



**Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik  
Mahasiswa Prodi Pendidikan Masyarakat dalam Melaksanakan PLP FKIP UNRI**

Siti Roidah  
Wilson  
Said Suhil Achmad  
Universitas Riau  
Pos-el: [siti.roidah1085@student.unri.ac.id](mailto:siti.roidah1085@student.unri.ac.id)

**DOI: 10.32884/ideas.v8i1.604**

**Abstrak**

PLP atau Pengenalan Lapangan Persekolahan merupakan mata kuliah wajib dengan beban tugas dan SKS yang banyak, sehingga dalam pelaksanaannya, mahasiswa seringkali kebingungan untuk menentukan mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Mahasiswa juga sering kesulitan dalam menyelesaikan semua tugas dari dosen pembimbing atau lembaga tempat mahasiswa melaksanakan PLP tepat waktu. Studi ini bertujuan menyelidiki hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi akademik. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dan strategi deskriptif. Hipotesis diuji dengan memanfaatkan teknik analisa linear berganada. Hasil pengujian terhadap hipotesis menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

**Kata Kunci**

Kecemasan, prokrastinasi akademik, mahasiswa

**Abstract**

The PLP is a mandatory field recognition activity with a high degree of duty and SKS load for a student body so that in the process it is not uncommon for students to feel confused as to which tasks should be done first, or set time to be on time for chores, whether they are given by the PLP advisor or the institution where students carry out the PLP. The purpose of this study is to find out if the cause of confusion that leads to a delay in this student is caused by the relationship between anxiety and academic procrastination, to which researchers aim to find out how high the anxiety related to the academic program is, Researchers figured that out by using a research ordinance (method) called a quantitative that USES a descriptive strategy. The hypotheses offered have been tested using an alternating linear analysis technique. Based on the results of the testing of the mortgage, it is claimed that the result of anxiety has a significant relationship to the development of the student's academic prejudice.

**Keywords**

Anxiety, academic procrastination, students

**Pendahuluan**

Hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi akademik kerap menjadi bahan diskusi atau studi yang tetap menarik meskipun telah diteliti berkali-kali. Salah satunya adalah penelitian yang menginvestigasi keterkaitan rasa cemas dengan penundaan atau prokrastinasi pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo (Kurniawan, 2020). Penelitian ini menyingkap adanya suatu keterkaitan positif dan sangat signifikan antara rasa cemas dan prokrastinasi, dimana semakin tinggi rasa cemas, semakin tinggi pula sikap menunda atau prokrastinasi akademik pada siswa.

Studi lain yang mengangkat keterkaitan prokrastinasi dengan rasa cemas dilakukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya (Sutciptu, 2012). Studi ini menemukan bahwa ketika sikap menunda pada mahasiswa meningkat, rasa cemas juga akan kian meningkat. Hal ini juga didukung oleh riset yang dilakukan oleh Knaus (dalam Fauziah, 2015), di mana hampir 80% mahasiswa pascasarjana merasa tidak nyaman akan kecemasan.

Sementara itu, terdapat pula studi yang menyelidiki kepercayaan diri dan kecemasan dalam komunikasi interpersonal pada mahasiswa (Siska & Purnamaningsih, 2003) yang menemukan adanya keterkaitan negatif signifikan antara rasa percaya diri dan rasa cemas dalam komunikasi interpersonal, di mana semakin tinggi rasa

percaya diri semakin rendah rasa cemas mahasiswa dalam berkomunikasi secara interpersonal.

Studi lain (Muarifah, 2005) mengungkap keterkaitan positif rasa cemas dengan agresivitas, dimana semakin meningkat kecemasan seorang mahasiswa semakin meningkat pula agresivitasnya.

Meskipun mengusung tema yang sama dengan penelitian-penelitian sebelumnya, studi ini menghasilkan sebuah temuan baru yang masih berupa dugaan sementara, yakni prokrastinasi akademik mahasiswa disebabkan oleh kecemasan berlebih yang bersumber dari beban tugas yang terlalu banyak. Dugaan sementara ini mendorong penulis untuk menyelidiki pengaruh beban tugas berlebih terhadap rasa cemas yang mengakibatkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Selama menjalani perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk giat belajar dan memahami kegiatan belajar yang tidak terlepas dari tugas-tugas akademik. Hal ini menjadi kewajiban mahasiswa untuk meraih gelar sarjana. Seorang mahasiswa harus mempersiapkan diri dalam menghadapi tugas pada setiap mata kuliah yang berbeda berdasarkan satuan kredit semester (SKS). Salah satu mata kuliah wajib bagi setiap mahasiswa di semester tujuh adalah Pengenalan Lapangan Persekolahan atau yang lebih dikenal dengan (PLP).

