

**HUBUNGAN *SELF CONFIDENCE* DAN *ANXIETY* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS X MA DARUT TAQWA PURWOSARI
PASURUAN**

Aris Setiawan

Arispsi23@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Yudharta Pasuruan

Abstract

Procrastination is the behavior of delaying work or work with activities that are not important, so that the task becomes hampered and not completed on time. The results show that the hypothesis which states that there is a relationship between self confidence and anxiety with academic procrastination is accepted at a significance level of 1%, where $R_y(1.2) = 0.71545039$ is greater than $F_{tab} 1\%$ and $F\text{-count}$ is 37.751 greater than $F_{tab} 1\%$ of 4.61. This shows that if self confidence and anxiety are high, academic procrastination is low, whereas if self confidence and anxiety are low then academic procrastination is high.

Keywords: *Self-confidence, Anxiety, Academic Procrastination.*

1. Pendahuluan

Seorang siswa tidak hanya belajar atau mendengarkan materi dari seorang guru ada beberapa tugas yang diberikan oleh setiap guru disekolah, baik tugas yang harus diselesaikan disekolah pada waktu itu juga, maupun tugas rumah yang harus dikumpulkan dengan jangka waktu yang telah ditentukan oleh guru yang bersangkutan. Walaupun jumlahnya tidak sedikit, bahkan setiap guru masing-masing memberikan tugas pada setiap mata pelajaran yang diajarkan, seorang siswa tetap harus bertanggung jawab atas segala tugas-tugas yang diberikan dengan mengerjakannya secara sungguh-sungguh dan mengumpulkannya tepat waktu. Namun

belakangan ini, sedikit sekali siswa yang menyelesaikan tugasnya secara tepat waktu, ketika ditanya mereka mengatakan bahwa mereka merasa keberatan dengan tugas-tugas yang diberikan, sehingga mereka tidak dapat mengumpulkannya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Padahal sebenarnya bukan pada masalah materinya yang susah, Karena pada dasarnya seorang guru juga sudah mempertimbangkan dan mengukur bagaimana kemampuan siswa sehingga guru tidak mungkin sembarangan dalam memberikan tugas pada siswa, akan tetapi siswa cenderung untuk menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas tersebut, sehingga ketika *deadline*-nya tiba mereka merasa

kebingungan dan tidak dapat menyelesaikan tugasnya.

Beberapa indikator yang sering muncul pada siswa khususnya dalam proses belajar mengajar, yakni lahirnya Sistem SKS dalam menghadapi ujian, menunggu sampai saat-saat terakhir untuk melakukan sesuatu, selalu mencari alasan untuk tidak segera mengerjakan tugas, menyadari harus melakukan suatu tugas itu penting tetapi malah lebih sering melakukan kegiatan lain, waktu terbaik untuk bekerja adalah "*last minute*", Menunda mengambil keputusan karena tugas tidak menyenangkan, dan menunda tugas karena merasa tidak punya cukup waktu. Untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, perlu adanya keyakinan dalam dirinya bahwa ia mampu dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugasnya dengan meningkatkan rasa percaya diri. Rasa percaya diri sendiri merupakan suatu keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam menghadapi situasi yang tidak menentu dan penuh tekanan. Lauster (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011), menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dengan tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta

dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih bersemangat dalam menyelesaikan tugasnya dan mampu menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya guna menyelesaikan tugasnya dan tidak melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan atau tidak melakukan prokrastinasi dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Selain kepercayaan diri merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh seorang siswa agar terhindar dari prokrastinasi akademik, kepercayaan diri juga dapat melahirkan keyakinan dalam diri individu terhadap segala aspek kelebihan dan kemampuan yang dimilikinya. Faktor lain yang memicu timbulnya prokrastinasi adalah adanya kecemasan. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (Ghufroon & Risnawita, 2011).

