbulkan) ketakutan dan harapan, dan Dia menurunkan hujan dari langit, lalu menghidupkan bumi dengan air itu sesudah matinya. Sesungguhnya pada yang demikian itu menjadi tanda-tanda bagi kaum yang mempergunakan akal nya. (QS. An-Nur:24)”

PERSEMBAHAN

Ayahanda dan Ibunda (Suparjo dan Yusminar) tercinta yang telah dengan iklas memberikan kasih sayangnya, membimbing, mendidik, hingga mengarahkan untuk keberhasilan penulis (Ananda senantiasa bersyukur memiliki orang tua seperti Bapak Dan amak). Maafkan Andri jika banyak hal dari prilaku atau lisan ananda yang mungkin telah berbuat salah, namun Andri tak akan hentinya selalu berusaha tuk berbakti ke Bapak dan amak. Tak lupa bagi saudara kandung, adek-adek tercinta Dwi dan Uci atas keceriaanya tanpa sadar telah memberikan motivasi untuk abang tuk segera menyelesaikan kuliah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena hanya atas limpahan rahmat dan hidayah-Nyalah sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UAN di SMP KARTIKA IV-* malang” ini dapat diselesaikan. Sholawat dan salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Junjungan nabi besar Muhammmad SAW yang telah menyempurnakan Agama Islam.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak secara lansung maupun tidak langsung. Terima kasih penulis ucapkan atas dukungan, masukan serta kritikan konstruktif yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof.Dr. Imam Suprayogo selaku Rektor UIN Malang, yang dalam beberapa tahun ini telah melakukan pengembangan kampus yang mengesankan
2. Dr.H. Mulyadi, M.PdI selaku Dekan Fakultas Psikologi yang selama penulis menjalani studi banyak memberikan kesan bijak kepada penulis
3. Ibu Elok halimatus sa'diyah beliau memberikan bimbingan tidak hanya ketika penulis menyelesaikan proses penelitian ini, akan tetapi sebelum itu banyak memberikan keterampilan yang tidak penulis dapatkan di ruang kuliah.
4. Rasa terimakasih juga dihaturkan kepada civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Malang, Seluruh Dosen dan Karyawan.

5. Ungkapan terima kasih dan rasa ta'zim yang mendalam kepada kedua orang tua Suparjo. S.Pd dan Ibunda Yusminar, juga rasa bangga memiliki saudara kandung Pepawan Dwi Setyo Anggraini, dan Suci Lestari.
6. Penulis juga selama studi di Malang mendapatkan suasana kekeluargaan yang berkesan dari Organisasi MAPALA TURSINA (Dari Alam Aku Ada, Aku Ada Untuk Alam). Aku cinta alam yang lestari.
7. Sahabat-sahabat Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia khususnya di Rayon Al-Adawiyah, teman-teman PKLI Ponorogo. Sahabat yang tidak ingin penulis lupakan ketika menjalani hari-hari di Malang, Urin Laila Sa'adah, Achmad Showi, Zikri Kasyifurahaman, Isa Anshori, Saipudin Zuhri, Bunyani, dan sahabat-sahabat seperjuangan yang lain.
8. Ungkapan terima kasih juga buat seseorang hingga penulis berhenti disebuah titik, semoga titik itu adalah kamu.
9. Ungkapan terimakasih bagi yang lainnya ingin penulis haturkan dalam hati saja dengan doa...

Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan bagi pembaca guna meningkatkan informasi dan pengetahuan tentang konsep diri dan sikap sosial.

Malang, 3 Agustus 2009

Penulis

DAFTAR ISI

Lembar persetujuan.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Surat Pernyataan	iii
Motto	iv
Persembahan	v
Kata Pengantar	vi
Daftar isi	viii
Daftar Tabel dan Gambar	x
Abstrak	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Kecemasan	9
1. Pengertian Kecemasan	9
2. Fungsi Kecemasan	13
3. Macam-macam Kecemasan	14
4. Tingkat Kecemasan	15
5. Sumber Kecemasan	22
6. Indikator Kecemasan	25
B. Prokrastinasi Akademik	29
1. Pengertian Prokrastinasi	29
2. Bentuk-bentuk Prokrastinasi	32
3. Prokrastinasi Akademik	34
4. Ciri-ciri prokrastinasi akademik	35
5. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik.....	37
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	41
7. Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam.....	43
C. Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan	46
D.. Hipotesis Penelitian	59
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Rancangan Penelitian	50
B. Identifikasi Variabel	50

C. Definisi Operasional.....	51
D. Populasi dan Sampel	52
E. Metode Pengumpulan Data	53
F. Instrument Penelitian	56
G. Proses penelitian	61
H. Validitas dan Reliabilitas	62
I. Teknik Analisis Data	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	70
A.Hasil Penelitian	70
B. Deskripsi Penelitian.....	72
C. Pembahasan	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
A.Kesimpulan	88
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	

Daftar Tabel dan Gambar

Tabel 1	Norma Skoring Skala Prokrastinasi Akademik
Tabel 2	Norma Skoring Skala Kecemasan
Tabel 3	Rincian Butir Pertanyaan Angket prokrastinasi akademik
Tabel 4	Rincian Butir Pertanyaan Angket Kecemasan
Tabel 5	Aitem Sahih dan Gugur Skala Prokrastinasi Akademik
Tabel 6	Aitem Sahih dan Gugur Skala Kecemasan
Tabel 7	Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan Siswa
Tabel 8	Mean dan Standar Deviasi Prokrastinasi Akademik
Tabel 9	Kategori Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa
Tabel 10	Scale Statistics
Tabel 11	Kategori Tingkat Kecemasan Siswa
Tabel 12	Correlations

ABSTRAK

Andrianto, Novpawan. 2009. *Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UNAS 2009*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim-Malang.

Pembimbing: Elok Halimatus Sa'diyah M. Si

Kata kunci: Kecemasan, Prokrastinasi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat prokrastinasi akademik, bagaimanakah tingkat kecemasan siswa, serta mengetahui hubungan prokrastinasi akademik dan kecemasan pada kelas III SMP KARTIKA IV-8 Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan subyek penelitian siswa kelas III SMP KARTIKA IV-8 Malang yang berjumlah 161 orang.

Pada penelitian ini diketahui bahwasanya mayoritas siswa yang mengalami prokrastinasi akademik tergolong sedang dengan persentase 69,56 %. Dan mayoritas untuk tingkat kecemasan dalam menghadapi UAN siswa III SMP KARTIKA IV-8 Malang berada pada kategori sedang dengan persentase 72,05 %. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai r_{hit} 0.209 dengan propabilitas 0.008.

Hasil penelitian ini menyatakan ada hubungan antara prokrastinasi dengan kecemasan siswa III SMP KARTIKA IV-8 Malang. Hal ini berdasarkan pada nilai r_{hit} 0.209 dan nilai r_{tabel} adalah 0.008. Berdasarkan taraf signifikansi 5%, r_{hit} hitung dari hasil korelasi diatas memiliki nilai r_{hit} 0.209 dengan propabilitas 0.008. Jika propabilitas kurang dari 0.05 maka H_0 di tolak, sedangkan jika lebih dari 0.008 maka H_a di terima. Hasil propabilitas menunjukkan angka 0.008 dengan artian propabilitas kurang dari 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya prokrastinasi memiliki hubungan (berkorelasi) dengan kecemasan siswa SMP KARTIKA IV-8 dalam menghadapi UNAS 2009. Artinya prokrastinasi memiliki hubungan (berkorelasi) positif dengan kecemasan siswa SMP KARTIKA IV-8 dalam menghadapi UNAS 2009.

Nilai positif pada angka korelasi menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa menghadapi UNAS. Tingginya tingkat prokrastinasi akademik siswa akan memicu timbulnya kecemasan. Penggunaan waktu belajar yang tidak efektif, khususnya dalam hal ini adalah tugas-tugas akademik dapat dipastikan secara signifikan akan memunculkan emosi-emosi yang tidak menyenangkan dalam hal ini adalah kecemasan.

ABSTRACT

Andrianto, Novpawan. 2009, The Relation Between Academic Procrastination With The Student's Anxiety In Facing UNAS 2009. Thesis, Psychology Faculty of UIN Maulana Malik Ibrahim-MALANG.
Counselor : **Elok Halimatus Sa'diyah M.Si**

Key words: Worry, Procrastination

The purpose of this research is to know how the academic procrastination level is, how the worry level is, and also to know the relation between academic procrastination and worry at 3rd kartika iv 8 junior High school Malang. This research is using co relational quantitative method with 3rd grade student of school above as a research subject.

It is shown in this research that the majority of students who suffer academic procrastination are classified as average with the percentage 69.56 %. While anxiety level in dealing with UAN of the majority of the 3rd grade students in SMP KARTIKA IV-8 in categorized as average with the percentage 72.05 %. The correlation test shows 0.209 rhit rate with the probability 0.008.

It is proven in this research that there is a correlation between procrastination with the anxiety of 3rd grade students in SMP KARTIKA IV-8 Malang. It is based on the 0.209 rhit rate and the rtabel rate is 0.008. Based on 5% significant rate, the r calculation from the correlation above has 0.209 rhit rate with the probability 0.008. If the probability is less than 0.05 Ho is denied, but if it is more than 0.008 Ha is accepted. The probability result shows 0.008 number with the condition if the probability less than 0.05 Ho is denied and Ha is accepted. Which means that procrastination is related (correlated) with the anxiety of 3rd grade students in SMP KARTIKA IV-8 Malang in dealing with UAN 2009.

It means that procrastination has positive connection (correlated) with the anxiety of 3rd grade students in SMP KARTIKA IV-8 Malang in dealing with UNAS 2009. The positive value in the correlation number shows that there is a significant correlation between academic procrastination with the students' anxiety in facing UNAS. The high academic procrastination rate in students will trigger anxiety. Ineffective study hours, in this case like academic assignments, will absolutely create disturbing emotions like anxiety.

BAB I

PENDAHALUAN

A.Latar Belakang Masalah

Pendidikan memegang peranan penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia, karena dari sistem pendidikan yang berdasarkan nilai filosofis bangsa, akan melahirkan sumber daya manusia yang sesuai dengan kebutuhan pembangunan sebuah bangsa¹. Kualitas pendidikan yang merata dan layak, akan menjadikan sebuah negara berkembang dan besar.

Sejak tahun 2003, Pemerintah Indonesia telah menetapkan Ujian Nasional sebagai salah satu standar kelulusan siswa SMA/Sederajat. Dari tahun ke tahun, angka standar kelulusan yang ditetapkan oleh Pemerintah pun semakin meningkat dan menjadi skor minimal yang harus dipenuhi siswa sekolah di seluruh Indonesia agar dapat lulus dan melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI No. 34 tahun 2007 mengenai Ujian Nasional tahun ajaran 2007/2008, Ujian Nasional (UN) bertujuan untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi. Hasil UN tersebut akan digunakan sebagai pemetaan mutu satuan pendidikan, seleksi masuk ke jenjang pendidikan selanjutnya, penentuan kelulusan siswa dan

¹ Farid Hasym. 2003, Jurnal "El-Harakah" edisi 60 tahun XXIV, Juli-Okteber hal 19

pertimbangan dalam pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan, dalam rangka peningkatan mutu pendidikan secara nasional.²

Meskipun UNAS masih dalam ruang yang kontroversial, namun kenyataannya harus tetap diikuti dan tetap berfungsi sebagai “hakim” yang dapat memutuskan seorang siswa bernasib baik (lulus) atau buruk (tidak lulus) siswa yang bernasib buruk konsekuensinya mengulang satu tahun lagi untuk selanjutnya mengikuti UNAS tahun berikutnya. Dalam situasi seperti ini akan muncul perasaan tertekan, kekhawatiran dan ketakutan akan kegagalan dalam mengerjakan UNAS. Tentu saja derajat kecemasan siswa berbeda-beda. Namun prinsipnya, tinggi rendahnya kecemasan seorang siswa terhadap sesuatu ditentukan oleh berat ringannya konsekuensi yang akan diterimanya jika mengalami kegagalan. Kenyataan tidak lulus dan harus mengulangi kelas 3 lagi jika gagal ujian adalah konsekuensi yang sangat berat bagi siswa yang berkecenderungan besar menimbulkan kecemasan.³

Banyak faktor yang menyebabkan siswa merasa cemas. Faktor-faktor tersebut dapat timbul dari dalam dan luar individu siswa. Persyaratan nilai UNAS yang tinggi dapat menjadi salah satu ancaman bagi siswa sehingga merasakan kecemasan menghadapi UNAS.

Ada sejumlah penjelasan mengapa siswa sampai mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian atau tes. Sarason's membuat kesimpulan mengenai ciri-

². PSPPA (Pusat Studi Psikologi dan Pendidikan Anak). *Penelitian tentang Ujian Nasional (UN) SMA*. Jurnal.

³. Tulus Winarsunu Drs. M.si. (*Mempersiapkan Siswa Menghadapi Ujian Nasional*). Rabu, 10 Juni 2009Rabu- 13 Mei 2009. Situs resmi Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Malang.

ciri utama ujian atau tes yang bisa menimbulkan kecemasan, yaitu: (a) tes dipersepsikan sebagai sesuatu yang sulit, menantang dan mengancam, (b) siswa memandang dirinya sendiri sebagai seorang yang tidak sanggup atau mampu mengerjakan ujian, (c) siswa yang hanya terfokus pada bayangan-bayangan konsekuensi buruk yang tidak diinginkannya, (d) siswa akan merasakan bahwa ia akan gagal dan kehilangan penghargaan dan orang lain⁴. Penelitian Hill (1980) yang melibatkan 10.000 ribu siswa sekolah dasar dan menengah di Amerika menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti tes gagal menunjukkan kemampuan mereka yang sebenarnya disebabkan oleh situasi dan suasana ujian yang membuat mereka cemas. Sebaliknya, para siswa ini memperlihatkan hasil yang lebih baik jika berada pada kondisi yang lebih optimal, dalam arti unsur-unsur yang membuat siswa berada dibawah tekanan dikurangi atau dihilangkan sama sekali. Ini menunjukkan bahwa sebenarnya para siswa tersebut menguasai materi yang diujikan tapi gagal memperlihatkan kemampuan mereka yang sebenarnya karena kecemasan yang mereka rasakan saat menghadapi Ujian.⁵

Santrock menjelaskan bahwa beberapa siswa yang berhasil dalam ujian adalah siswa-siswa yang memiliki taraf kecemasan yang moderat atau sedang. Sedangkan siswa yang memiliki taraf kecemasan yang tinggi berhubungan dengan rendahnya nilai ujian yang diperolehnya. Pada penelitian *meta-analitik* mengenai kecemasan terhadap ujian yang dilakukan Hembree ditemukan bahwa: (a) siswa-siswa wanita mengalami kecemasan lebih tinggi dari pada yang laki-laki, (b)

⁴ dalam Elliott, 2000:346

⁵ Padang Ekspres ,**Oleh** : Diana Chitra Hasan, Dosen UBH, Mahasiswa Master of Education, Monash University, Australia. 12 Juni 2006.

kecemasan terhadap ujian secara langsung berhubungan dengan perasaan tidak suka terhadap tes, ketakutan dalam mengikuti ujian, dan ketrampilan belajar yang tidak efektif.⁶

Keterampilan belajar yang tidak efektif ini adalah salah satu faktor seorang siswa merasakan kecemasan dalam menghadapi UNAS. Seorang siswa dapat menekan rasa keemasannya ketika keterampilan belajarnya teratur. Keterampilan belajar teratur ini tertuang dari sikap disiplin siswa dalam mengerjakan, aktifitas belajar, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Dalam bidang pendidikan sikap disiplin dan tidak disiplin dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dapat dimasukkan dalam konsep prokrastinasi *akademik*. Seperti misalnya keterlambatan dalam memilih waktu yang tepat dalam belajar yang mungkin harus di kerjakan atau seorang siswa lebih banyak menghabiskan waktunya dengan aktivitas yang lain.