Pada mata kuliah ini, mahasiswa disibukkan dengan serangkaian kegiatan dan tugas dari dosen pembimbing lapangan, Unit Pengenalan Lapangan Persekolahan, dan instansi. Banyaknya tugas yang diberikan terkadang menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Padahal, keberhasilan dapat dilihat dari bagaimana individu mengatur waktu (Sunarya dkk., 2017). Aktivitas padat yang tidak diikuti oleh manajemen waktu yang baik akan menghasilkan suatu tindakan penundaan (prokrastinasi).

Jenis penundaan yang dapat dikatakan sebagai prokrastinasi dapat diidentifikasi melalui cara individu merampungkan tugasnya. Suhandianto dan Nindia (dalam Abdillah & Fitriana, 2021) mengemukakan bahwa prokrastinasi menimbulkan dampak negatif kepada pelakunya, seperti rasa cemas, gelisah, malas, kelelahan, dan kesulitan mengatur pola tidur, sebagaimana banyak ditemukan pada mahasiswa. Penundaan yang dilakukan dengan sengaja dan terus-menerus akan menjadi sebuah kebiasaan. Beberapa bentuk prokrastinasi akademik mahasiswa selama mengikuti mata kuliah Pengenalan Lapangan Persekolahan adalah menunda untuk memulai atau merampungkan suatu tugas, terlambat atau menyita waktu terlalu banyak dalam melaksanakan suatu kewajiban, menciptakan kesenjangan antara waktu yang dibutuhkan dengan kinerja yang dihasilkan, dan memprioritaskan kegiatan yang tidak sulit atau tidak membosankan. Dari banyaknya sebab yang berpengaruh pada perilaku prokrastinasi, kecemasan adalah salah satu yang utama (Muyana & Dahlan, 2018)

Kecemasan merupakan keadaan fisik yang ditandai dengan adanya tekanan, ketakutan, kegalauan, dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan di mana seseorang mengalami rasa takut, tegang, khawatir, tidak tenang, dan bingung karena telah membayangkan hal-hal negatif yang belum tentu terjadi. Salah satu bentuk kecemasan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Masyarakat FKIP Universitas Riau angkatan 2017 saat melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan adalah kekhawatiran terhadap kurangnya keterampilan dan teori yang dimiliki untuk diterapkan di lapangan. Bentuk kecemasan lain dapat berupa kekhawatiran terhadap kurangnya penerimaan dari lingkungan baru, penilaian dari orang lain dan teman sebaya, keyakinan irasional terhadap rendahnya kompetensi yang dimiliki, ketidakmampuan mencapai standar tinggi, dan kekurangsiapan dalam melakukan segala sesuatu. Bentuk-bentuk kecemasan seperti ini akan menimbulkan tekanan psikologis pada mahasiswa berupa instabilitas emosi terutama saat menghadapi keadaan yang kurang baik.

## Metode

Penelitian kuantitatif ini menggunakan dua variabel dengan pendekatan deskriptif. Studi deskriptif kuantitatif disajikan dalam bentuk angka untuk mencari tahu nilai variabel dependen, independen, atau keduanya (Sugiyono, 2013). Penelitian ini memanfaatkan model studi korelasi.

Penelitian ini berfokus pada 49 mahasiswa Program Studi Pendidikan Masyarakat tahun masuk 2017 Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP UNRI (Universitas Riau). Pengukurannya memanfaatkan kuesioner yang menyajikan beberapa argumentasi sebagai sekumpulan kenyataan tertulis terhadap populasi penelitian.

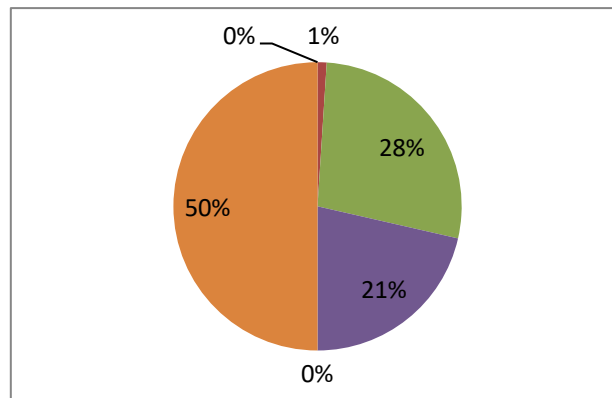
Data yang diperoleh melalui kuisioner kemudian diolah dengan menerapkan teori analisis kuantitatif. Penulis memanfaatkan model analisis statistik deskriptif dan inferensial untuk mengolah data ke dalam bentuk deskripsi. Pengolahan data juga dapat menjawab asumsi atau hipotesis sementara.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