Setiap siswa pada prinsipnya tentu berhak memperoleh peluang untuk berprestasi secara akademik (*academic performance*) yang memuaskan. Namun pada kenyataannya

setiap siswa memiliki perbedaan dalam hal kemampuan intelektual, kemampuan fisik, latar belakang keluarga, kebiasaan dan pendekatan belajar yang berbeda pula. Begitu pula pada siswa kelas X MA Darut Taqwa, hal tersebut dapat menjadi ancaman, hambatan dan gangguan dalam belajar siswa. Kecemasan yang terjadi pada siswa kelas X MA Darut Taqwa seperti kecemasan ketika menghadapi ujian atau tugas yang sulit sehingga membuatnya pusing, ditambah lagi kecemasan siswa terhadap standart/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa sedang bosan atau tidak suka mempelajari bidang studi tersebut. Sehingga aktivitas belajar kurang dan siswa cenderung menunda-nunda atau melakukan prokrastinasi akademik dalam belajar. Namun siswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mereka tidak akan mengabaikan tugas-tugas sekolahnya yang sudah menjadi tanggung jawabnya. \

2. Tinjauan Pustaka

A. Prokrastinasi Akademik

Senecal, Koestner, & Vallerand (2008) dalam jurnal “prokrastinasi akademik dan manajemen waktu” mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai memahami apa yang perlu dilakukan, dan mungkin ingin melakukan tugas-tugas akademik, tetapi gagal menampilkan aktivitas dalam waktu yang diinginkan dan diharapkan. Sedangkan menurut Ghufron & Risnawita, (2011) Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas

akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

B. Kepercayaan Diri (*self confidence*)

Menurut Lauter (1992 dalam Ghufron & Risnawita, 2011), mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan bertanggung jawab. Lauster (1992 dalam Ghufron & Risnawita, 2011), menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimana pun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang disukai.

Menurut Anthoni (1992 dalam Ghufron & Risnawita, 2011), berpendapat bahwa kepercayaan diri sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

C. Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Freud (Wiramiharja, 2005), kecemasan (*anxiety*) yaitu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.

Secara khusus Freud mengemukakan bahwa neurotik merupakan tampilan dari konflik didalam diri yang melibatkan keinginan-keinginan yang tidak dapat dipenuhi karena adanya hambatan dari super ego, sedangkan ego tidak dapat membuat suatu keputusan untuk mendamaikannya.

Mukhlis dalam (Ghufron & Risnawita, 2011), mendefinisikan istilah kecemasan sebagai suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Sementara Lazarus dalam (Ghufron & Risnawita, 2011), membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua, yaitu:

1. *State anxiety*

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

2. *Trait anxiety*

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

kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.

D. Hubungan Antara *Self Confidence* Dan *Anxiety* Dengan Prokrastinasi Akademik

Salah satu aspek orang yang percaya diri akan lebih optimis dalam menghadapi tantangan dan selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya. Terlihat lebih tenang dan tidak memiliki rasa takut untuk gagal. Sebaliknya, orang yang memiliki rasa percaya diri yang rendah cenderung pesimis dalam menghadapi tantangan dan selalu berpandangan negatif dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya. Akibatnya orang tersebut selalu takut untuk mencoba dan berusaha. *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 melakukan prokrastinasi untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya (Ghufron & Risnawita, 2011).

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor penurunan rasa percaya diri seseorang. Pengalaman negatif pada masa lalu merupakan hal yang tidak menyenangkan yang dapat terulang lagi

pada masa yang akan datang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes maka peristiwa tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada siswa dalam menghadapi tes dan dapat menurunkan rasa percaya dirinya. 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 karena teringat pada pengalaman kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami seperti masa lalu dan dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu (Ghufron & Risnawita, 2011).