Solomon dan Rothblum (dalam Hayyinah) menerjemahkan prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan dengan melakukan aktifitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat, dalam menghadiri pertemuan-pertemuan.⁷ Menurut dua ahli prokrastinasi, Joseph Ferrari, Ph.D., profesor psikologi dari De Paul University di Chicago, dan Timorthy Pychyl, Ph.D.,

⁶. Drs. Tulus Winarsunu, M.Si. *Mempersiapkan Siswa Menghadapi Ujian Nasional*.

⁷. Hayyinah. 2004. *Religiusitas dan Prokrastinasi akademik Mahasiswa, jurnal Psikologika*. No 17 Tahun IX Januari Yogyakarta. hal.32

professor psikologi dari Carleton University Ottawa, banyak penyebab yang membuat orang terjat ke kebiasaan buruk ini.

Rothblum mengemukakan sebuah model penghindaran dari prokrastinasi akademik. Menurutnya para pelajar yang memiliki rasa takut yang tinggi akan kegagalan akan merasakan kecemasan terhadap deadline untuk tugas-tugasnya yang akan datang seperti misalnya tugas-tugas ujian.⁸ Kecemasan tersebut ditunjukkan oleh penghindaran terhadap stimulus, menghasilkan pembebasan dari kecemasan dan sebagai akibat dari penguatan terhadap tingkah laku menghindar.⁹

Di Indonesia kebiasaan menunda adalah sebuah kebiasaan yang tidak hanya dilakukan oleh masyarakat secara umum, dapat terjadi kapanpun dan oleh siapapun baik muda, tua, cerdas, pengangguran atau seorang pekerja.¹⁰ Prokrastinasi tidak membedakan jenis kelamin, kepercayaan, ras dan kebudayaan.¹¹ Penelitian dari Bruno mengungkapkan bahwa ada 70 % pelajar memasukkan sikap menunda sebagai kebiasaan dalam hidup mereka.¹² Penelitian lain dari Harra Marano juga memberikan kesimpulan bahwa 20 % individu di luar negeri mengaku bahwa dirinya adalah seorang prokrastinator, bahkan bagi individu prokrastinasi telah menjadi semacam gaya hidup. Dunia pendidikan tidak terlepas dari masalah prokrastinasi hasil survey majalah *New Statement* 26 februari 1999 juga memperlihatkan bahwa kurang lebih 20% sampai dengan 70%

⁸ .Rothblum dalam Ferrari dkk. Hal. 74

⁹ . Knaus (dalam ferrari dkk), *procrastination and task avoidance*, plenum press, New York. 1995. Hal 2

¹⁰ Rahmat Pasaribu. *Prokrastinasi*. Rahmat Pasaribu Blog's. Monday, April 13, 2009

¹¹ Rahmat Pasaribu. *Prokrastinasi*. Rahmat Pasaribu Blog's. Monday, April 13, 2009

¹² . Elis dan Knaus (dalam Ferrari dkk), 1995.*Procrastination and Task Avoidance*, Plenum Press New York..Hal.71

pelajar melakukan prokrastinasi.¹³ Hal ini juga sejalan dengan temuan Nurjanni (2005), Andrieta, Ranggi, Sifa, Honey (2007) yang melaporkan bahwa prokrastinasi dialami oleh hampir 20% pelajar di Sumatera Barat.¹⁴

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UNAS tahun ajaran 2008-2009. Penelitian dilakukan di SMP Kartika-IV Malang karena berdasarkan observasi dan wawancara awal yang dilakukan ternyata mengindikasikan fenomena tersebut.

Hasil wawancara dengan salah satu guru BK sebagai penanggung jawab permasalahan-permasalahan siswa yang sering dikeluhkan oleh siswa kelas III adalah kecemasan dalam menghadapi UNAS. Berdasarkan wawancara tersebut juga diketahui bahwa siswa sering melakukan proses belajar yang kurang efektif, seperti sering terlambat mengerjakan dan mengumpulkan tugas. Hal ini dapat dikategorikan sebagai perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa ditengarai dapat menimbulkan kecemasan. Oleh karena itu peneliti berniat untuk melakukan penelitian dengan judul "*Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UNAS 2009*"

¹³. Zakariya (dalam gufron) Loc cit p 16

¹⁴ Rahmat Pasaribu. *Prokrastinasi*. Rahmat Pasaribu Blog's. Monday, April 13, 2009

B. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Bagaimana tingkat Prokrastinasi siswa Tahun Ajaran 2008/2009 di SMP KARTIKA IV-8 Malang?
2. Bagaimana tingkat Kecemasan siswa Tahun Ajaran 2008/2009 di SMP KARTIKA IV-8 Malang?
3. Adakah Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa dalam menghadapi UAN Tahun Ajaran 2008/2009 di SMP KARTIKA IV-8 Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat Prokrastinasi siswa Tahun Ajaran 2008/2009 di SMP KARTIKA IV-8 Malang?
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat Kecemasan siswa Tahun Ajaran 2008/2009 di SMP KARTIKA IV-8 Malang?
3. Untuk mengetahui adakah Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa dalam menghadapi UAN Tahun Ajaran 2008/2009 di SMP KARTIKA IV-8 Malang?

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1) Manfaat teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada bidang khususnya Psikologi Pendidikan,.

2) Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis terutama bagi lembaga yang berhubungan dengan dunia pendidikan, misalnya guru BK di sekolah yaitu dengan menjadikannya sebagai referensi dalam melakukan pembimbingan dan pembinaan terhadap siswa terutama yang memiliki kebiasaan prokrastinasi akademik secara umum dan terutama pada siswa yang hendak menghadapi Ujian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. KECEMASAN

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah hal yang wajar dan alami terjadi dalam kehidupan manusia. Apa pun, dimanapun dan kapan pun pasti terjadi dan selalu menyertai hati manusia. Orang yang tidak mempunyai rasa cemas akan digolongkan *abnormal*, sebab tidak memiliki atau kehilangan rasa yang telah dianugerahkan Allah. Namun, apabila kecemasan tidak terkontrol akan membahayakan jiwa dan menghambat kesuksesan.

Dalam arti tradisional, menurut Ollendick istilah kecemasan menunjuk kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subyektif dan *arousal* atau ransangan *fisiologis*¹⁵.

Menurut Kartini Kartono kecemasan adalah semacam kegelisahan kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang *difuse* atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang.¹⁶ Maesermann menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang umum, timbul ketika terjadi pertentangan antara dorongan-dorongan dan usaha individu untuk menyesuaikan diri. Ini berarti bahwa cemas tidak lain dari bentuk lahir dari proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika adanya frustrasi dan konflik.¹⁷ Hal

¹⁵ . Linda De Clerg, 1994, *Tingkah laku dari sudut perkembangan*. Jakarta : Gramedia Widiasana Indonesia

¹⁶ . Kartini Kartono, 1986. *Patologi sosial 3, Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta : Rajawali. Hal 139-140

¹⁷ . Musthafa fahmi, 1992, *Kesehatan jiwa dalam keluarga. Sekolah dan masyarakat.*: 2 : Jakarta : Bulan Bintang, hal 26

yang lama juga dinyatakan oleh Ardani bahwa kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik).¹⁸

Kecemasan menurut Langgulung adalah pengalaman emosional yang tidak menggembarakan yang dialami seseorang ketika merasa takut atau ancaman dari sesuatu yang tidak dapat ditentukannya dengan jelas.¹⁹ Sedangkan menurut Freud kecemasan adalah respons atau pengalaman emosional menyakitkan yang dialami seseorang terhadap berbagai alat-alat dalam yang tunduk di bawah jaringan syaraf bebas seperti jantung, alat pernafasan, kelenjar-kelenjar peluh dan lain-lain.²⁰

Pengalaman emosional yang menyakitkan itu ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan syaraf otonom.²¹

Definisi kecemasan menurut Singgih D. Gunarsa dan Yulia D. Gunarsa adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya.²² Hal senada juga dipaparkan oleh Kartini Kartono bahwa cemas adalah merasa raga *masygul*, gentar/tidak berani terhadap hal-hal yang tidak konkrit, yang *irriil*, yang semu/khayali, hal-hal yang tidak jelas.²³ Begitu pula menurut Ahmad Fauzi bahwa kecemasan adalah rasa takut yang tak jelas sasarannya dan juga tidak jelas

¹⁸ . Tristiadi Ardi Ardani, 1999. *Kesehatan Mental*, Malang : STAIN Malang Press. Hal 14.

¹⁹ . Hasan Langgulung, 1992. *Teori-teori kesehatan mental*. Jakarta : Pustaka Alhusna. Hal 72

²⁰ . Ibid Hal 96

²¹ . Calvin S Hall, 1960. *Sigmund Freud, Pengantar ke dalam ilmu jiwa S. Freud*. Jakarta : Pembangunan hal, 78

²² . Singgih D. Gunarsa dan Yulia D. Gunarsa, 1987. *Psikologi Perawatan*, Jakarta : Gunung Mulia hal 27

²³ . Kartini kartono, 1989. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, Bandung : Mandar Maju. Hal 127

alasannya.²⁴

Menurut Chaplin kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.²⁵

Sedangkan Sullivan menyatakan bahwa kecemasan adalah penghayatan tegangan akibat adanya ancaman-ancaman nyata atau luarnya dibayangkan terhadap keamanan seseorang.²⁶

Corey menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi untuk berbuat sesuatu.²⁷ Menurut pendapat sebagian para ahli Psikologi kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.²⁸

Simpson menyatakan definisi kecemasan bahwa *Anxiety is a personality characteristic of responding to certain situations with a stress syndrome of response. Anxiety states are then a function of the situations that evoke them and the individual personality that is prone to stress.*²⁹ (Kecemasan adalah suatu karakteristik kepribadian dalam menjawab ke situasi tertentu dengan suatu sindrom/gejala respon stres/tekanan. Kemudian kondisi kecemasan adalah suatu fungsi dari situasi yang membangkitkan/menstimulir kepada kecemasan dan

²⁴ . Ahmad Fauzi, 1997. *Psikologi umum*, Bandung : CV Pustaka Setia hal 58

²⁵ . Chaplin C P, 2000. *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT. Raja grafindo Persada. Hal 32

²⁶ . Hall dan Lindzey, 1993. *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta : Kanisius hal 281

²⁷ . Gerald corey, 1995. *Teori, Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Eresco. Hal 17

²⁸ Calhoun, James F. dan Acocella, Joan Ross. 1995. *Psychology of Adjustment And Human Relationships Psikologi Tentang I'envesuaian Dan lluhungan Kemanusiaan (Ed . 3)*. Terjemahan R. S. Satmoko. Semarang : IKIP Semarang Press. Hal :208

²⁹ . Edelman, Robert J. 1992. *Anxiety I heorv, Research and Intervention in Clinical and Health Psychology*. Chichester England John Wiley & Sons Ltd.. Hal 1

kepribadian individu yang cenderung tertekan).

Assosiasi Psikiatri Amerika (*American Psychiatric Association*) dalam Edelmann,) mendefinisikan kecemasan sebagai berikut: *Anxiety is apprehension, tension, or uneasiness which stems from the anticipation of danger, the source of which is largely unknown or unrecognised.*³⁰ (Kecemasan adalah ketakutan/keprihatinan, tegang, atau rasa gelisah yang berasal dari antisipasi bahaya, sumber yang sebagian besar tidak dikenali atau yang tak dikenal).

Definisi kecemasan juga disebutkan oleh Weiss dan English (dalam Edelmann,) bahwa: *Anxiety is an unpleasurable state of tension which indicates the presence of some danger to the organism.* (Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang tidak menyenangkan yang menandai adanya beberapa bahaya kepada organisma). Pendapat lain dikemukakan Spielberger tentang kecemasan, bahwa : *Anxiety is an unpleasant emotional state or conditional which characterised by subjective feelings of tension, apprehension, and worry, and by activation or arousal of the autonomic nervous system.*³¹ (Kecemasan adalah suatu kondisi emotional yang tak enak yang dicirikan/ditandai oleh hubungan merasa tegang, ketakutan/keprihatinan, dan keraguan, dan oleh pengaktifan atau kesiagaan sistem syaraf otonom).

Kecemasan (dalam Bahasa Arab yaitu *khauf*) menurut Haddad yaitu makrifat hati akan keagungan Allah, keperkasaan dan ketidakbutuhan-Nya kepada makhluk-Nya, serta keras hukuman-Nya dan pedih azab-Nya yang diancamkan terhadap siapa saja yang membangkang dan menyimpang dan

³⁰ . Ibid Hal 1

³¹ . Ibid Hal 1

perintah-Nya.³²

Hamzah Ya'qub menyatakan *khauf* adalah suatu penyakit rohani yang merusak kepribadian, meruntuhkan hidup dan menghambat kemajuan pribadi.³³ Menurut Adnan Syarif kecemasan adalah perasaan kejiwaan berupa kesempitan yang dalam beberapa keadaan tertentu sering disertai dengan berbagai perubahan fisiologis dalam menjalankan fungsi sebagian besar anggota tubuh.³⁴

Berdasarkan pengertian-pengertian kecemasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang berefek pada kondisi psikologis seperti adanya perasaan takut, tegang, khawatir, gelisah, dan keadaan yang tidak menyenangkan pada seorang individu.

2. Kecemasan dalam menghadapi UNAS

Berdasarkan pengertian kecemasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi UNAS adalah suatu keadaan emosional yang berefek pada kondisi psikologis seperti adanya perasaan takut, tegang, khawatir, gelisah, dan keadaan yang tidak menyenangkan pada seorang individu dalam menghadapi UNAS.

3. Fungsi Kecemasan

Fungsi dari kecemasan adalah untuk bertindak sebagai tanda bahaya terhadap ego, sehingga kalau tanda itu muncul dalam kesadaran, ego dapat mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya itu.³⁵ Meskipun kecemasan itu

³² . Haddad, Alaman Sayyid Abduiiah. 2001. *Iharigah Mentju Kehahagiaan*. Bandung : Mizan hal 242

³³ .Ya'qub, Hamzah. 1992. *Tingkat ketenangan dan kebahagiaan mukmin (Tashawwuf dan Taqorrub)*. Jakarta: Pustaka Atisa Hal 129

³⁴ . Syaraf Adnan, 2002. *Psikologi Qur'ani*. Bandung : Pustaka Hidayah. Hal 86

³⁵ Hall, 1960. Log. Cit Hal 80-81

menyakitkan, dibutuhkan untuk memperingatkan seseorang tentang adanya bahaya dari dalam atau dari luar. Sehingga individu dapat menolak atau menghindari bahaya. Sebaliknya jika bahaya tidak dapat dihindarkan, kecemasan dapat bertumpuk dan akhirnya akan terganggu.

Pendapat yang sama disampaikan Koeswara bahwa meskipun kecemasan tidak menyenangkan, namun memiliki arti penting bagi individu, yaitu berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui adanya bahaya yang sedang mengancam, sehingga individu bisa mempersiapkan bahaya yang mengancam itu.³⁶

Menurut Hamzah Ya'qub fungsi kecemasan merupakan suatu naluri yang memperingatkan orang dari bahaya dan kecelakaan seperti lampu merah pada persimpangan jalan.³⁷

Jadi terdapat persamaan pendapat fungsi kecemasan antara teori modern dan Islam yaitu menjadi *alarm* atau tanda peringatan dalam menghadapi bahaya yang mengancam keselamatan.