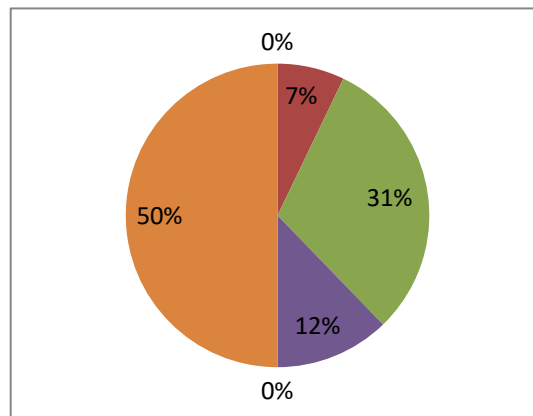
#### *Analisis Persentase Responden*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 28 responden (57%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang, 21 responden (43%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori tinggi, dan 1 responden (2%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori rendah, sebagaimana ditampilkan pada gambar 1 berikut.



Gambar 1 Analisis Persentase Prokrastinasi Akademik Responden

Sementara itu, analisis terhadap tingkat kecemasan responden menunjukkan bahwa 30 responden (62%) memiliki tingkat kecemasan pada kategori sedang, 12 responden (24%) memiliki tingkat kecemasan pada kategori tinggi, dan 7 responden (14%) mendapati dirinya terindikasi mengalami kecemasan pada kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Masyarakat angkatan 2017 tergolong dalam kategori sedang sebagaimana ditampilkan pada gambar 2 berikut.



Gambar 2. Analisis Persentase Kecemasan Responden

*Analisis Statistik Deskriptif Berdasarkan Variabel*

Tabel 1

Prokrastinasi Akademik

No.	Indikator	Mean	Kategori
1.	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	3,28	Sedang
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	3,33	Sedang
3.	Kesenjangan antara waktu dan kinerja aktual	3,42	Tinggi
4.	Pengutamaan pada aktivitas yang lebih menyenangkan	3,32	Sedang
<b>Jumlah</b>		<b>3,34</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan Tabel 1, dapat dijelaskan bahwa nilai mean (nilai rata-rata indikator) untuk semua variabel 3,34. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Masyarakat angkatan 2017 dalam melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan berdasarkan masing-masing indikator termasuk dalam kategori sedang. Namun demikian, masih perlu peningkatan pada setiap indikator terutama pada kategori tinggi, yaitu kesenjangan antara waktu dan kinerja actual (mean = 3,42).

Tabel 2

Kecemasan

No.	Indikator	Mean	Kategori
1.	Emosionalitas	3,03	Sedang
2.	Kekhawatiran	3,16	Sedang
<b>Jumlah</b>		<b>3,10</b>	<b>Sedang</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai mean (nilai rata-rata indikator) kecemasan adalah 3,10. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa Program Studi Pendidikan Masyarakat angkatan 2017 dalam melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan berdasarkan masing-masing indikator termasuk dalam kategori sedang. Walaupun demikian, masih perlu peningkatan pada setiap indikator, terutama pada variabel kekhawatiran (mean = 3,16).

*Uji Hipotesis*

Tabel 3

Koefisien Variabel Kecemasan (X) dengan Prokrastinasi Akademik (Y)

Variabel	Koef. Regresi (B)	Sig.	Keterangan
Konstanta	1,49	0,000	
Kecemasan (X)	0,592	0,000	Sangat Signifikan

Pada tabel 3, tampak bahwa nilai a= 1,49 dan b= 0,592, sehingga persamaan regresinya menjadi  $Y = 1,49 + 0,592 X$ . Persamaan regresi tersebut berarti bahwa hubungan kedua variabel adalah signifikan dan linear. Konstanta (a) sebesar 1,492 mengindikasikan bahwa jika tidak ada kecemasan (X), nilai prokrastinasi akademik (Y) adalah sebesar 1,492 satu satuan. Koefisien regresi (b) sebesar 0,592 menyiratkan bahwa setiap kenaikan satu satuan pada variabel kecemasan (X) diikuti dengan peningkatan prokrastinasi akademik (Y) sebesar 0,592 satu satuan. Detail lebih jelas mengenai uji hipotesis akan dijelaskan di bagian pembahasan.