Hal lain yang juga dapat menimbulkan prokrastinasi akademik pada siswa adalah adanya kecemasan. Kecemasan yang dihadapi secara tidak sadar akan menggunakan berbagai reaksi konversi dan pembelaan ego, salah satunya adalah dengan melakukan prokrastinasi akademik. Berkaitan dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor kognitif (pikiran yang tidak rasional), dimana faktor ini menjelaskan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian yang menjadi penyebab kecemasan. Seseorang mungkin berlebihan dalam mempertimbangkan alam atau kenyataan dari ancaman atau ketidakmampuan dirinya untuk mengatasi buah pikiran yang keliru atau ancaman dengan

cara yang efektif. Oleh karena itu seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, seseorang memandang tugas sekolah sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*) sehingga seseorang melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas tersebut karena adanya keyakinan irrasional dan kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolahnya. (Burka dan Yuen, 1983; Solomon dan Rothblum, 1984 dalam Ghufron & Risnawita 2011).

Berdasarkan pandangan teori humanistik, kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir apa yang akan dilakukan dan tidak tahu apa yang akan dilakukan selanjutnya. Misalnya saat menghadapi ujian atau dapat tugas, seseorang tersebut tidak tahu apa yang harus dilakukan, apa yang harus dipelajari dan bagaimana mengerjakannya nanti. Adanya rasa kekhawatiran tersebut membuat seseorang memilih melakukan penundaan atau prokrastinasi dengan cara menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Melakukan prokrastinasi atau penundaan belajar dalam menghadapi ujian dengan alasan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan datang dan pada akhirnya melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan (Ferrari dalam Ghufron & Risnawita, 2011).

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori diatas maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan antara *self confidence* dan *anxiety* dengan prokrastinasi akademik pada Siswa Kelas X MA Darut Taqwa Purwosari Pasuruan.
2. Ada hubungan *self conficence* dengan prokrastinasi akademik pada Siswa Kelas X MA Darut Taqwa Purwosari Pasuruan.
3. Ada hubungan *anxiety* dengan prokrastinasi akademik pada Siswa Kelas X MA Darut Taqwa Purwosari Pasuruan.

3. Metode Penelitian

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam upaya menguji hipotesis yang telah disusun. Penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap angka tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Untuk itu, peranan statistika dalam penelitian ini menjadi sangat dominan dan penting (Arikunto, 2006).

B. Variabel Tergantung

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Menurut Silver (dalam Ghufon & Risnawita 2011), 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. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

C. Teknik Sampling

Jumlah sampel yang peneliti ambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 75 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive non random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dilakukan sesuai dengan pemilihan sampel yang dikehendaki. *Purposive non random sampling* digunakan oleh peneliti apabila populasi dimana sampel yang diambil merupakan populasi homogen yang hanya mengandung satu ciri.

D. Uji Validitas

Uji validitas perhitungan skala prokrastinasi akademik dengan menggunakan koefisien korelasi product moment. Skala prokrastinasi akademik berkisar antara 0,35 sampai 0,71.

Uji validitas perhitungan skala kepercayaan diri dengan menggunakan koefisien korelasi product moment. Skala kepercayaan diri berkisar antara 0,32 sampai 0,59.

Sementara uji validitas skala kecemasan menggunakan teknik korelasi point biserial yang berkisar antara 0,30 sampai 0,50.

E. Uji Reliabilitas

Untuk menguji reliabilitas skala perilaku prokrastinasi akademik digunakan perhitungan melalui teknik analisis varians *hoit* dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,891,. Untuk menguji reliabilitas skala kepercayaan diri digunakan juga perhitungan melalui teknik analisis varians *hoit* dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,892. Sedangkan koefisien reliabilitas skala kecemasan berkisar antara sebesar 0,734.

4. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

X	r	R ²	r tab 5%	r tab 1%	Keterangan
X1	-0,715	51,10 %	0,27	0,296	Signifikan
X2	0,1401	1,96 %	0,27	0,296	non signifikan
X1 X2	0,715	51,10 %	0,27	0,296	Signifikan

Tabel 1.5 Korelasi Antar Variabel

Dari hasil uji korelasi antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik diperoleh r_{xy} sebesar -0,715 pada taraf signifikansi 1% sebesar 0,296 dengan demikian ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik siswa MA Darut Taqwa, dimana bila kepercayaan diri siswa tinggi maka prokrastinasi akademik siswa rendah, sebaliknya jika kepercayaan diri siswa

rendah maka prokrastinasi akademik siswa akan tinggi. Sedangkan dari hasil uji korelasi antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik diperoleh r_{xy} sebesar 0,1401 pada taraf signifikansi 1% sebesar 0,296 dengan demikian tidak ada hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik siswa MA Darut Taqwa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kecemasan tinggi ternyata ada yang melakukan prokrastinasi akademik yang tinggi dan ada pula yang rendah. Demikian juga sebaliknya, pada siswa yang memiliki kecemasan rendah ternyata ada yang melakukan prokrastinasi akademik yang tinggi ada pula yang rendah.

Namun jika dilihat dari hasil uji korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik diperoleh $r_{y(1,2)}$ sebesar 0,71545039 pada taraf signifikansi 1% sebesar 0,296 dengan demikian ada hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa MA Darut Taqwa. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “ada hubungan kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa MA Darut Taqwa diterima.

Dari hasil perhitungan analisis regresi dua prediktor diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Sumber Variasi	db	JK	RK	Freng	FTab 1%	FTab 5%
Reg	2	7308,9	3654,	37,7	4,6	3,0

resi (reg)		19882	4599	51*	1	0
Residu (res)	7 2	6969,9 60118	96,80 5002	-	-	-
Total (T)	7 4	14278, 88	-	-	-	-

Tabel 2.5 Ringkasan Analisis Regresi Dua

Prediktor

Ket : *) sangat signifikan

Dari hasil analisis regresi dua prediktor diperoleh Freg sebesar 37,751 dengan taraf signifikansi 1%, dan koefisien determinan (R^2) = 51,1%, maka ada hubungan yang sangat signifikan kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa MA Darut Taqwa, dimana kepercayaan diri dan kecemasan dapat digunakan untuk meramalkan prokrastinasi akademik siswa dengan sumbangan efektif sebesar 50,8% , sedangkan sumbangan relatif kepercayaan diri (SR% X1) untuk meramalkan prokrastinasi akademik adalah sebesar 99% dan sumbangan efektif (SE% X1) sebesar 50,8%, hal ini dapat dilihat dari korelasi antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik diperoleh r_{x1y} sebesar -0,715 pada taraf signifikansi 1% sebesar 0,296 dengan demikian ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik siswa MA Darut Taqwa, dimana bila kepercayaan diri siswa tinggi maka prokrastinasi akademik siswa rendah, sebaliknya jika kepercayaan diri siswa rendah maka prokrastinasi akademik siswa akan tinggi. sedangkan kecemasan untuk

meramalkan prokrastinasi akademik diperoleh sumbangan relatif (SR% X2) sebesar 1% dan sumbangan efektif (SE% X2) hanya sebesar 0,423%. Hal tersebut dilihat oleh hasil korelasi kecemasan dengan prokrastinasi akademik diperoleh r_{x2y} sebesar 0,1401 pada taraf signifikansi 1% sebesar 0,296 dengan demikian tidak ada hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik siswa MA Darut Taqwa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kecemasan tinggi ternyata ada yang melakukan prokrastinasi akademik yang tinggi dan ada pula yang rendah. Demikian juga sebaliknya, pada siswa yang memiliki kecemasan rendah ternyata ada yang melakukan prokrastinasi akademik yang tinggi ada pula yang rendah.maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri yang memberikan sumbangan besar terhadap terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa.