4. Macam-Macam Kecemasan

Kecemasan beraneka ragam jenisnya. Menurut Freud (dalam Suryabrata,) ada tiga jenis kecemasan, yaitu :

- a. Kecemasan obyektif (realistis)

³⁶ . Koeswara, E. 1987. *Psikologi Eksistensi Suatu Pengantar*. Bandung : Eresco Hal 45

³⁷ . Ya'qub. Log .Cit Hal 128-129

Kecemasan obyektif/realistis adalah kecemasan Akan bahaya-bahaya dari luar. Menurut Corey taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada.³⁸

b. Kecemasan Neurotis

Kecemasan neurosis adalah kecemasan bila *instink-instink* tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum

c. Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah kecemasan yang timbul dari kata hati terhadap perasaan berdosa apabila melakukan dan sebaliknya berpikir melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral.³⁹

Macam kecemasan menurut Hamzah Ya'qub banyak dan jumlahnya melingkupi segala aspek kehidupan manusia, misalnya cemas menghadapi masa depan, tidur yang terganggu sepanjang malam karena merasa rumahnya d.ibayangi maling, dan sebagainya serta kecemasan tak terikat yaitu tidak jelas barang dan keadaan apa yang ditakuti.⁴⁰

Berdasarkan macam-macam kecemasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa macam kecemasan yaitu: kecemasan obyektif, kecemasan neurotis, dan kecemasan moral.

5. Tingkat Kecemasan

Cameron menyatakan bahwa kecemasan dapat terjadi dalam berbagai intensitas, yaitu :

³⁸ . Corey, Gerald. 1995. Teori, *T e o r i d a n Praktek Konseluzg dan Psikoterapi*. Bandung : Fresco. Hal 17

³⁹ . Suryabrata, S. 2001. *Psrkologr Kepribadian*. Jakarta : PT,RajaGrafindo Persada. Hal 139

⁴⁰ . Ya'qub. Op. Cit. Hal 129-130

a. *Chronic Anxiety Reaction*

Kecemasan ini terjadi dalam intensitas yang rendah, individu tidak mengetahui dari mana atau apa penyebab kecemasannya. Hal ini berlangsung secara terus menerus atau pada suatu jangka waktu yang cukup lama.

b. *Anxiety Reaction*

Kecemasan ini terjadi dalam intensitas yang akut dan disertai oleh perubahan pada alat-alat tubuh seperti adanya gangguan pada alat pernafasan, *cardio vascular* dan *gastrointestinal*

c. *Panic Reaction*

Kecemasan ini terjadi dalam intensitas yang merupakan keadaan serangan kecemasan yang maksimal. Ketegangan yang dirasakan individu begitu kuatnya sehingga dapat bertindak agresif, maka kadang-kadang ada keinginan untuk bunuh diri Kesadaran akan dirinya begitu menurun sehingga tidak memperhatikan lagi kepentingan dirinya sendiri. Reaksi panik dapat pula menyerupai manifestasi psikotik dimana ego mengalami disintegrasi, yang disertai delusi dan halusinasi.⁴¹

Adnan Syarif menyatakan bahwa tahapan tingkat kecemasan dan ketakutan alamiah adalah sebagai berikut :⁴²

a. Kesempitan jiwa, terdapat dalam *Al-Qur'an* Surat *Al-Hijr* ayat 97-99

وَلَقَدْ نَعَلْمُ أَنْكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ وَلَقَدْ نَعَلْمُ أَنْكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ
بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٨﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّجِدِينَ ﴿٩٩﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ

⁴¹ . Trismiati. 2001. "Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap Di RSUD Dr. Sardjito Yogyakarta". *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta Hal 16-17

⁴² . Syarif, Adnan. 2002. *Psikologi Qur'ani*. Bandung : Pustaka Hidayah. Hal 87-88

يَأْتِيكَ الْيَقِينُ ﴿٩٧﴾

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾

﴿٩٩﴾

Artinya: (97). Dan kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan,,(98).Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat), (99)Dan sembahlah Tuhanmu sampai datang kepadamu yang diyakini (ajal).

b. Ketakutan terdapat dalam surat *Al-ahzab* ayat 19.

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ ۚ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۚ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِالْأَسِنَّةِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ ۗ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَلَهُمْ ۗ وَكَانَ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ﴿١٩﴾

Artinya: Mereka bakhil terhadapmu, apabila datang ketakutan(bahaya) kamu lihat mereka itu memandang kepalamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedangkan mereka bakhil untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapuskan (pahala) amalnya. Dan yang demikian itu adalah mudah bagi Allah(Q.S. *Al-ahzab*:19)

c. Kegelisahan (kurang sabar) terdapat dalam surat *Al- Ma'aarij* ayat 20

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

Artinya : Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (*Q.S.Al- Ma'aarij ayat 20*).

d. Berkeluh kesah (kurang sabar disertai dengan ketamakan yang luar biasa atas segala sesuatu), terdapat dalam surat *Al-Ma'aarij ayat 19-22*.

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ﴾

Artinya: Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.

Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. (*Q.S. Ma'aarij: 19-22*)

e. Ketakutan yang berlebihan (lebih tinggi tingkatannya dari kegelisahan), terdapat dalam surat *Al-Anfal ayat 12* dan surat *Al-Ahzab ayat 26*.

Al-Anfal ayat 12:

إِذْ يُوحِي رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبَّتُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا أَلرُّعْبَ فَاضْرِبُوا فَوْقَ الْأَعْنَاقِ وَاضْرِبُوا مِنْهُمْ كُلَّ بَنَانٍ ﴿١٢﴾

Artinya : (ingatlah), ketika Tuhanmu mewahyukan kepada para malaikat:

"Sesungguhnya Aku bersama kamu, maka teguhkanlah (pendirian)

orang-orang yang telah beriman". Kelak akan Aku jatuhkan rasa ketakutan ke dalam hati orang-orang kafir, maka penggalian kepala mereka dan pancunglah tiap-tiap ujung jari mereka. (Q.S. Al-Anfal : 12).

Al-Ahzab ayat 26:

وَأَنْزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُمْ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِنْ صَيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ
فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا

Artinya : Dan Dia menurunkan orang-orang Ahli Kitab (Mani Quraizhah) yang membantu golongan-golongan yang bersekutu dan benteng-benteng mereka, dan Dia memasukkan rasa takut ke dalam hati mereka. Sebagian mereka kamu bunuh dan sebagian yang lain kamu tawan. (Q.S. Al-Ahzab : 26).

f. Kepanikan (lebih kepanikan lebih tingkatannya dari kegelisahan), terdapat dalam surat *Al-Anbiyaa' ayat 103*

لَا تَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّوْنَهُمُ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ
تُوعَدُونَ

Artinya : Mereka tidak diusahakan oleh kedahsyatan yang besar (pada hari kiamat) dan mereka disambut oleh para malaikat. (malaikat berkata): “inilah harimu yang telah dijanjikan kepadamu”. (Q.S. Al-Anbiyaa' : 103)

- g. Kebingungan/linglung (gangguan ringan pada akal sebagai akibat dari ketakutan yang luar biasa), terdapat dalam swat *Al-Hajj ayat 1-2*.

يَأْتِيهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ ﴿١﴾
يَوْمَ تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ
حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿٢﴾

Artinya .: Hai manusia. bertakwalah kepada Tuhanmu; sesungguhnya kegoncangan hari kiamat itu adalah suatu kejadian yang sangat besar (dahsyat). (Ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusukannya dan gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu lihat manusia dalam keadaan mabuk, padahal sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat kerasnya. (*Q.S. Al-Hajj : 1-2*).

- h. Mabuk/setengah gila (hilang akal akibat ketakutan yang luar biasa), Terdapat dalam surat *Al-Hajj ayat 2*.

يَوْمَ تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ حَمْلَهَا
وَتَرَى النَّاسَ سُكَرَىٰ وَمَا هُمْ بِسُكَرَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ ﴿٢﴾

Artinya : (Ingatlah) pada hari (ketika) kamu melihat kegoncangan itu, lalailah semua wanita yang menyusui anaknya dari anak yang disusainya dan

gugurlah kandungan segala wanita yang hamil, dan kamu lihat manusia dalam keadaan mabuk, padahal Sebenarnya mereka tidak mabuk, akan tetapi azab Allah itu sangat kerasnya.

Adapun berdasarkan paparan tingkat kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan yaitu: 1. *Chronic Anxiety Reaction*, 2. *Anxiety Reaction*, 3. *Panic Reaction*. Di dalam Al-Qur'an juga ada beberapa tingkat kecemasan yang diungkapkan oleh Adnan Syarif yaitu: 1. Kesempitan jiwa, terdapat dalam *Al-Qur'an Surat Al-Hijr ayat 97-99*, 2. Ketakutan terdapat dalam surat *Al-ahzab* ayat 19, 3. Kegelisahan (kurang sabar) terdapat dalam surat *Al-Ma'aarij* ayat 20, 4. Berkeluh kesah (kurang sabar disertai dengan ketamakan yang luar biasa atas segala sesuatu), terdapat dalam surat *Al-Ma'arij* ayat 19-22, 5. Ketakutan yang berlebihan (lebih tinggi tingkatannya dari kegelisahan), terdapat dalam surat *Al-Anfal* ayat 12 dan surat *Al-Ahzab* ayat 26, 6. Kepanikan (lebih kepanikan lebih tingkatannya dari kegelisahan), terdapat dalam surat *Al-Anbiyaa'* ayat 103, 7. Kebingungan/linglung (gangguan ringan pada akal sebagai akibat dari ketakutan yang luar biasa), terdapat dalam surat *Al-Hajj* ayat 1-2, 8. Mabuk/setengah gila (hilang akal akibat ketakutan yang luar biasa), Terdapat dalam surat *Al-Hajj* ayat 2

6. Sumber Kecemasan

Kecemasan dapat terjadi kapan saja dan disebabkan oleh apa saja yang mengancam. Menurut singgah D. Gunarsa dan Yulia D Gunarsa. kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, juga bahaya dari dalam diri dan pada

umumnya ancaman itu samar-samar (tidak jelas) bahaya dari dalam timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, seperti pikiran, perasaan, keinginan dan dorongan⁴³

Menurut Bunder Keimholz dan Garden (dalam Arbaryatiningsih) kecemasan dapat dibagi menurut sumber sebabnya, yaitu :

- a. Kecemasan yang berasal dari lingkungan, disebut kecemasan obyektif yaitu kecemasan yang disebabkan oleh lingkungan dan tidak perlu pengobatan, karena merupakan salah satu faktor “penjagaan diri”
- b. Kecemasan dalam tubuh disebut kecemasan vital, yaitu kecemasan yang berasal dari dalam tubuh dan berfungsi sebagai mekanisme pertahanan yang melindungi individu.
- c. Kecemasan akan kesadaran yang disebut dengan *Kecemasan hati nurani*, yaitu individu punya kesadaran akan moralitas yang akan melindungi individu terhadap perbuatan-perbuatan yang bersifat *amoral*.
- d. Kecemasan dalam tubuh yang disebut kecemasan *neurotik* yaitu kecemasan yang berasal dari dalam tubuh dan tidak bisa dihindari sehingga kecemasan bersembunyi dalam kecemasan lainnya, seperti fobia, gangguan *obsesif kompulsif*, konfersi dan gangguan fisiologis lain.
- e. Kecemasan bukan gejala menentukan disebut *kecemasan psikotik*, adalah kecemasan merupakan gejala biasa bukan gejala menentukan yang kadang-kadang merupakan manifestasi, gejala depresi. Kecemasan dapat dirasakan begitu hebat, sehingga penderita tidak bisa berbuat apa-apa.

⁴³ . Gunarsa, Singgih D. dan Gunarsa, Y ulia Singgih D. 1987. *Psikologi Perawatan*. Jakarta : Gunung Mulia. Hal 27

Menurut Kartini Kartono Kecemasan *Psikotik* adalah kecemasan karma merasa terancam hidupnya, dan kacau balau, ditambah dengan kebingungan yang hebat disebabkan oleh *depersonalisasi* dan *disorganisasi* psikis.

- f. Kecemasan takut pada masyarakat atau *kecemasan social*, yaitu terjadi karena individu takut akan pendapat umum tentang dirinya.⁴⁴

Menurut May kecemasan ditimbulkan oleh perubahan traumatik yang terjadi sebelumnya, yaitu :

- a. Hilangnya nilai kebersamaan individu yang ditujukan kepada kemaslahatan bersama yang digantikan oleh persaingan antar individu yang *eksploitatif* (tidak ada persaingan/monopoli).
- b. Hilangnya penghargaan atas keutuhan pribadi yang digantikan oleh pembagian pribadi menjadi *rasionalitas* dan *emosionalitas* (berpikir dianggap baik, dan mengalami emosi dianggap buruk).
- c. Hilangnya rasa berharga. rasa bermartabat, dan rasa diri (*sense of self*) dari individu-individu.⁴⁵

Pandangan psikodinamik berasumsi bahwa sumber kecemasan adalah bersifat internal dan tidak disadari.⁴⁶ Freud menyatakan penyebab kecemasan adalah ketidakberhasilan mempertahankan dorongan yang tidak disadari seperti dorongan

⁴⁴ . Arbaryatiningsih. 2001. "*Kecemasan Wanita Yang Telah Melakukan Hubungan Seksuai Pra Nikah*". *S k r i p s i* (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Hal 21-22

⁴⁵ . Koeswara, E 1987, *Psikologi eksistensial, Suatu Pengantar*, Bandung Eresco. Hal 30

⁴⁶ . Atkinson, Rita L. dan Atkinson, Richard C. 1996. *Pengantar Psikologi* : 2 (Ed. 8). Jakarta : Erlangga. Hal 257

seksual dan sifat agresif.⁴⁷

Said dan Affan mengemukakan bahwa rasa cemas disebabkan oleh permusuhan dan pengalaman yang menimbulkan rasa takut pada orang tua, guru atau kawan-kawan maka rasa takut akan diperluas kepada semua orang sehingga akan merasa cemas dengan orang banyak. Selanjutnya pengalaman-pengalaman atau situasi yang pernah menimbulkan rasa takut, dapat menyebabkan rasa cemas itu kembali bila diingat-ingat.⁴⁸

Menurut pandangan Islam, Adnan Syarif mengemukakan bahwa penyebab ketakutan adalah kehendak Allah S.W.T. sebagaimana terdapat dalam firman-Nya *Al-Qur an Surat Al-Ma' aarij ayat 19-22, surat Al-Anbiyaa' ayat 37 dan surat An-Nisaa' ayat 28*

Allah telah menciptakan manusia dalam keadaan memiliki sifat cemas (berkeluh kesah) dan tergesa-gesa karena pengaruh susunan sistem syarafnya atau sangat peka (*over sensitive*) dalam perasaan maupun perilakunya serta dalam menghadapi berbagai faktor internal maupun eksternal yang mengitarinya, yang seringkali membahayakan diri dan kehidupannya. Semua itu adalah bentuk kasih sayang Allah kepada dirinya dan penjagaan atas kehidupannya.

Selain itu faktor biologis yaitu terdapat pusat-pusat syaraf organik yang berperan dalam memunculkan ketakutan, rasa marah, cepat emosional dan melarikan diri. Dan hal sering menjadikan manusia resah, takut dan enggan jika

⁴⁷ . De Clerg, Linda. 1994. *T i n g k a h l a k u Liar/Sudut Pandang Perkembangan*. Jakarta Gramedia Widiasarana Indonesia. Hal 78

⁴⁸ . Said, Muh. dan Affan Junimar. 1990, *Psikologi Dari Zaman Ke Zaman*. Bandung : Jemmars hal.92

ditimpa berbagai faktor yang membahayakan dan menimbulkan keburukan bagi dirinya.

Lebih lanjut lagi Adrian menyatakan bahwa penyebab kecemasan dan ketakutan tidak diketahui oleh orang yang merasakannya, tersembunyi di dasar jiwanya, perasaannya atau kesadaran batiniahnya. Hal yang tersembunyi ini adalah adanya konflik dan bentrokan penyakit kejiwaan.⁴⁹

Dari penjelasan sumber-sumber kecemasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa sumber kecemasan berasal dari dalam individu seseorang yang dirangsang oleh apa aja yang dihadapi individu tersebut atau lingkungan sekitarnya dan menimbulkan rasa cemas pada dirinya.