## Pembahasan

Studi ini dilaksanakan untuk mengetahui keterkaitan dan pengaruh antara kedua permasalahan yang dikaji.

### *Hipotesis 1: Terdapat Hubungan antara Kecemasan (X) dan Prokrastinasi Akademik (Y)*

Nilai 3,16 pada uji korelasi variabel antara kecemasan dan prokrastinasi akademik mengindikasikan bahwa terdapat hubungan dalam kategori sedang antara kecemasan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Masyarakat angkatan 2017 Universitas Riau. Ini membuktikan bahwa masih ada faktor lain yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang tidak termasuk ke dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan sebuah studi lain terkait pemetaan prokrastinasi dan rasa percaya diri mahasiswa (Wilson dkk., 2021) yang menemukan adanya kaitan antara rasa percaya diri dan rasa cemas pada mahasiswa Pendidikan Masyarakat FKIP Universitas Riau. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Masyarakat angkatan 2017 tergolong dalam kategori sedang, sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4

Uji Korelasi Pearson antara Kecemasan (X) dengan Prokrastinasi Akademik (Y)

Variabel	N	Korelasi Pearson	Sig (2-tailed)
X-Y	49	0,671**	0,000

Uji korelasi pada tabel 4 menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara kecemasan (X) dan prokrastinasi akademik (Y) adalah sebesar 0,671. Ini membuktikan adanya keterkaitan antara rasa cemas dan prokrastinasi. Nilai probabilitas (Sig) sebesar  $0,00 < 0,05$  mengindikasikan bahwa hipotesis ( $H_0$ ) ditolak atau dapat dilihat adanya suatu hubungan yang menonjol (signifikan) antara kecemasan dan prokrastinasi akademik.

### *Hipotesis 2: Terdapat Pengaruh Kecemasan (X) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)*

Hasil uji pengaruh atau kontribusi variabel antara kecemasan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Masyarakat angkatan 2017 dalam melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan di FKIP Universitas Riau disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5

Koefisien Variabel Kecemasan (X) dengan Prokrastinasi Akademik (Y)

R Square	Sig, F Change	Kontribusi (%)	Kategori
0,451	0,000	45,10%	Sedang

Nilai R-Square ( $r^2$ ) pada tabel 5 adalah 0,451 atau 45,10%. Artinya, pengaruh tingkat kecemasan (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Masyarakat dalam melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan di FKIP Universitas Riau adalah sebesar 45,10%. Sisanya sebesar 54,90% dipengaruhi oleh faktor lain yang sayangnya tidak termasuk ke dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini sejalan dengan sebuah studi (Wulan & Abdullah, 2014) yang menemukan pengaruh rasa malas dari dalam diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa selama melaksanakan tugas kuliah atau tugas akhir seperti skripsi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Masyarakat angkatan 2017 tergolong dalam kategori sedang yang disebabkan oleh kecemasan dan faktor lain yang bukan bagian dari studi ini.

## Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontribusi kecemasan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Masyarakat angkatan 2017 dalam melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan di FKIP Universitas Riau berada pada kategori sedang dan signifikan. Sehingga, terbukti bahwa kecemasan dapat menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa selama menjalankan program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP). Namun, karena hubungan tersebut berada pada kriteria sedang, patut diduga bahwa terdapat faktor-faktor lain yang menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang tidak termasuk ke dalam penelitian ini.

#### Daftar Rujukan

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24. <https://doi.org/10.30659/saftrj.2.1.11-24>
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Kurniawan, W. (2020). Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa. *Skripsi: Program Studi Twinning Program Jurusan Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 50-62.
- Muarifah, A. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2(2), 102–111. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v2i2.319>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik di kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Siska, S., & Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, (2), 67–71. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7025>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarya, P. A., Ladjamuddin, A. B. bin, & Dewanto, I. J. (2017). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi DIII Komputerisasi Akuntansi AMIK Raharja Informatika. *Cyberpreneurship Innovative and Creative Exact and Social Science Journal*, 3(2), 115–121. <https://doi.org/10.33050/cices.v3i2.434>
- Sutripto, R. C. (2012). Prokrastinasi dan Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1-6.
- Wilson, Sumardi, Anwika, Y. M., & Roidah, S. (2021). Pemetaan Prokrastinasi Akademik dan Kepercayaan Diri Mahasiswa Pendidikan Masyarakat. *KOLOKIUM Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 9(1), 11–19. <https://doi.org/10.24036/kolokium-pls.v9i1.445>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5(1), 55–74.