B. Pembahasan

Dari perhitungan statistik dengan menggunakan teknis analisis regresi dua prediktor dapat diketahui bahwa hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “ adanya hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa MA Darut Taqwa” diterima. Hal ini sesuai dengan pendapat Solomon dan Rothblum (1984), yang menyatakan bahwa motif lain yang berasosiasi dengan perilaku prokrastinasi khususnya yang dilakukan oleh pelajar, yaitu perasaan takut gagal serta rendahnya kepercayaan diri.

Perasaan takut gagal yang merupakan motif dari perilaku prokrastinasi disini merupakan suatu faktor internal psikologis individu yaitu adanya suatu kecemasan. Sesuai dengan pendapat Ghufron & Risnawita, (2011) yang menyatakan bahwa khawatir atau rasa takut merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

Demikian pula dengan kepercayaan diri, seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi tidak akan menunda-nunda atau melakukan prokrastinasi dalam memulai suatu pekerjaan atau menghindar dari tugasnya. Ia akan memperjuangkan keinginannya dalam meraih sesuatu (prestasi dan lain-lain). Sedangkan seseorang yang kepercayaan dirinya rendah mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, menunda-nunda atau melakukan prokrastinasi untuk mengerjakan tugasnya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugasnya, sering mengalami keterlambatan sehingga muncul perasaan tidak nyaman dan penundaan tersebut menyebabkan dia

gagal menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu.

Dapat kita simpulkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan memiliki pengaruh besar dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa. Dalam teori perkembangan kognitif piaget juga dijelaskan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari penggunaan proses berpikir konkret secara operasional ke berpikir formal secara operasional. Pada masa ini remaja mulai menyadari batasan-batasan pikiran mereka sendiri. Perubahan kognitif remaja mempunyai implikasi penting bagi pengajaran dan kurikulum. Sejak masa remaja awal anak merasakan ketidakcocokan lagi dengan pikirannya yang konkret operasional sehingga anak mengalami frustrasi dalam belajar, seperti: apabila ada tugas yang lumayan sulit biasanya siswa lebih memilih untuk menunda mengerjakannya bahkan tidak mengerjakannya.

Menurut Bandura (dalam Santrock, 2007), mengemukakan kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan takut dan khawatir yang sangat tidak menyenangkan dan samar. Siswa yang merasa khawatir atau risau ketika menghadapi tantangan sekolah, seperti harus menyelesaikan ujian dengan baik, merupakan gejala yang wajar. Sesungguhnya para peneliti menemukan bahwa kebanyakan siswa yang berhasil memiliki tingkat kecemasan menengah. Secara sederhana dapat disimpulkan

bahwa kecemasan yang dialami siswa ketika menghadapi tantangan sekolah merupakan taraf yang wajar karena dengan adanya rasa khawatir atau cemas tersebut siswa akan memikirkan bagaimana cara menyelesaikan masalah yang dihadapi dan membuatnya tergerak untuk melakukan sesuatu agar tantangan sekolah seperti penyelesaian tugas dan ujian dapat terselesaikan dengan baik dan maksimal

Sigmund Freud (dalam Yudhawati & Haryanto, 2011) mengemukakan bahwa kecemasan dipandang sebagai komponen utama dan memegang peranan penting dalam dinamika kepribadian seorang individu. Freud membagi kecemasan ke dalam tiga tipe yaitu: kecemasan realistik adalah rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di dunia luar atau lingkungan, kecemasan neurotik adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting (dorongan id) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum, dan kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati (super ego). Kecemasan yang dialami siswa disekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Kecemasan dengan intensitas yang wajar akan dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis siswa.

Beberapa prinsip motivasi dalam rangka mendorong motivasi belajar para siswa disekolah berdasarkan pandangan demokratis menyebutkan bahwa kecemasan akan menimbulkan kesulitan belajar. Kecemasan ini akan mengganggu perbuatan belajar sebab akan mengakibatkan pindanya perhatian kepada hal lain sehingga kegiatan belajar menjadi tidak efektif. Selain itu disebutkan juga bahwa kecemasan dan frustrasi akan membantu siswa berbuat lebih baik. Emosi yang lemah dapat menimbulkan perbuatan yang energetik dan kelakuan yang lebih begairah.