7. Indikator Kecemasan

Menurut Chaplin indikator kecemasan adalah pola reaksi yang kompleks ditandai oleh perasaan-perasaan kecemasan yang kuat dan disertai gejala-gejala somatis, seperti berdebarjanya jantung, rasa tercekik, sesak di dada, gemetaran, pingsan, dan lain-lain.⁵⁰

Sedangkan indikator kecemasan menurut Chaplin ada dua aspek yaitu :

- a. Aspek Psikologis berupa khawatir, gugup, tegang, cemas, rasa tak aman, takut, lekas terkejut.
- b. Aspek Somatis berupa *palpitasi* (hati berdebar), keringat dingin pada

⁴⁹ . Syarif, Adnan. 2002. *Psikologi i iuruni*. Bandung : Pustaka Hidayah. Hal 90-91

⁵⁰ . Chaplin. Op.Cit Hal 33

telapak Langan, tekanan darah meninggi,⁵¹

Sulistyaningsih mengemukakan bahwa ada tiga komponen utama reaksi kecemasan, yaitu

- a. Reaksi subyektif (*kognitif*), berupa khawatir, bimbang.
- b. Tingkah laku yang tampak (*overt behavior*), misalnya badan gemetar.
- c. Reaksi *fisiologis internal*, yaitu meningkatnya denyut jantung atau keluar keringat dingin.⁵²

Menurut Maher (dalam Calhoun dan Acoceila,) indikator kecemasan kecemasan yang kuat mempunyai tiga komponen, yaitu :

- a. Emosional, yaitu ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.
- b. Kognitif, yaitu ketakutan emosional yang meluas dan mempengaruhi kemampuan berpikir jernih. memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan.
- c. Psikologis, yaitu tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasaan untuk bertindak, baik dikehendaki atau tidak.

Ketiga indikator diatas merupakan hasil kerja dari sistem syaraf otonom yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh. Ketika rasa takut menyerang, sistem syaraf otonom menyebabkan tubuh bereaksi secara mendalam. Akibatnya jantung berdetak lebih keras, nadi dan nafas bergerak meningkat, biji mata membesar, proses pencernaan dan yang berhubungan dengan usus berhenti, pembuluh darah mengerut, tekanan darah meningkat, kelenjar adrenal melepas adrenal ke dalam darah. Akhirnya darah dialirkan ke

⁵¹ . M.aramis, W. F. 1995. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya. : Airlangga University Press hal 107-108

⁵² . Sulistyaningsih. 2000. *Psikologi .Abnormal &Psikopatologi*. Malang : STAIN Press. Hal 32

otot rangka (otot untuk gerakan yang sadar), sehingga tegang dan siap untuk melakukan gerakan.⁵³

Scully menyebutkan bahwa : *A subjectively state of anxiety may be obvious, omit may be masked by physical or other psychological complaints.* (Keadaan subyektif suatu kecemasan mungkin jelas nyata, atau mungkin disembunyikan oleh fisik atau keluhan psikologis lain).⁵⁴

Menurut Scully gejala dan tanda kecemasan itu ada tiga, yaitu :

1. Aspek Psikologis

- a. *Apprehension* (keprihatinan/kecemasan pada masa depan), keraguan ketakutan dan antisipasi kemalangan
- b. Perasaan kiamat atau panik
- c. *Hipervigilan* (kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap stress yang tidak begitu berat)
- d. Lemas marah
- e. Lelah
- f. *Insomnia* (kesulitan untuk tidur)
- g. Kecenderungan mengalami kecelakaan
- h. *Derealisasi* (dunia tampak aneh) dan *depersonalisasi* (merasa diri sendiri tidak nyata)
- i. Kesulitan dalam memusatkan pikiran

2. Aspek Somatis

⁵³ . Calhoun, James F. dan Acocella, Joan Ross. 1995. *Psychology of Adjustment And Human Relationships Psikologi Tentang penyesuaian Dan hubungan Kemanusiaan (Ed . 3)*. Terjemahan R. S. Satmoko. Semarang : IKIP Semarang Press. Hal 208-209

⁵⁴ . Scully, James H. 2001. *NMS National Medical Series For Independent Study Psychiatry*. (4th Ed.). Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins. Hal 122-123

- a. Sakit kepala
- b. Pusing dan berkunang-kunang
- c. Jantung berdebar dan dada sakit
- d. Mengganggu perut dan diare
- e. Sering buang air kecil
- f. Bengkak di kerongkongan
- g. Tensi bergerak atau kegelisahan
- h. Nafas pendek
- i. *Paresthesias* (perasaan-perasaan kulit yang abnormal seperti gatal-gatal, menusuk-nusuk atau seperti terbakar)

3. Aspek fisik

- a. *Diaphoresis* (Keluar keringat banyak)
- b. Kulit dingin, lembab
- c. Urat nadi cepat dan *arrhythmias* (hilangnya irama/irama tidak teratur)
- d. Muka menjadi merah dan muka pucat
- e. *Hyperreflexia* (refleks yang berlebihan)
- f. Menggigil, mudah terkejut dan gelisah

Adnan syaraf menyebutkan bahwa gejala yang menyertai kecemasan adalah adanya kelainan anggota tubuh dalam melaksanakan sebagian besar fungsinya seperti detak jantung yang cepat, jiwa merasa sempit, tidak stabilnya pekerjaan alat pencernaan, susunan syaraf dan otot, kacaunya aktifitas pengeluaran dari berbagai kelenjar yang ada dalam tubuh dan sebagainya.⁵⁵

⁵⁵ . Syarif, Adnan. 2002. Loc.Cit hal 91

Berdasarkan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan indikator-indikator kecemasan yaitu ada beberapa aspek: 1. Aspek psikologis, 2. Aspek somatis, 3. Aspek kognitif, 4. Aspek fisik, dan 5. Aspek emosional.

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. atau jika digabungkan menjadi .menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya⁵⁶.

Pada kalangan ilmuwan istilah prokrastinasi untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman.⁵⁷ Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu kerja, ketika menghadapi suatu kerja, ketika menghadapi suatu tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.

Menurut Glenn prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri, seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, menjadi penyebab stress, dan

⁵⁶. De Simone (Dalam Ferrari dkk). Loc. Cit p.4.

⁵⁷. Brown dan Holzman (dalam Hayyinah), *Jurnal Psikologika, Fak.Psikologi UII*, Yogyakarta, no 17 Thn IX Januari,2004. p.32

berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya.⁵⁸ Selain itu prokrastinasi menurut Lopez juga mempunyai pengaruh yang paradoksal terhadap bimbingan dan konseling.⁵⁹

Menurut Watson anteseden *prokrastinasi* berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.⁶⁰

Menurut Silver seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.⁶¹ Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Ellis dan Knaus mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas, yang hal itu sebenarnya tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar, bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi.⁶²

Millgram mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik, yang meliputi : (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, (3) melibatkan suatu tugas yang

⁵⁸ Watson (dalam Ferrari) *ibid.* p 17

⁵⁹ (dalam Hunsley; 1993),

⁶⁰ Watson (dalam Ferrari) *ibid.* p 17

⁶¹ (dalam <http://www.carleton.ca/psychyl/internet.html>)

⁶² Knaus (dalam Ferrari dkk) p.72

dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga, (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.⁶³

Ferrari dkk menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, (2) Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional, (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.⁶⁴

2. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi

Ferrari membagi prokrastinasi menjadi dua bentuk yaitu: (a) *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk

⁶³ Watson (dalam Ferrari) *ibid.* p 17

⁶⁴ Ferrari (dalam Wulan) *Pusat kendali efikasi diri sebagai predictor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Skripsi (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia

memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, (b) *Disfunctional procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.⁶⁵

Ada dua bentuk prokrastinasi yang disfunctional berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress.⁶⁶ Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.⁶⁷ Pada *avoidance procrastination* atau *Behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang.

⁶⁵ (dalam Rizvi dkk., 1997)

⁶⁶ (Ferrari, dalam Rizvi dkk.,1997).

⁶⁷ (Ferrari dalam Wulan, 2000)

Avoidance procrastination berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan *implusiveness*⁶⁸

Dengan demikian, dari berbagai pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik dengan menggantinya dengan aktifitas yang lain yang tidak begitu penting dan cenderung menjadi sebuah kebiasaan terjadi karena kurangnya penguatan atau adanya pikiran irasional sehingga menghambat kinerja akademik individu maupun orang lain dan menimbulkan perasaan tidak enak pada pelakunya. Pengertian prokrastinasi dibatasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas, dengan jenis *disfungsional procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, penundaan tersebut tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat yang negatif baik yang kategori *decisional procrastination* atau *avoidance procrastination*.

3. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas

⁶⁸ (Ferrari dalam Wulan, 2000).

non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya.⁶⁹

Prokratinasi akademik menurut Jeremy Hsieh dianggap sebagai suatu kecenderungan sifat yang dimiliki pelajar yang sering menghadapi tugas-tugas yang mempunyai batas waktu.

Menurut Green (1982), jenis tugas yang menjadi obyek 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.

Adapun Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu : tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kinerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan

⁶⁹. Hayyinah (Religiusitas dan Prokrastinasi akademik Mahasiswa). Jurnal Psikologika. No 17 tahun IX januari 2004. Hal 33

pertemuanpertemuan lainnya. Dan keenam adalah penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda untuk memulai dan menyelesaikan suatu tugas akademik dengan menggantinya dengan aktifitas yang lain yang tidak begitu penting. Dan beberapa jenis prokrstisasi akademik adalah; tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

4. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk., (1995) menyatakan ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk

mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih

menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.⁷⁰

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

5. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

a. Psikodinamik

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika seseorang tersebut dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Seseorang tersebut akan teringat kepada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami seperti masa lalu, sehingga seseorang

⁷⁰ Ferari (M. Nur Gufron), 2005. *Hubungan antara kontrol diri, persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Jogjakarta*. (Tesis), (tidak diterbitkan_Universitas Gajahmada : Yogyakarta Hal 22-23

menunda mengerjakan tugas sekolah, yang dipersepsikannya akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu.⁷¹

Menurut Freud berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri.⁷² Bahwa seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam, keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah, seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik, sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

c. Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan punishment atas perilaku tersebut. Seorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan

⁷¹ (Ferrari dkk, dalam Romano, 1996).

⁷² (dalam Ferrari dkk, 1995)

dijadikan reward untuk mengulangi perilaku yang sama dimasa yang akan datang.⁷³

Adanya obyek lain yang memberikan reward lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi, menurut McCown dan Johnson dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik.⁷⁴ Seseorang yang memandang bermain video game lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah, mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi daripada bermain video game.

Disamping reward yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai punishment atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang tidak ditunda oleh karena punishment yang akan dihadapi kurang begitu kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi, misalnya ketika seseorang disuruh memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, maka kecenderungan untuk menunda belajar untuk ujian semester lebih besar daripada menunda mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, karena resiko nyata yang dihadapi lebih pendek mengerjakan pekerjaan rumah daripada belajar untuk ujian.

Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi reinforcement bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi

⁷³ (Bijou, dkk, dalam Ferrari dkk, 1995)

⁷⁴ (dalam Ferrari dkk, 1995)

yang lenient atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.⁷⁵

d. Kognitif dan behavioral-cognitif

Ellis dan Knaus (dalam Tuckman, 2002) memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang cognitive-behavioral. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irrasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irrasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*).⁷⁶ Oleh karena itu seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas tersebut. *Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal, seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negatif akan kemampuannya. Akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Ferrari mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya.

⁷⁵ (Dossett, dkk, Bijou, dkk, dalam Ferrari, dkk., 1995).

⁷⁶ (Burka dan Yuen, 1983; Solomon dan Rothblum, 1984)

Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Seseorang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, itu bukan karena rendahnya kemampuan, akan tetapi karena ketidaksungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda.⁷⁷

Jadi dari uraian teori perkembangan prokrastinasi akademik diatas dapat disimpulkan ada beberapa teori perkembangan yaitu; a. *Psikodinamik*; Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma, b. *Behavioristik*; Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran, c. Kognitif dan behavioral-cognitif; Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang cognitive-behavioral.

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:

⁷⁷ (dalam <http://www.carleton.cartpsychyl/internet.html>)

- 1). Kondisi fisik individu. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak.⁷⁸ Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang⁷⁹.
- 2) Kondisi psikologis individu. Menurut Millgram, Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.⁸⁰ Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.⁸¹

b Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

- 1). Gaya pengasuhan orangtua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan

⁷⁸ Bruno, 1998; Millgram, dalam Ferrari, dkk, 1995

⁷⁹ Ferrari dalam Wulan, 2000

⁸⁰ Janssen dan Carton, 1999)

⁸¹ Briordy, dalam Ferrari, dkk, 1995

munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.⁸²

- 2) Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.⁸³ Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.⁸⁴

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat menjadi munculnya perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor *kondusif* yang akan menjadi *katalisator* sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

7. Prokrastinasi akademik dalam perspektif Islam

Agama Islam adalah agama yang sangat menganjurkan Umatnya untuk selalu menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam melakukan segala sesuatu salah satu yang mendukung pernyataan ini adalah *QS. Al- 'Ashr*, yaitu;

⁸² (dalam <http://www.yosh.acil/syllabus/behave/academik.doc>),

⁸³ (Millgram, dkk. Dalam Rizvi, 1998)

⁸⁴ (Page dalam http://www.mwsc.edu/psychology/research/psy302/fall96/stephanie_page.html)

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya;

1. Demi masa.
2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,
3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.

Ayat-ayat didalamnya menjelaskan pentingnya waktu bagi kehidupan manusia. Jika manusia hidup tidak memperhatikan waktu yang terus berjalan maka manusia akan mengalami kerugian.

Anjuran-anjuran menghargai waktu juga tercermin dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Abu Mas'ud Al-Anshori menceritakan bahwa Nabi Muhammad menganjurkan umatnya untuk selalu menyegerakan sholat ketika telah tiba waktunya yang sesuai dengan (Al-Qur'an surat An-Nissa 142) yaitu:⁸⁵

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ
مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ ۖ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ
عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

Artinya:

“Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka^[364]. Dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka

⁸⁵ . Hayyinah (Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa). Jurnal Psikologika UII nomor 17 tahun IX Januari 2004. Hal 32.

berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya^[365] (dengan shalat) di hadapan manusia. Dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali^[366]’.

Anjuran Islam sesuai dengan ayat diatas kepada umatnya untuk selalu menghargai dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya juga tercermin dalam perintah-perintah ibadah yang selalu dikaitkan dengan keutamaan waktu. Misalnya perintah tentang sholat hadis riwayat Abdullah bin Mas’ud menerangkan bahwasanya pekerjaan yang paling disukai Allah adalah sholat yang tepat pada waktunya juga terdapat pada (Al-Qur’an surat At Taubah 54) yaitu:

وَمَا مَنَعَهُمْ أَنْ تُقْبَلَ مِنْهُمْ نَفَقَتُهُمْ إِلَّا أَنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ۗ وَلَا يَأْتُونَ
الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَىٰ وَلَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَهُمْ كَرِهُونَ ﴿٥٤﴾

Artinya:

“Dan tidak ada yang menghalangi mereka untuk diterima dari mereka nafkah-nafkahnya melainkan Karena mereka kafir kepada Allah dan RasulNya dan mereka tidak mengerjakan sembahyang, melainkan dengan malas dan tidak (pula) menafkahkan (harta) mereka, melainkan dengan rasa enggan”.

Salah satu hadis yang diriwayatkan Bukhori-Muslim juga juga menjelaskan betapa berharganya waktu. Dalam hadist tersebut Rasulullah mengingatkan umatnya untuk selalu memanfaatkan lima waktu sebelum datangnya waktu tua, lapang sebelum sempit, sehat sebelum sakit, kaya sebelum miskin, dan hidup sebelum mati. Rasulullah juga menegaskan bahwa manusia yang hari ini lebih buruk dari pada hari kemarin adalah benar-benar manusia yang rugi. Hadist lain yang diriwayatkan oleh Abu Mas’ud Al-Anshori menceritakan

bahwa nabi Muhammad menganjurkan umatnya untuk selalu menyegerakan shalat ketika telah tiba pada waktunya.⁸⁶

Beberapa cuplikan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadist-hadist diatas secara implisit memberikan gambaran bahwa Islam sangat menganjurkan bahwa dalam hal apapun manusia harus selalu mengindahkan ajaran tentang keutamaan waktu termasuk waktu-waktu dalam kegiatan akademik.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa ajaran Islam pada dasarnya membentuk pribadi muslim yang menghindari prokrastinasi termasuk prokrastinasi akademik. Namun demikian tidak semua muslim mampu meng-integrasikan hal tersebut dalam kehidupannya. Kemampuan dan ketidak mampuan mengintegrasikan ini yang mempengaruhi tingkat kecemasan dalam diri individu dalam melakukan sebuah kegiatan.

C. Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan Siswa

Ferrari dkk mengungkapkan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan bidang akademik misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Ferrari juga menjelaskan bahwa pada dasarnya prokrastinator sadar bahwa individu menghadapi tugas yang penting tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang, hingga mengakibatkan kecemasan ataupun rasa bersalah ketika deadline waktu dalam menyelesaikan tugas semakin dekat.⁸⁷

⁸⁶. Hayyinah (*Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*). Jurnal Psikologika UII nomor 17 tahun IX Januari 2004. Hal 35.

⁸⁷. *ibid*

Menurut Ferrari prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif. Dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.⁸⁸ Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang dan akan berakibat timbulnya rasa kecemasan yang tinggi ketika tugas-tugas akademis itu tidak terselesaikan karena prokrastinator lebih memanfaatkan waktunya untuk menghindar dan melakukan aktifitas lain yang tidak penting. Rothblum 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 sebagai akibat dari penguatan terhadap tingkah laku menghindar.⁸⁹

Kecemasan akan timbul jika individu menghadapi situasi yang dianggapnya mengancam dan menekan.⁹⁰ Misalnya apabila seseorang ingin melaksanakan atau melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan yang baru, maka tentu orang tersebut akan merasa cemas dalam menghadapi pekerjaannya tersebut, apakah orang itu dapat melaksanakan dan menyelesaikan pekerjaannya dengan hasil yang baik atau bahkan sebaliknya.

Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas

⁸⁸. Rahmat Pasaribu. *Prokrastinasi*. Rahmat Pasaribu Blog's. Monday, April 13, 2009

⁸⁹. Rothblum dalam ferrari dkk. Hal 74

⁹⁰. Pangaribuan (dalam Leonard) 2008. *Pengaruh konsep diri sikap siswa pada Matematika dan kecemasan siswa terhadap hasil belajar Matematika (Survei pada SMP di wilayah DKI Jakarta)* <http://leoriset.blogspot.com/2008/10/pengaruh-konsep-diri-sikap-siswa-pada.html>

yang penting dan bermanfaat bagi dirinya, akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang, hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah.

Millgram mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik, yang meliputi : (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga, (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.⁹¹

Menurut Freud berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau *prokrastinasi* merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri.⁹² Bahwa seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam, keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah, seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik, akan memunculkan kecemasan ketika menghadapi Ujian yang dirasa sulit. Munculnya kecemasan berhubungan dengan

⁹¹ Watson (dalam Ferrari) *ibid.* p 17

⁹². (dalam Ferrari dkk, 1995)

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.⁹³

Jadi dari paparan kerangka teoritik di atas peneliti mengansumsikan bahwa terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan menghadapi Ujian Nasional. Kecemasan akan timbul jika individu menghadapi situasi yang dianggapnya mengancam dan menekan yang akan berpengaruh pada keadaan psikologis tubuh mereka.⁹⁴ Kecemasan akan muncul karena siswa merasa tidak menerapkan keterampilan belajar yang efektif dan cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

D. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka diatas maka dapat ditarik sebuah hipotesis yaitu ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa menghadapi UAN.

⁹³ . McCown dan Johnson (dalam Ferrari), 1995. *Procrastination and task avoidance*, Plenum press, New York, Hal.37

⁹⁴ . Pangaribuan (dalam Leonard) 2008. *Pengaruh konsep diri sikap siswa pada Matematika dan kecemasan siswa terhadap hasil belajar Matematika (Survei pada SMP di wilayah DKI Jakarta)* <http://leoriset.blogspot.com/2008/10/pengaruh-konsep-diri-sikap-siswa-pada.html>

BAB III

METODE PENELITIAN

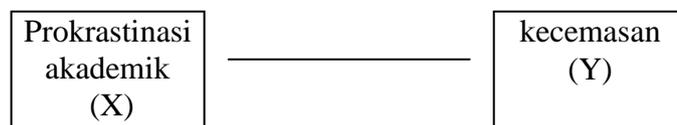
A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan pedoman dan langkah-langkah yang diikuti oleh peneliti untuk melakukan penelitian. Rancangan penelitian harus dibuat secara sistematis dan logis, sehingga dapat dijadikan pedoman yang betul-betul dan mudah diikuti secara mendasar.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional menerangkan sejauhmana dua variabel atau lebih berkorelasi. Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungan serta berarti atau tidak hubungan tersebut..

Dari desain penelitian ini ditetapkan bahwa: 1) Penelitian ini meneliti dua variabel yaitu variabel Prokrastinasi Akademik dan variabel Kecemasan, 2) Penelitian ini menguji hubungan antara dua variabel tersebut. Kedudukan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini sebagai variabel bebas (*independence variable*) dan kecemasan sebagai variabel terikat (*dependence variable*).

Gambar Hubungan Variabel Penelitian



B. Identifikasi Variabel

Menurut Arikunto variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian, yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif

maupun kualitatif.⁹⁵ Dalam penelitian ini, peneliti mengambil judul “Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Kecemasan Siswa dalam menghadapi UAN Tahun Pelajaran 2008/2009 di SMP KARTIKA IV-8 Malang”. Jadi pada penelitian ini variabel yang menjadi objek penelitian yaitu:

1. Variabel Bebas (independent variable), yaitu variabel yang menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel terikat. Pada penelitian ini variabel bebas yaitu prokrastinasi akademik.
2. Variabel Terikat (dependent variable), yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Pada penelitian ini variabel terikat yaitu kecemasan.

C. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik yaitu sebuah tindakan menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik dan menggantinya dengan tugas atau aktivitas lain yang tidak begitu penting sehingga menjadi sebuah kebiasaan. Adapun faktor dari prokrastinasi akademik ini adalah: Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, Kelambanan dalam mengerjakan tugas, Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual, Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan.

2. Kecemasan

Kecemasan suatu keadaan emosional yang berefek pada kondisi psikologis seperti adanya perasaan takut, tegang, khawatir, gelisah, dan keadaa yang tidak

⁸³ Arikunto, Suharsimi, 2005, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 118.

menyenangkan pada seorang individu. Dalam hal ini kecemasan siswa terjadi akibat adanya UAN 2008/2009.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.⁹⁶

Menurut Hasan populasi adalah totalitas dari semua objek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang akan diteliti.⁹⁷

Sedangkan menurut Nawawi, populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai-nilai tes dan peristiwa, sehingga sumber data yang dimiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian.⁹⁸

Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut study populasi.

Penelitian populasi dilakukan apabila peneliti ingin melihat semua liku-liku yang ada di dalam populasi.

Dari beberapa teori diatas bisa diambil kesimpulan bahwasanya populasi merupakan seluruh unit yang akan diteliti serta memiliki karakteristik yang sama.

⁹⁶ Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan* (edisi revisi kelima). Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 90.

⁹⁷ Hasan, Ir. M. Iqbal. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Bogor : Galia Indonesia. Hal. 89

⁹⁸ Nawawi Hadari dan Kartini Mini, 1994. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University. Hal. 76

Penelitian ini adalah penelitian populasi. Populasinya berjumlah 167 siswa dari jumlah keseluruhan siswa kelas 3. Karena penelitian ini berdasarkan tujuan penelitiannya adalah siswa yang akan menghadapi ujian nasional 2009. Dengan klasifikasi siswa yang akan menghadapi Ujian nasional adalah siswa kelas 3, maka berdasarkan metode penelitian populasi, akan diambil untuk diteliti adalah seluruh siswa kelas 3 berjumlah 167 siswa, namun pada pelaksanaan penelitian siswa yang hadir 161 siswa dan 6 siswa yang tidak hadir, jadi 161 siswa tersebut yang diambil sebagai sampel penelitian atau 96,4 % dari jumlah populasi siswa kelas SMP Kartika V-8 Malang.

E. Metode Pengumpulan Data

Menurut Arikunto pengumpulan data adalah cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data bagi penelitiannya.⁹⁹ Sesuai dengan jenis penelitian dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Metode Observasi

Observasi adalah cara memperoleh data atau mengumpulkan data melalui pengamatan dan pencatatan secara sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki.¹⁰⁰ Sedangkan Arikunto menyatakan, bahwa observasi atau disebut pula dengan pengamatan meliputi penglihatan, penciuman,

⁹⁹ Ibid. Hal. 197.

¹⁰⁰ Ibid. hal. 136.

pendengaran, peraba, dan pengecap.¹⁰¹ Dalam arti yang luas observasi sebenarnya tidak hanya terbatas pada pengamatan yang dilakukan baik secara langsung ataupun tidak langsung. Pengamatan yang tidak langsung misalnya melalui kuesioner dan tes. Pada dasarnya observasi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

- a) observasi partisipan, peneliti terjun langsung dan menjadi bagian dari kelompok yang diteliti;
- b) observasi non-partisipan, peneliti tidak langsung terlibat dan ikut serta di dalam suatu kelompok yang diteliti.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi non-partisipan, dimana peneliti tidak langsung terlibat dalam populasi SMP Kartika V-8 Malang. Observasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran singkat mengenai SMP Kartika V-8 Malang.

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh peneliti pada sebagian besar siswa SMP di Malang khususnya SMP IV-8 Kartika ditemui ketika pulang sekolah siswa tersebut cenderung lebih santai dengan duduk nongkrong terlebih dahulu dari pada pulang kerumah untuk mengerjakan tugas-tugas akademik mereka.

2. Metode Wawancara

¹⁰¹ Arikunto, Suharsimi, 2005, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 133.

Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan cara tanya jawab sepihak yang dikerjakan dengan sistematis dan berlandaskan kepada tujuan penyelidikan.¹⁰² Jenis-jenis wawancara adalah sebagai berikut:

- a) Wawancara tidak terstruktur/tidak terpimpin yaitu tidak adanya kesengajaan dari para pewawancara untuk mengarahkan tanya jawab ke pokok-pokok persoalan yang menjadi titik fokus dari kegiatan penelitian.
- b) Wawancara terstruktur yaitu pewawancara menjalankan wawancara dengan telah menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan terlebih dahulu dalam proses wawancara.
- c) Wawancara bebas terpimpin yaitu pewawancara menggunakan pedoman wawancara berupa pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk kalimat yang tidak permanen.¹⁰³

Metode wawancara ini digunakan untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik siswa SMP Kartika V-8 Malang, dan gambaran singkat tentang kecemasan siswa dalam menghadapi UAN 2009, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan objek serta lokasi penelitian. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara bebas terpimpin, yaitu peneliti menyiapkan terlebih dahulu pedoman wawancara yang akan digunakan dalam proses wawancara, sehingga wawancara tidak jauh bergeser dari tujuan wawancara.

3. Metode Dokumentasi

¹⁰² Hadi, Sutrisno. 2001. *Metode Research Jilid2*. Yogyakarta: Andi Offset. Hal. 192.

¹⁰³ Rahayu, Iin Tri & Ardani Tristiadi Ardi. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang : Bayumedia. 74

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Jadi yang dimaksud dengan metode dokumentasi adalah suatu metode penelitian yang bersumber pada tulisan atau barang tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, rapport, jurnal, dan lain sebagainya.¹⁰⁴ Metode dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh informasi dari data tertulis yang ada pada subjek penelitian dan yang mempunyai relevansi dengan data yang dibutuhkan.

Pengumpulan data dengan dengan teknik dokumentasi disini digunakan untuk mengumpulkan data-data tertulis yang dibutuhkan dalam penelitian seperti data siswa dan profil SMP Kartika V-8 Malang, akan tetapi metode utama dalam pengumpulan data ini adalah metode skala psikologi yang digunakan untuk mengungkap kedua variabel yaitu hubungan prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa SMP Kartika V-8 Malang. Adapun metode lainnya adalah metode sekunder yang fungsinya sebagai pendukung untuk penggalan data secara mendalam. Dari hasil data sekunder yang peneliti kumpulkan peneliti menformulasikan serta menyusunnya dalam bentuk laporan sesuai yang dikehendaki.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Angket. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk

¹⁰⁴ Arikunto, Suharsimi, 2005, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 206.

memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.¹⁰⁵

Metode angket ini digunakan untuk mengukur tingkatan Prokrastinasi Akademik dan kecemasan. Metode angket dengan modifikasi dari skala Likert digunakan mengingat variabel- variabel independent yang disertakan dalam penelitian ini dapat diungkap dengan menggunakan skala. Metode Likert merupakan metode penskalaan pernyataan sikap yang memungkinkan distribusi respons sebagai dasar penentuan nilai skalanya dan tidak dibutuhkan kelompok panel penilai atau *judging group*, dikarenakan nilai skala setiap pernyataan tidak ditentukan oleh derajat favorablenya masing-masing akan tetapi ditentukan oleh distribusi responnya.¹⁰⁶ Subjek penelitian diminta menjawab suatu pernyataan terhadap empat kategori respon yaitu:

SS : Apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri anda.

S : Apabila pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda.

TS : Apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri anda.

STS : Apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri.

Metode Likert ini biasanya meniadakan kategori respon yang di tengah yaitu respon Netral (N), karena tersedianya jawaban yang ditengah dapat menimbulkan kecenderungan jawaban ke tengah (*Central Tendensi effect*) terutama bagi subjek penelitian yang ragu atas arah jawaban. Skor jawaban bergerak dari 1- 4 tergantung dari sifat item. Proses pemberian skor (skoring) pada ke tiga skala disajikan dalam tabel berikut:

¹⁰⁵ Arikunto, Suharsimi, 2005, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 87

¹⁰⁶ Azwar, Syarifuddin, 2007, *Penyusunan Skala Psikologi*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar. Hal. 139

Tabel 1

Norma Skoring Skala Prokrastinasi Akademik

Item Favorable	Skor	Item Unfavorable
Alternatif Jawaban		Alternatif Jawaban
SS (Sangat Sesuai)	4	STS (Sangat Tidak Sesuai)
S (Sesuai)	3	TS (Tidak Sesuai)
TS (Tidak Sesuai)	2	S (Sesuai)
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	SS (Sangat Sesuai)

Tabel 2

Norma Skoring Skala Kecemasan

Item Favorable	Skor	Item Unfavorable
Alternatif Jawaban		Alternatif Jawaban
SS (Sangat Sesuai)	4	STS (Sangat Tidak Sesuai)
S (Sesuai)	3	TS (Tidak Sesuai)
TS (Tidak Sesuai)	2	S (Sesuai)
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	SS (Sangat Sesuai)

Metode ini dipilih sebagai alat penelitian karena mempunyai kelebihan antara lain : subjek akan cenderung bersifat terbuka, dapat dipercaya dan kurang mendapat tekanan dalam memberi jawaban, lebih cepat dan lebih murah, dan merupakan metode terbaik untuk meneliti tentang sikap atau pendapat pribadi pada situasi tertentu, dimana subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya.¹⁰⁷ Angket penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket untuk mengungkap tingkatan prokrastinasi akademik. Angket ini disusun berdasarkan skala penilaian yang dikembangkan oleh Likert. Item pernyataan angket Prokrastinasi Akademik siswa terdiri dari 31 item pernyataan. Item tersebut terdiri atas pernyataan tentang aspek Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas 8 item, pernyataan tentang aspek Kelambanan dalam

¹⁰⁷ Hadi, Sutrisno. 2001. *Metode Research Jilid2*. Yogyakarta: Andi Offset. Hal. 56.

mengerjakan tugas 8 item, pernyataan tentang aspek Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual 7 item, dan pernyataan tentang aspek Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan 8 item.