Sedangkan menurut Sieber (dalam Yudhawati & Haryanto, 2011) mengemukakan bahwa kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam konsentrasi, mengingat membentuk konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran bahkan pingsan. Kerena siswa merasa bahwa kecemasan tersebut mengganggu dirinya maka kebanyakan siswa akan menyangkal, memalsukan atau mendistorsi kenyataan dan mereka bekerja atau berbuat secara tak sadar dan lebih memilih untuk

menghindari kecemasan tersebut dengan melakukan prokrastinasi akademik.

Dari hasil penelitian juga diperoleh bahwa kepercayaan diri dan kecemasan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa yaitu 51,223% dan sisa dipengaruhi oleh *self concept*, *self esteem*, *self efficacy* dan pola asuh orang tua. Dari hasil perhitungan statistik analisis regresi dua prediktor dapat diprediksikan bahwa prediktor X1 (kepercayaan diri) memiliki sumbangan relatif dan efektif yang lebih besar yaitu 99% dan 50,8% dibanding prediktor X2 (kecemasan) dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa MA Darut Taqwa. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Syah (1999), salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi belajar siswa yaitu faktor internal siswa dalam aspek psikologis yakni motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik adalah hal dan keadaan yang berasal dari dalam diri siswa sendiri yang dapat mendorongnya melakukan tindakan belajar. Termasuk dalam motivasi intrinsik siswa adalah kepercayaan diri. seseorang yang tidak memiliki motivasi intrinsik (kepercayaan diri) sulit sekali melakukan aktivitas belajar secara terus menerus. Sementara seseorang yang memiliki motivasi intrinsik (kepercayaan diri) selalu ingin maju dalam belajar.

Dalam teori belajar humanistik lebih menekankan adanya motivasi

intrinsik (disebabkan adanya stimuli dari dalam). Sikap siswa ialah suatu gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespons dengan cara relatif terhadap objek baik secara positif ataupun negatif. Sikap siswa yang positif dalam menerima tugas merupakan awal yang baik bagi proses belajar siswa tersebut. Sikap positif siswa timbul karena adanya persepsi yang baik tentang kepercayaan diri mengenai kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya jika siswa menunjukkan sikap yang negatif kepercayaan diri mengenai kemampuannya, maka akan menimbulkan kesulitan belajar serta siswa kurang memiliki prestasi yang memuaskan karena timbulnya perilaku prokrastinasi akademik.

Dari analisis regresi dua prediktor juga diperoleh nilai koefisien determinan nilai $R^2 = 51,1\%$ sehingga dapat kita tarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan memiliki hubungan yang sangat signifikan dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa yaitu sebesar 51,1% yang sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

5. Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Dari jumlah sampel penelitian sebanyak 75 siswa, diketahui bahwa dapat kita klasifikasikan ada 35 sampel berjenis

kelamin laki-laki dan 40 berjenis kelamin perempuan. Sedangkan kalau ditinjau dari kelasnya ada 3 siswa dari kelas X1, 36 siswa kelas X2, 32 siswa kelas X3 dan 4 siswa kelas X4.

Dari hasil uji korelasi diperoleh $R_{y(1,2)}$ sebesar 0,71545039 pada taraf signifikansi 1% sebesar 0,296 dengan demikian ada hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik siswa MA Darut Taqwa. Dimana bila kepercayaan diri dan kecemasan tinggi maka prokrastinasi akademik tinggi. Sebaliknya jika kepercayaan diri dan kecemasan rendah maka prokrastinasi akademik tinggi. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada hubungan kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa MA Darut Taqwa diterima”.