Adapun penyekoran terhadap aitem prokrastinasi akademik sebagai berikut:

Penyusunan angket atau instrumen prokrastinasi akademik dalam penelitian ini, peneliti menyusun instrumen baru berdasarkan teori prokrastinasi akademik dari Ferrari. Langkah yang ditempuh dalam penyusunan angket ini adalah:

- a. Menyusun sampel angket, memuat judul angket, memuat identitas peneliti, lembaga pendidikan, asal peneliti, dan tahun penyebaran angket.
- b. Membuat kata pengantar, memuat tentang maksud pengisian angket dan permintaan kesediaan untuk mengisi angket.
- c. Petunjuk pengisian angket, yang berisi cara pengisian angket dan dilengkapi dengan contoh pengisian.
- d. Butir-butir pertanyaan terdiri dari 31 pertanyaan dari variabel prokrastinasi akademik dan 36 pertanyaan dari variabel kecemasan.

Tabel 3

Rincian Butir Pertanyaan Angket prokrastinasi akademik

No	Faktor	Favourabel	Unfavourabel	Jumlah
1	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	1,4,17,25	7,14,20,29	8
2	Kelambanan dalam mengerjakan tugas	9,12,19,27	5,16,22,31	8
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual	6,15,23,	2,10,18,26	7
4	Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat	3,11,21,30	8,13,24,28	8

	hiburan.			
	Jumlah	15	16	31

Untuk angket kecemasan, peneliti menyusun instrumen baru berdasarkan teori Scully. Angket ini disusun berdasarkan skala penilaian yang dikembangkan oleh Likert. Item pernyataan angket kecemasan siswa terdiri dari 36 item pernyataan. Item tersebut terdiri atas pernyataan Aspek Psikologis 14 item, pernyataan Aspek Somatis terhadap kelompok 12 item, dan pernyataan Aspek Fisik 10 item.

Tabel 4

Rincian Butir Pertanyaan Angket Kecemasan

No	Faktor	Aspek	No. Item		Jumlah
			Favourabel	Unfavourabel	
1	Aspek Psikologis	a. <i>Apprehension</i> (keprihatinan/kecemasan pada masa depan), keraguan ketakutan dan antisipasi kemalangan	9	19	2
		b. Perasaan kiamat atau panik	20	1	2
		c. Lekas marah	30	32	2
		d. Mudah merasa Lelah	15	24	2
		e. <i>Insomnia</i> (kesulitan untuk tidur)	23	3	2
		f. Kecenderungan mengalami kecelakaan	27	14	2
		g. Kesulitan dalam memusatkan pikiran	2	28	2

2	Aspek Somatis	a. Sakit kepala	31	33	2
		b. Pusing dan berkunang-kunang	8	10	2
		c. Jantung berdebar dan dada sakit	34	5	2
		d. Mengganggu perut dan diare	18	29	2
		e. Sering buang air kecil	36	4	2
		f. Nafas pendek	11	21	2
3	Aspek Fisik	a. <i>Diaphoresis</i> (Keluar keringat banyak)	22	6	2
		b. Kulit dingin, lembab	25	16	2
		d. Muka menjadi merah dan muka pucat	35	26	2
		e. <i>Hyperreflexia</i> (refleks yang berlebihan)	12	13	2
		f. Menggigil, mudah terkejut dan gelisah	17	7	2
			Jumlah	18	18

F. Proses Penelitian

Secara garis besar prosedur penelitian ini melalui tiga tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan Penelitian

Langkah-langkah yang digunakan dalam tahap persiapan ini adalah penyusunan alat ukur, dan pengurusan administrasi. Setelah penyusunan alat ukur tersebut selesai, kemudian diperiksa, diperbaiki dan akhirnya disetujui oleh pembimbing skripsi.

Pengurusan administrasi dilaksanakan dengan mengajukan permohonan izin untuk penelitian kepada kepala sekolah SMP Kartika V-8 Malang

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Kartika V-8 Malang pada tanggal 16 maret 2009.

3. Tahap Pengolahan Data

Tahap pengolahan data dilakukan setelah semua rangkaian tahap pelaksanaan penelitian selesai. Kegiatan yang dilakukan pada tahap analisis data meliputi:

- a. Pengecekan kembali semua data yang terkumpul;
- b. Pemberian skor terhadap jawaban dari subyek penelitian;
- c. Tabulasi data hasil penyekoran sehingga rapih dan mudah dianalisis;
- d. Pengecekan data yang telah dicetak dengan data yang tertera pada lembar tabulasi;
- e. Menganalisis data dengan menggunakan jasa komputer program SPSS for windows versi 12.00
- f. Interpretasi hasil analisis.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.¹⁰⁸ Pengujian validitas angket

¹⁰⁸ Arikunto, Suharsimi, 2005, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 68.

dengan cara mengkoreksikan antara skor yang diperoleh pada masing-masing butir dengan skor total. Dalam hal ini suatu butir dinyatakan valid apabila antara skor total mempunyai korelasi yang positif dan tinggi.

Pengujian validitas dilakukan melalui 2 cara yaitu validitas isi dan empiris. Validitas isi dapat dilihat dari susunan skala yang berdasarkan kawasan ukur yang teridentifikasi dengan baik dan dibatasi dengan jelas, relevansi aitem sesuai dengan tujuan ukur yang sebenarnya. Validitas isi ditentukan melalui pendapat profesional (*professional judgement*) dalam proses telaah soal. Analisis yang dilakukan adalah analisis logis untuk menetapkan apakah soal-soal yang telah dikembangkan memang mengukur (representative bagi) apa yang dimaksud untuk diukur.

Sedangkan validitas secara empiris mengenai skala harus dilakukan. Pada skala ini peneliti menggunakan validasi konstruksi teoritis (*construct validity*) untuk mengukur validitas secara empiris. Validitas konstruksi teoritis adalah menguji sejauh mana skor-skor hasil pengukuran dengan instrument yang dipersoalkan itu merefleksikan konstruksi teoritis yang mendasari penyusunan alat ukur tersebut. Validasi berdasarkan konstruksi teoritis ini merupakan proses yang kompleks, memerlukan analisis logis dan dukungan data empiris.

Menurut Cronbach tingginya koefisien validitas yang dianggap memuaskan adalah hasil tertinggi yang diperoleh oleh peneliti. Pada skala ini peneliti mengambil standar minimal 0,25 untuk menentukan koefisien validitas.

Untuk mengetahui sejauhmana validitas instrumen ini, digunakan rumus *Product Moment* dari Pearson dengan bantuan SPSS Versi 12. Adapun rumus *Product Moment* tersebut adalah:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{\sum x^2 \sum y^2}}$$

Keterangan:

$$x = X - \bar{X}$$

$$y = Y - \bar{Y}$$

X = skor rata-rata dari X

Y = skor rata-rata dari Y

Hasil pengujian validitas alat ukur (skala) Prokrastinasi Akademik siswa SMP Kartika V-8 Malang dengan koefisien validitas 0.25, adapun jumlah item yang valid dan yang gugur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5

Aitem Sahih dan Gugur Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Butir item		Jumlah
		Sahih	Gugur	
01.	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	1,4, 7, 14,17, 20, 25,29	-	8
02.	Kelambanan dalam mengerjakan tugas	5,9,12,19, 22,27, ,31	16	8
03.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual	2, 6, 10,15,18,26	23	7
04.	Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan.	3, 8,11,13, 21,24,28,30	-	8
Jumlah		29	2	31

Hasil pengujian validitas alat ukur (skala) Kecemasan Siswa SMP Kartika V-8 dengan koefisien validitas 0,25, adapun jumlah item yang valid dan yang gugur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6

Aitem Sahih dan Gugur Skala Kecemasan

No	Aspek	Butir item		Jumlah
		Sahih	Gugur	
01.	Psikologis	9,20,30,15,23,27,2,19,32,24,3,14,28	1	14
02.	Somatis	31,8,34,18,36,11,33,10,5,21	29,4	12
03.	fisik	22,25,35,17,6,16,26,13,7	12	10
	Jumlah	32	4	36

2. Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya, dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan.¹⁰⁹ Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang artinya keterpercayaan, keterdalaman, keajegan, konsistensi dan kestabilan. Konsep reliabilitas adalah sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya.¹¹⁰

Untuk menguji reliabilitas alat ukur adalah dengan menggunakan teknik pengukuran *Alpha Chronbach* karena skor yang didapat dari skala psikologi berupa skor interval, bukan berupa 1 dan 0.¹¹¹ Adapun rumusannya sebagai berikut:

¹⁰⁹ Ibid. hal. 70

¹¹⁰ Azwar, Syarifuddin, 2007, *Reliabilitas dan Validitas*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar. Hal. 180

¹¹¹ Arikunto, Suharsimi, 2005, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 171.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir

σ_1^2 = varians total

Dalam menghitung reliabilitas kedua skala peneliti menggunakan bantuan program komputer SPSS (*statistical product and service solution*) 12.00 for windows.

Suatu aitem instrumen dapat dikatakan ajeg, handal (reliabel), apabila memiliki koefisien reliabilitas mendekati satu.¹¹² Secara teoritis besarnya koefisien reliabilitas berkisar mulai 0.0 sampai dengan 1.0, akan tetapi koefisien sebesar 1.0 dan sekecil 0.0 belum pernah dijumpai.¹¹³ Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1.0 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya semakin rendah mendekati angka nol maka semakin rendah reliabilitasnya. Berdasarkan perhitungan statistik dengan menggunakan bantuan SPSS for windows 12.00, maka ditemukan nilai alpha dari kedua variabel sebagai berikut:

Tabel 7

Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan Siswa

¹¹² Ibid.

¹¹³ Azwar, Syarifuddin, 2007, *Reliabilitas dan Validitas*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar. Hal. 9.

Skala	Jumlah Aitem	Jumlah Subyek	Alpha	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	31	161	0,916	Reliabel
Kecemasan	36	161	0,880	Reliabel

H. Teknik Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat Kecemasan, maka dalam perhitungannya menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Mencari Mean, rata-rata dari nilai keseluruhan. Mean adalah jumlah seluruh angka dibagi banyaknya angka yang dijumlahkan.

$$M = \frac{\sum fx}{N}$$

- b. Mencari variabilitas dengan Deviasi rata-rata, Varians dan deviasi Standar

1. Deviasi rata-rata : $\frac{\sum f(x - M)^2}{N}$

2. Varians : $S^2 = \frac{\sum f(x - M)^2}{N - 1}$

3. Deviasi Standar : $S = \sqrt{\frac{\sum f(x - M)^2}{N - 1}}$

2. Untuk mengetahui tingkat Prokrastinasi akademik, maka rumus dan langkah-langkah yang digunakan adalah :

- a. Mencari Mean, rata-rata dari nilai keseluruhan. Mean adalah jumlah seluruh angka dibagi banyaknya angka yang dijumlahkan.

$$M = \frac{\sum fx}{N}$$

- b. Mencari variabilitas dengan Deviasi rata-rata, Varians dan deviasi Standar.

1. Deviasi rata-rata : $\frac{\sum f(x - M)}{N}$

2. Varians : $S^2 = \frac{\sum f(x - M)^2}{N - 1}$

3. Deviasi Standar : $S = \sqrt{\frac{\sum f(x - M)^2}{N - 1}}$

3. Untuk mengetahui korelasi antara dua variable, maka digunakan rumus korelasi product moment. Penggunaan rumus ini karena penelitian ini mengandung dua variable dan fungsinya untuk mencari hubungan diantara keduanya. Adapun rumusnya sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

N = jumlah responden

x = variable yang diperoleh tentang Prokrastinasi akademik

y = variable yang berisi tentang Kecemasan

r_{xy} = korelasi product moment

Jika teknik analisis data ini tidak sesuai dengan data penelitian maka Pengolahan data dan penghitungan validitas akan menggunakan bantuan komputer program SPSS 12.0 for Windows

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Latar belakang obyek

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru dan dilengkapi dengan data pendukung yang ada, SMP Kartika IV-8 dahulu dikenal masyarakat malang dengan sebutan SMP Narotama I berdiri sejak tahun 1973 dibawah pembinaan yayasan kartika jaya koordinator XL kodim 0833 korem 083 cabang IV daerah V/Brawijaya dan telah terakreditasi dengan kualifikasi A (amat baik). Proses pembelajaran berbasis multimedia dengan memanfaatkan teknologi berbasis IT sesuai dengan perkembangan dunia pendidikan

4. Profil sekolah

Nama dan Alamat Sekolah : SMP KARTIKA IV-8 MALANG
Alamat : Jalan : A. YANI 95 MALANG TELP. (0341) 491216
Desa : PURWODADI
Kecamatan : BLIMBING
Kabupaten/Kota : MALANG

1. Nama dan Alamat Yayasan/Penyelenggara Sekolah:
YAYASAN KARTIKA JAYA KOORDINATOR XL DIM 0833 MALANG
JALAN KESATRIAN NO. 1 KESATRIAN, BLIMBING-MALANG
2. N S S : 2 0 4 0 5 6 1 0 3 0 5 1
3. N D S : 2 0 0 5 3 2 0 3 0 6
4. Jenjang Akreditasi : A
5. Tahun Didirikan : 1973
6. Tahun Beroperasi : 1973
7. Status Kepemilikan Lahan : Milik Yayasan
6. Status Tanah : Akte Jual Beli
7. Luas Tanah : 3.190 M²
8. Status Bangunan : Hak Guna Bangunan

- a. Surat Ijin Bangunan : No. H.150/XI/1979
 b. Luas Bangunan : 2.588 m²
9. Kepala Sekolah :
 Nama : Drs. Sanuri
 Pendidikan : S1 (IAIN)
 Status : Guru Tetap Yayasan
 SK Kepala Sekolah : Sgas/46/VII/2005
 Alamat Kantor : Jl. A. Yani No. 95 Malang
 Alamat Rumah : Jl. Bakti 199 RT 04 RW 01
 Balearjosari-Mlg
10. Guru :
 Jumlah Guru Keseluruhan : 26 Orang
 Guru Tetap Yayasan : 11 Orang
 Guru Tidak Tetap : 13 Orang
 Guru PNS Dipekerjakan (DPK) : 2 Orang
11. Karyawan :
 Tata Usaha/TU : 2 Orang
 Penjaga Sekolah : 3 Orang
12. Data Siswa dalam 3 (tiga) tahun terakhir:

Data Siswa	Jml. Pen daftar Calon Siswa Baru	Kelas I		Kelas 2		Kelas 3		Jml. Tota l (Kelas 1+2+3)
		Jml Siswa Baru	Jml. Rombel	Jml. Siswa Baru	Jml. Rombel	Jml. Siswa Baru	Jml. Rombel	
Tahun 2006/2007	243	187	4	179	4	183	4	549
Tahun 2007/2008	270	229	5	175	4	162	4	566
Tahun 2008/2009	280	200	5	224	5	168	4	592

13. Data Guru dan Karyawan

Jumlah Guru/PNS	Jumlah	Keterangan
Guru Tetap (PNS/Yayasan)	11 Orang	
Guru Tidak Tetap/Guru Bantu	13 Orang	
Guru PNS Dipekerjakan (DPK)	2 Orang	
Staff Tata Usaha dan Karyawan	5 Orang	

JUMLAH	31 Orang	
--------	----------	--

14. Data Ruang Kelas

- a. Kelas VII terdiri dari 5 ruang : Kondisi Baik
- b. Kelas VIII terdiri dari 5 ruang : Kondisi Baik
- c. Kelas IX terdiri dari 4 ruang : Kondisi Baik

15. Jumlah Rombongan Belajar

- a. Kelas VII : 5 Rombongan Belajar
- b. Kelas VIII : 5 Rombongan Belajar
- c. Kelas IX : 4 Rombongan Belajar

16. Iuran Sekolah (SPP)

Kelas VII	Kelas VIII	Kelas IX
Rp. 55.000,00	Rp. 55.000,00	Rp. 50.000,00

17. Data Ujian Akhir Nasional (UAN)

Tahun Pelajaran	Jumlah Peserta UAN	Jumlah Lulusan UAN	Nilai Rata-Rata UAN		
			Bhs. Indonesia	Bhs. Inggris	Matematika
Tahun 2003/2004	132	100	7,14	5,27	6,16
Tahun 2004/2005	180	157	6,62	4,45	4,58
Tahun 2005/2006	160	130	7,31	5,67	4,79

B. Deskripsi Penelitian

1. Analisis Prokrastinasi Akademik

Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP KARTIKA IV-8 MALANG, peneliti membaginya menjadi 3 kategori: tinggi, sedang, rendah. Penentuan norma penilaian dapat dilakukan setelah diketahui

nilai mean (M) dan nilai standar deviasi (SD). Nilai Mean dan SD dari skala prokrastinasi akademik sebagai berikut:

Tabel 8 :

Mean dan Standar Deviasi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik	Mean	Standar Deviasi
	63,12	12,329

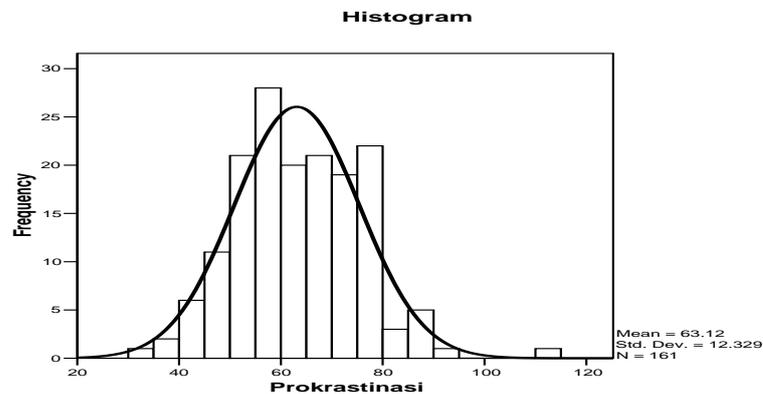
Setelah mendapatkan nilai M dan SD di atas, peneliti membuat pengkategorian untuk menentukan tingkat Prokrastinasi Akademik siswa SMP KARTIKA IV-8 MALANG.. Peneliti menggunakan pengkategorian tersebut berdasarkan rumus *mean hipotetik*, dan menghasilkan kategori sebagai berikut:

Tabel 9

Kategori Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa

No	Variabel	Orang	Persentase (%)
1	Tinggi, 75,449 < 112	27	16,77
2	Sedang, 50,791 – 75,449	112	69,56
3	Rendah, 33 < 50,791	22	13,67
	Jumlah	161	100

Sumber data: SPSS setelah diolah



Akan lebih jelas dan spesifik bila kita melihat tingkat Prokrastinasi Akademik siswa SMP KARTIKA IV-8 MALANG.

Dari tabel di atas dapat dilihat dari 161 responden yang berpartisipasi terdapat 27 siswa atau 16,77% Prokrastinasi akademik Siswa pada kategori tinggi, 112 siswa atau 69,56% Prokrastinasi akademik siswa pada kategori sedang dan 22 siswa atau 13,67% Prokrastinasi akademik siswa pada kategori rendah. Sehingga dari hasil diatas dapat diketahui tingkat prokrastinasi akademik yang tertinggi ada pada kategori sedang maka siswa di SMP Kartika V-8 Malang rata-rata mempunyai tingkat prokrastinasi sedang. Hal ini ditunjukkan dengan skor 69,56% terbesar, dimana skor ini memiliki nilai yang lebih besar dibandingkan dengan dua kategori lainnya yang mendapat 13,67 % untuk kategori rendah dan 16,77% untuk kategori tinggi.

Sedangkan skor total perolehan angket pada penelitian ini untuk variabel Prokrastinasi akademik nilai tertinggi berjumlah 112 dan terendah berjumlah 33

2. Analisis Kecemasan

Berdasarkan respon dari skala kecemasan yang telah diberikan oleh Siswa yang menghadapi UAN 2009 SMP KARTIKA IV-8 MALANG, telah di dapatkan nilai *mean* (M) dan *standar deviasi* (SD) sebagai berikut:

Tabel 10:

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
78,9563	157,199	12,53792	36

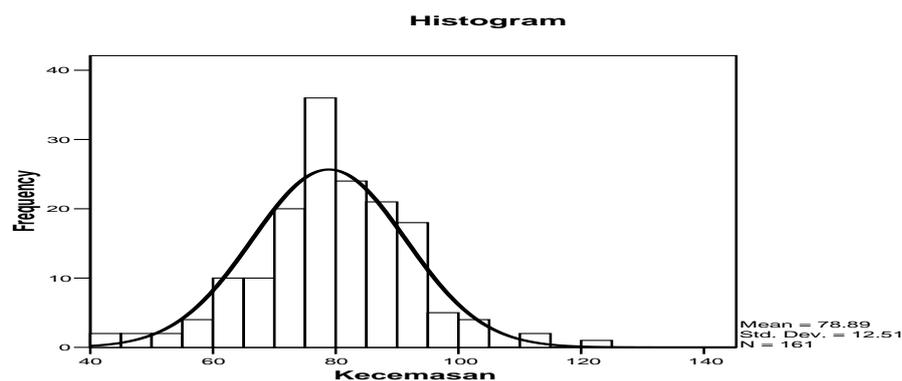
Setelah mendapatkan nilai M dan SD di atas, peneliti membuat pengkategorian untuk menentukan tingkat kecemasan siswa. Peneliti mengkategorikan ke dalam tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Peneliti menggunakan pengkategorian tersebut berdasarkan rumus *mean hipotetik* sebagaimana rumus yang digunakan dalam pengkategorian kecerdasan emosional di atas.

Tabel 11:

Kategori Tingkat Kecemasan Siswa

No	Variabel	Orang	Persentase (%)
1	Tinggi, $91,49 > 121$	21	13,04
2	Sedang, $66,41 - 91,49$	116	72,05
3	Rendah, $41 < 66,41$	24	14,91
Jumlah		161	100

Sumber data: SPSS setelah diolah



Dari tabel di atas dapat diketahui dari 161 responden yang berpartisipasi terdapat 21 siswa atau 13,04% kecemasan siswa pada kategori tinggi, 116 siswa atau 72,05% kecemasan siswa pada kategori sedang dan 24 siswa atau 14,91% Kecemasan siswa pada kategori rendah. Sehingga dari hasil diatas dapat diketahui

tingkat kecemasan siswa yang tertinggi ada pada kategori sedang maka siswa di SMP Kartika V-8 Malang rata-rata mempunyai tingkat kecemasan siswa sedang. Hal ini ditunjukkan dengan skor 72,05% terbesar, dimana skor ini memiliki nilai yang lebih besar dibandingkan dengan dua kategori lainnya yang mendapat 14,91 % untuk kategori rendah dan 13,04 % untuk kategori tinggi

Sedangkan skor total perolehan angket pada penelitian ini untuk variabel kecemasan siswa nilai tertinggi berjumlah 121 dan terendah berjumlah 41

3. Pengujian Hipotesa

Untuk mengetahui korelasi antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa SMP KARTIKA IV-8 MALANG dalam menghadapi UAN 2009, terlebih dahulu dilakukan uji hipotesis dengan metode analisis statistik *product moment Karl Pearson*, dengan rumus :¹⁰⁴

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N(\sum x^2) - (\sum x)^2\} \{N(\sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien Korelasi Product Moment Pearson

N = Banyaknya responden

x = Variabel Bebas

y = Variabel Terikat

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan (korelasi) antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa SMP KARTIKA IV-8

¹⁰⁴ Hasan, Ir. M. Iqbal. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Bogor : Galia Indonesia. Hal. 103.

MALANG dalam menghadapi UAN 2009, maka dilakukan analisis korelasi *product moment* untuk dua variabel, untuk uji hipotesis penelitian. Penilaian hipotesis didasarkan pada analogi :

- a) Ho, tidak terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa SMP KARTIKA IV-8 MALANG dalam menghadapi UAN 2009.
- b) Ha, terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa SMP KARTIKA IV-8 MALANG dalam menghadapi UAN 2009.

Dasar pengambilan keputusan tersebut, berdasarkan pada probabilitas, sebagai berikut:

- a) Jika probabilitas < 0.05 maka Ha diterima
- b) Jika probabilitas > 0.05 maka Ho ditolak

Setelah dilakukan analisis dengan bantuan komputer program SPSS 12,0 *for windows*, diketahui hasil korelasi, sebagai berikut:

Tabel 15:

Korelasi Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan Siswa SMP KARTIKA
IV-8 MALANG

Tabel 12

Correlations

		y	x
y	Pearson Correlation	1	,209(**)
	Sig. (2-tailed)	.	,008
	N	161	161
x	Pearson Correlation	,209(**)	1
	Sig. (2-tailed)	,008	.
	N	161	161

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

Hasil dari Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan Siswa SMP KARTIKA IV-8 menunjukkan nilai r_{hit} 0.209. Dari tabel di atas dapat diketahui nilai N adalah 161 dan nilai r_{tabel} adalah 0.008. Dikatakan signifikan atau mempunyai hubungan apabila r hitung lebih besar dari pada r tabel.¹⁰⁵ Dengan taraf signifikansi 5%, r hitung dari hasil korelasi diatas memiliki nilai r_{hit} 0.209 dengan propabilitas 0.008. Jika propabilitas kurang dari 0.05 maka H_0 di tolak, sedangkan jika lebih dari 0.008 maka H_a di terima. Hasil propabilitas menunjukkan angka 0.008 dengan artian propabilitas kurang dari 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya prokrastinasi memiliki hubungan (berkorelasi) dengan kecemasan siswa SMP KARTIKA IV-8 dalam menghadapi UAN 2009.

C. Pembahasan

1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMP KARTIKA IV-8

Malang

Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik dan menggantinya dengan aktivitas yang lain yang tidak begitu penting dan cenderung menjadi sebuah kebiasaan. Prokrastinasi terjadi karena kurangnya penguatan atau adanya pikiran irasional sehingga

¹⁰⁵ Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan* (edisi revisi kelima). Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 276.

menghambat kinerja akademik individu dan menimbulkan perasaan tidak enak pada pelakunya.¹⁰⁶

Berdasarkan hasil analisis penelitian diketahui bahwasanya 27 siswa atau 16,77% Prokrastinasi akademik Siswa pada kategori tinggi, 112 siswa atau 69,56% Prokrastinasi akademik siswa pada kategori sedang dan 22 siswa atau 13,67% Prokrastinasi akademik siswa pada kategori rendah. Artinya mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Pada hasil analisis statistik yang dilakukan diketahui bahwa aspek prokrastinasi yang paling besar nilainya adalah kecenderungan siswa melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan. Ini menunjukkan masih sangat kurangnya siswa akan disiplin waktu dalam menggunakan waktunya untuk belajar mempersiapkan UAN dan kecenderungan melakukan aktivitas lain yang tidak begitu penting. Siswa sering kali menghabiskan waktunya bermain dari pada menggunakan waktunya untuk belajar dan mempersiapkan bekal ujian nasional. Hal ini disebabkan karena siswa lebih menikmati oleh aktifitas-aktifitas yang dapat menghibur mereka. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Gufron yang menunjukkan bahwa seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan-jalan

¹⁰⁶ Hayyinah. *Jurnal Psikologika, Fak.Psikologi UII*, Yogyakarta, no 17 Thn IX Januari,2004. Hal 33

mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.¹⁰⁷

Fenomena ini sangat familiar terjadi pada seseorang, individu prokrastinator lebih mengutamakan mengerjakan sesuatu yang tidak berarti meskipun ada sebuah kegiatan pokok yang harus dilakukannya, misalnya seorang pelajar lebih suka bermain PlayStation atau melihat tayangan di TV pada malam hari dari pada belajar untuk mempersiapkan Ujian yang akan dilaksanakan beberapa waktu lagi. Menurut Zakariya anak-anak usia sekolah, dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), hingga Sekolah Menengan Umum, cenderung lebih banyak mengisi waktunya dengan bermain dan menonton TV dari pada belajar.¹⁰⁸ Menurutny pula yang menyebabkan siswa lebih cenderung melakukan aktifitas lain yang bersifat hiburan adalah penolakan terhadap materi tugas yang sulit ataupun dikarenakan oleh ketidak mampuan dalam mengelola waktu sehingga siswa lebih menikmati aktifitas lain yang dapat menghibur mereka dari pada dipusingkan dengan kegiatan belajar.

Seharusnya dengan semakin ketatnya persaingan baik dalam pendidikan maupun perkembangan ilmu pengetahuan dan tehnologi yang semakin cepat berubah maka mereka harus selalu meningkatkan kedisiplinan dalam segala hal khususnya kegiatan akademik agar mereka tidak tertinggal dan bisa dengan mudah mengikuti perkembangannya.

2. Tingkat Kecemasan Siswa SMP KARTIKA IV-8 Malang

¹⁰⁷ . Ferari (M. Nur Gufron), 2005. *Hubungan antara kontrol diri, persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Jogjakarta*. (Tesis), (tidak diterbitkan_Universitas Gajahmada : Yogyakarta Hal 22-23

¹⁰⁸ . ibid

Berdasarkan hasil analisis penelitian diketahui bahwasanya terdapat 21 siswa atau 13,04% Kecemasan siswa pada kategori tinggi, 116 siswa atau 72,05% Kecemasan siswa pada kategori sedang dan 24 siswa atau 14,91% Kecemasan siswa pada kategori rendah. Sehingga dari hasil di atas dapat diketahui tingkat Kecemasan siswa yang tertinggi ada pada kategori sedang, maka siswa di SMP Kartika V-8 Malang rata-rata mempunyai tingkat kecemasan menghadapi UAN pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan skor 72,05% adalah yang terbesar, dimana skor ini memiliki nilai yang lebih besar dibandingkan dengan dua kategori lainnya yang mendapat 14,91 % untuk kategori rendah dan 13,04 % untuk kategori tinggi.