Dari hasil analisis regresi dua prediktor diperoleh Freg sebesar 37,751 dengan taraf signifikansi 1% sebesar 0,296 dan koefisien determinan (R^2) = 51,1%, maka ada hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik siswa MA Darut Taqwa, dimana kepercayaan diri dan kecemasan dapat digunakan untuk meramalkan prokrastinasi akademik siswa dengan sumbangan efektif sebesar 51,223%, sedangkan sumbangan efektif kepercayaan diri ($SE\% X1$) untuk meramalkan prokrastinasi akademik adalah sebesar 50,8% sedangkan

kecemasan ($SE\% X2$) untuk meramalkan prokrastinasi akademik hanya sebesar 0,423%, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri yang memberikan sumbangan besar terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

B. Saran

1. Bagi guru

Setiap tugas yang diberikan baik individu maupun kelompok harus ada punishment, sehingga minimal dengan punishment itu mampu mengontrol individu meminimalisir perilaku prokrastinasi, tidak hanya itu kerjasama antara guru dan orang tua juga harus dibangun tidak lain tujuannya adalah untuk mengontrol perilaku anak.

2. Bagi siswa

Harus pandai dalam mengatur waktu, sehingga tugas yang diberikan guru bisa selesai dikerjakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, tidak hanya itu kegiatan yang sifatnya kurang penting itu harus diminimalisir untuk menghindari pengaruh yang tidak baik dan berdampak pada tanggungjawab seorang siswa.

REFERENSI

Arikunto, Suharmisi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Azwar, Saifuddin. 1999. *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davidoff, Linda L. 1991. *Psikologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Erlangga.
- Fatimah, M.M Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Fibrianti, Dwi Irmawati. 2009. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik dalam menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi tidak Diterbitkan*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Ghufron, M. Nur dan Risnawita, S. Rini. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamalik, Oemar. 2004. *Psikologi Belajar dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Argensindo.
- Kaplan, h.i.; Benyamin j. Sadock dan J.A. Grebb. *Synopsis Psikiatri*. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Kartadinata, Iven & Tjundjing. 2008. Prokrastinasi Akademik Dan Menejemen Waktu. *Journal Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Vol 23, no. 2.
- Kelly, Estalita. 2010. *Statistik I*. Pasuruan: Tidak Diterbitkan. Untuk Kalangan Sendiri.
- Kelly, Estalita. 2010. *Statistik II*. Pasuruan: tidak diterbitkan. Untuk Kalangan Sendiri.
- Pangestuti, Dwi Anna Dyan. 2009. *Tinjauan Ilmiah*. (Online), (<http://deean-ae8.blogspot.com/2009/07/tinjauan-ilmiah-kebiasaan-siswa-menunda.html>), diakses 08 maret 2014.
- Rifki, Mustofa. 2008. Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Islam Almaarif Singosari Malang. *Skripsi*. (Online), (<http://03160015kpercayaan.diri.html>), diakses 08 Maret 2014.
- Rizvi. 2001. Pusat Kendali Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Skripsi*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. (Online), (<http://www.springerlink.com/fulteks.pdf>), diakses 03 April 2014.
- Santrock, John W. 2007. *Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sarastika, Pradipta. 2014. *Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska.

- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. (1984).
Academic Procrastination: Frequency
And Cognitive-Behavioral Correlates.
Journal of Counseling Psychology, 31,
503-509.
- Sulaeman, Dadang. 1995. *Psikologi Remaja
Dimensi-Dimensi Perkembangan*.
Bandung: Mandar Maju.
- Wiramihardjo, Sutardjo A. 2005. *Pengantar
psikologi Abnormal*. Bandung: PT.
Rafika Aditama.
- Yudhawati, Ratna dan Haryanto, Dany. 2011.
*Teori-Teori Dasar Psikologi
Pendidikan*. Jakarta: PT. Prestasi
Pustakaraya.
- Zimberoff dan Hartman.2005. *Procrastination
Is A Thief Of Time*. (Online),
([http://www.edu/esc/procrastination.ht
ml](http://www.edu/esc/procrastination.html), diakses 03 april 2014).