Scully menyebutkan bahwa keadaan subyektif suatu kecemasan mungkin jelas nyata, atau mungkin disembunyikan oleh fisik atau keluhan psikologis lainnya. Adapun 3 aspek gejala dan tanda kecemasan yaitu; 1). Aspek psikologis, 2) aspek somatis, dan 3) aspek fisik.¹⁰⁹ Dari hasil analisis diketahui bahwa siswa kelas III SMP Kartika-IV Malang memiliki mayoritas siswa yang menghadapi kecemasan menghadapi UAN sebanyak 116 siswa dalam kategori kecemasan sedang. Dari hasil analisis diketahui pula bahwa gejala yang paling banyak muncul adalah siswa sering mengalami kecemasan akan gagal mengerjakan soal-soal UAN, sering merasa panik setiap kali mengingat UAN yang semakin dekat, mudah merasa lelah, sulit untuk beristirahat, dan cenderung sulit untuk berkonsentrasi. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Scully yang memperlihatkan bahwa mayoritas siswa yang mengalami kecemasan dalam

¹⁰⁹. ibid

kategori sedang memiliki kecenderungan mengalami gejala pada aspek psikologisnya yaitu:

- a. *Apprehension* (keprihatinan/kecemasan pada masa depan), keraguan ketakutan dan antisipasi kemalangan
- b. Perasaan kiamat atau panik
- c. Lekas marah
- d. Mudah merasa Lelah
- e. *Insomnia* (kesulitan untuk tidur)
- f. Kecenderungan mengalami kecelakaan
- g. Kesulitan dalam memusatkan pikiran

Seorang siswa yang merasakan kecemasan berdasarkan dari gejala-gejala yang diungkapkan Scully sama dengan hasil dari reaksi kecemasan umum yaitu seorang siswa akan merasakan reaksi psikologis yang berupa munculnya firasat-firasat yang selalu bersifat buruk akan suatu keadaan yang akan datang, khawatir yang berlebih-lebihan, gelisah, gugup, takut setiap waktu, sulit berkonsentrasi, mudah marah dan sulit sekali untuk tidur. Pada individu dengan kecemasan ini, sering kali tidak ada keseimbangan antara pikiran, perasaan dan reaksi tubuhnya dengan kenyataan yang dilihatnya dalam kehidupan sehari-hari.¹¹⁰ Dari penelitian yang dilakukan oleh Halgin dan Whithbourne seorang dengan gangguan kecemasan umum selalu menunjukkan ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari.¹¹¹

¹¹⁰. Nurul huda (*Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Mts Miftahul Ulum Ngingit Tumpang Malang*) fakultas psikologi UIN-Malang. Hal 76-77. Skripsi tidak diterbitkan

¹¹¹. Ibid

3. Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa SMP Kartika-IV malang

Berdasarkan hasil analisis statistik korelasi antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UAN 2009 di SMP Kartika-IV Malang, menunjukkan nilai r_{hit} 0.209. Dari tabel di atas dapat diketahui nilai N adalah 161 dan nilai r_{tabel} adalah 0.008. Dikatakan signifikan atau mempunyai hubungan apabila r hitung lebih besar dari pada r tabel.¹¹² Dengan taraf signifikansi 5%, r hitung dari hasil korelasi diatas memiliki nilai r_{hit} 0.209 dengan propabilitas 0.008. Jika propabilitas kurang dari 0.05 maka H_0 di tolak, sedangkan jika lebih dari 0.008 maka H_a di terima. Hasil propabilitas menunjukkan angka 0.008 dengan artian propabilitas kurang dari 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya prokrastinasi memiliki hubungan (berkorelasi) positif dengan kecemasan siswa SMP KARTIKA IV-8 dalam menghadapi UAN 2009.

Nilai positif pada angka korelasi menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa menghadapi UAN. Tingginya tingkat prokrastinasi akademik siswa akan memicu timbulnya kecemasan. Penggunaan waktu belajar yang tidak efektif, khususnya dalam hal ini adalah tugas-tugas akademik dapat dipastikan secara signifikan akan memunculkan emosi-emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan dan perasaan bersalah.

Prokrastinasi sebagai perilaku menunda juga diartikan sebagai penghindaran tugas yang mengakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas

¹¹². Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan* (edisi revisi kelima). Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 276.

dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas.¹¹² Semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin tinggi pula rasa kecemasan siswa tersebut dalam menghadapi tugas-tugasnya, demikian pula sebaliknya. Hal ini dikarenakan salah satu faktor timbulnya kecemasan adalah prokrastinasi akademik, sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa prokrastinator menghindar dari tugas-tugas akademiknya.

Dalam dunia akademik penghindaran tugas termasuk dalam salah satu aspek kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan yang merupakan salah satu indikator dari prokrastinasi akademis.¹¹³ Ketika seorang siswa lebih sering menghabiskan waktunya melakukan aktivitas yang lain daripada belajar untuk mempersiapkan UAN, maka pada saat *deadline* ujian yang semakin dekat akan memunculkan kecemasan dan perasaan takut gagal mengerjakan soal-soal UAN.

Ferrari dkk mengungkapkan Prokrastinasi akademik secara garis besar mempunyai ciri-ciri antara lain melakukan penundaan atau meninggalkan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta lebih mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Tingginya tingkat prokrastinasi akan memicu tingginya tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UAN, khususnya dalam hal ini adalah tugas-tugas akademik. Sikap seperti ini juga secara signifikan akan mempengaruhi munculnya emosi-emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan dan perasaan bersalah.

¹¹² Knaus (dalam ferrary dkk), *procrastination and task avoidance*, plenum press, New York, 1995. Hal 2

¹¹³ *ibid*

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh McCown, Ruppert dan Petzel yang menemukan sebuah hubungan *curvilinear* yang kuat antara nilai neuroticism (ketika diukur oleh the *Brief Eysenck personality questionnaire*, direvisi) dan prokrastinasi akademis (yang diukur oleh Aitken).

Penelitian lain yang juga mendukung penelitian ini adalah penelitian dari Lay, Edwards, Parker, dan Endler yang meneliti tentang hubungan antara prokrastinasi akademis dengan kecemasan. Penelitian tersebut melaporkan sebuah hubungan yang lebih linear antara *anxiety* dan prokrastinasi, dilaporkan level *anxiety* semakin meningkat pada para procrastinator selama periode ujian. Rothblum, Solomon, dan Marakami melaporkan bahwa tes dan sifat *anxiety* merupakan masalah tertentu bagi para procrastinator wanita dan percaya bahwa penurunan *anxiety* merupakan kunci untuk mengurangi prokrastinasi terutama pada wanita. Hubungan antara *anxiety* dan prokrastinasi mungkin menjadi kompleks dan tergantung penuh pada metodologi pengukuran. Hal ini mungkin disebabkan karena *anxiety* merupakan campuran yang multidimensi dari kedua variabel kognitif dan Psikologi.¹¹⁴

Pada sisi yang lain orang-orang yang tidak menyelesaikan tugas secara tidak langsung akan membangun harga diri yang rendah, khususnya selama masa kehidupan mereka ketika ketepatan waktu sangat ditekankan. Aitken menemukan sebuah korelasi (-.42) antara nilai "konsep diri yang rendah" (yang diukur oleh skala konsep-diri Tennessee, Fitts,) dan prokrastinasi akademis. Konsep diri dan

¹¹⁴ . Gray (dalam Ferrari dkk) Hal.39

harga diri yang rendah menyebabkan seseorang mudah mengalami kecemasan. Aitken menguji hipotesa bahwa prokrastinasi berhubungan dengan level kecemasan yang tinggi. Ia mengkorelasikan nilai prokrastinasi akademis dengan tingkat kecemasan (*The Taylor Manifest Anxiety Scale*, Taylor, pada tahun 1953).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Prokrastinasi akademis siswa kelas III SMP KARTIKA IV-8 Malang.

Berdasarkan analisis statistik dan pembahasan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi siswa kelas III SMP KARTIKA IV-8 Malang berada pada kategori sedang dengan persentase 69,56 %.

2. Kecemasan siswa kelas III SMP KARTIKA IV-8 Malang

Berdasarkan analisis statistik dan pembahasan, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa SMP KARTIKA IV-8 Malang berada pada kategori sedang dengan persentase 72,05 %.

3. Hubungan prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa kelas III SMP Kartika IV-8 Malang.

Hasil dari Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan Siswa SMP KARTIKA IV-8 menunjukkan nilai r_{hit} 0.209. Dari tabel di atas dapat diketahui nilai N adalah 161 dan nilai r_{tabel} adalah 0.008. Dikatakan signifikan atau mempunyai hubungan apabila r hitung lebih besar dari pada r tabel.¹⁰⁵

Dengan taraf signifikansi 5%, r hitung dari hasil korelasi diatas memiliki nilai

¹⁰⁵ Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan* (edisi revisi kelima). Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 276.

r_{hit} 0.209 dengan propabilitas 0.008. Jika propabilitas kurang dari 0.05 maka H_0 di tolak, sedangkan jika lebih dari 0.008 maka H_a di terima. Hasil propabilitas menunjukkan angka 0.008 dengan artian propabilitas kurang dari 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya prokrastinasi memiliki hubungan (berkorelasi) dengan kecemasan siswa SMP KARTIKA IV-8 dalam menghadapi UAN 2009.

Dari hasil penelitian ini bisa disimpulkan bahwasanya semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan orang tersebut.

B. SARAN

Sehubungan dengan penelitian ini, di bawah terdapat beberapa saran yang disampaikan :

1. Bagi Pihak Sekolah

- a. Untuk pihak sekolah sekolah khususnya pada tempat penelitian ini dilaksanakan, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam melakukan proses belajar mengajar agar dapat meningkatkan disiplin siswa dalam menggunakan waktu belajarnya seefektif mungkin, serta meningkatkan keimanan dan ketaqwaan siswa agar lebih mendekatkan diri pada Allah S.W.T. Supaya perilaku prokrastinasi akademis dapat diminimalisir atau bahkan dihilangkan.
- b. Disarankan kepada pihak guru terutama guru BK SMP KARTIKA IV-8 Malang untuk memberikan pendampingan yang lebih intensif kepada

siswa kelas III. Terutama berkaitan dengan munculnya kecemasan dalam menghadapi UAN agar siswa memiliki kesiapan psikologis dalam menghadapi UAN, sehingga mereka dapat berhasil dalam menyelesaikan ujian akhir nasional.

2. Rekomendasi Hasil Penelitian

Berkenaan dengan kepentingan ilmiah, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan permasalahan yang sama, diharapkan mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dengan menambah variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini sehingga mampu memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap kajian prokrastinasi akademik dan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional, misalnya variabel-variabel demografis yang diasumsikan berpengaruh, serta variabel-variabel kepribadian, misalnya: harga diri, efikasi diri, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2005, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmad Fauzi, 1997. *Psikologi umum*, Bandung : CV Pustaka Setia.
- Adnan, 2002. *Psikologi Qur'ani*. Bandung : Pustaka Hidayah.
- Azwar, Syarifuddin, 2007, *Penyusunan Skala Psikologi*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Atkinson, Rita L. dan Atkinson, Richard C. 1996. *Pengantar Psikologi : 2* (Ed. 8). Jakarta : Erlangga.
- Arbaryatiningsih. 2001. "*Kecemasan Wanita Yang Telah Melakukan Hubungan Seksuai Pra Nikah*". *Skrripsi* (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Brown dan Holzman (dalam Hayyinah), *Jurnal Psikologika, Fak.Psikologi UII*, Yogyakarta, no 17 Thn IX Januari,2004. p.32
- Chaplin C P, 2000. *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT. Raja grafindo Persada.
- Corey, Gerald. 1995. *Teori, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Fresco.
- Calvin S Hall, 1960. *Sigmund Freud, Pengantar ke dalam ilmu jiwa S. Freud*. Jakarta : Pembangunan hal.
- Calhoun, James F. dan Acocella, Joan Ross. 1995. *Psychology of Adjustment And Hunan Relationships Psikologi Tentang I'enesuaian Dan lluhungan Kemanusiaan (Ed . 3)*. Terjemahan R. S. Satmoko. Semarang : IKIP Semarang Press.
- De Clerg, Linda. 1994. *Tingkah laku Liar / Sudut Pandang Perkembangan*. Jakarta Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ferrari (dalam Wulan) *Pusat kendali efikasi diri sebagai predictor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Skripsi (tidak di terbitkan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia
- Edelmann, Robert J. 1992. *Anxiety Theorv, Research and Intervention in Clinical and Health Psychology*. Chichester England John Wiley & Sons Ltd.
- Elis dan Knaus (dalam Ferrari dkk), 1995.*Procrastination and Task Avoidance*, Plenum Press New York.

Ferari (M. Nur Gufron), 2005. *Hubungan antara kontrol diri, persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik pada Siswa Madrasah Aliyah Kota Jogjakarta*. (Tesis), (tidak diterbitkan_Universitas Gajahmada : Yogyakarta.

Farid Hasym. 2003, Jurnal "El-Harakah" edisi 60 tahun XXIV, Juli-Okteber.

Gerald corey, 1995. *Teori, Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Eresco.

Gunarsa, Singgih D. dan Gunarsa, Y ulia Singgih D. 1987. *Psikologi Perawatan*. Jakarta : Gunung Mulia.

Haddad, Alaman Sayyid Abduiiah. 2001. *Iharigah Mentju Kehahagiaan*. Bandung : Mizan.

Hasan, Ir. M. Iqbal. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Bogor : Galia Indonesia.

Hall dan Lindzey, 1993. *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*. Yogyakarta : Kanisius.

Hayyinah. 2004. *Religiusitas dan Prokrastinasi akademik Mahasiswa, jurnal Psikologika*. No 17 Tahun IX Januari Yogyakarta.

<http://www.carleton.cartpychyl/internet.html>)

<http://www.yosh.acil/syllabus/behave/academik.doc>

http://www.mwsc.edu/psychology/research/psy302/fall96/stephanie_page.html

Hasan Langgulung,1992. *Teori-teori kesehatan mental*. Jakarta : Pustaka Alhusna.

Hadi, Sutrisno. 2001. *Metode Research Jilid2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Kartini Kartono,1986. *Patologi sosial 3, Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta : Rajawali.

Koeswara, E. 1987. *Psikologi Eksistensi Suatu Penguntur*. Bandung : Eresco.

Knaus (dalam ferrari dkk), *procrastination and task avoidance*, plenum press, New York. 1995.

Kartini kartono, 1989. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, Bandung : Mandar Maju.

Linda De Clerg, 1994, *Tingkah laku dari sudut perkembangan*. Jakarta : Gramedia Widiarsana Indonesia.

- McCown dan Johnson (dalam Ferrari), 1995. *Procrastination and task avoidance*, Plenum press, New York.
- M.aramis, W. F. 1995. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya. : Airlangga University Press.
- Musthafa fahmi, 1992, *Kesehatan jiwa dalam keluarga. Sekolah dan masyarakat.*: 2 : Jakarta : Bulan Bintang.
- Nawawi Hadari dan Kartini Mini, 1994. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University.
- Nurul huda (*Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Mts Miftahul Ulum Ngingit Tumpang Malang*) fakultas psikologi UIN-Malang. Hal 76-77. Skripsi tidak diterbitkan
- Pangaribuan (dalam Leonard) 2008. *Pengaruh konsep diri sikap siswa pada Matematika dan kecemasan siswa terhadap hasil belajar Matematika (Survei pada SMP di wilayah DKI Jakarta)* <http://leoriset.blogspot.com/2008/10/pengaruh-konsep-diri-sikap-siswa-pada.html>
- Padang Ekspres ,Oleh : Diana Chitra Hasan, Dosen UBH, Mahasiswa Master of Education, Monash University, Australia. 12 Juni 2006.
- PSPPA (Pusat Studi Psikologi dan Pendidikan Anak). *Penelitian tentang Ujian Nasional (UN) SMA*. Jurnal
- Tulus Winarsunu Drs. M.si. (*Memperiapkan Siswa Menghadapi Ujian Nasional*). Rabu, 10 Juni 2009Rabu- 13 Mei 2009. Situs resmi Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Malang
- Rahmat Pasaribu. *Prokrastinasi*. Rahmat Pasaribu Blog's. Monday, April 13, 2009
- Singgih D. Gunarsa dan Yulia D. Gunarsa, 1987. *Psikologi Perawatan*, Jakarta : Gunung Mulia.
- Rahayu, Iin Tri & Ardani Tristiadi Ardi. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang : Bayumedia.
- Said, Muh. dan Affan Junimar. 1990, *Psikologi Dari Zaman Ke Zaman*. Bandung : Jemmars.
- S. Satmoko. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Suryabrata, S. 2001. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.

Sulistyaningsih. 2000. *Psikologi .Abnormal &Psikopatologi*. Malang : STAIN Press.

Scully, James H. 2001. *NMS National Medical Series For Independent Study Psychiatry*. (4^m Ed.). Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.

Tristiadi Ardi Ardani, 1999. *Kesehatan Mental*, Malang : STAIN Malang Press.

Trismiati. 2001. "Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap Di RSUD Dr. Sardjito Yogyakarta". *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.

Ya'qub, Hamzah. 1992. *Tingkat ketenangan dan kebahagiaan mukmin (Tashawwuf dan Taqorrub)*. Jakarta: Pustaka Atisa.