

**HUBUNGAN KECEMASAN BELAJAR DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK DI KELAS VIII
SMP NEGERI 19 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Deli Aprilia Azani

06071381722064

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2021

**HUBUNGAN KECEMASAN BELAJAR DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK DI KELAS VIII
SMP NEGERI 19 PALEMBANG**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh

Deli Aprilia Azani

NIM. 06071381722064

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan

Pembimbing



Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.

NIP. 198808182015042001

Mengetahui

Ketua Jurusan



Dr. Azizah Husin, M.Pd.
NIP. 196006111987032001

Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc.
NIP. 195904251987032001

**HUBUNGAN KECEMASAN BELAJAR DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK DI KELAS VIII
SMP NEGERI 19 PALEMBANG**

Oleh:

Deli Aprilia Azani

NIM 06071381722064

Telah diuji dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 16 Oktober 2021

TIM PENGUJI

1. Ketua : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons. ()

2. Anggota : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons. ()

Palembang, Oktober 2021

Mengetahui

Koordinator Program Studi


Dra. Harana, M.Sc.

NIP. 195904251987032001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deli Aprilia Azani

NIM : 06071381722064

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan kecemasan belajar dengan prokrastinasi akademik di kelas VIII SMP Negeri 19 Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Jika di kemudian hari, ada pelanggaran yang di temukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Pernyataan,

Palembang, 16 Oktober 2021

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular postage stamp. The stamp is yellow and white, featuring a portrait of a man and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'METER TEMPEL'. The serial number '42AJX089918785' is visible at the bottom of the stamp.

Deli Aprilia Azani

NIM. 06071381722064

PERSEMBAHAN

Puji Syukur Kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat dan hidayahNya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan segala kekurangannya. Saya pun bersyukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala telah menghadirkan orang-orang berarti dalam kehidupan saya yang telah banyak memberikan dukungan serta do'a sehingga skripsi ini dapat saya selesaikan dengan baik.

Oleh karena itu, dengan banyak terima kasih saya ucapkan dan persembahkan skripsi ini kepada:

- Kedua Orang tua saya yang paling saya sayangi, terima kasih banyak atas segala dukungan yang diberikan kepada saya. Mulai dari dukungan moril, materi, serta do'a yang selalu dipanjatkan untuk kesuksesan saya. Terima kasih juga saya ucapkan karena ayah dan ibu menerima saya secara utuh dengan segala kekurangan yang saya miliki, serta mengarahkan saya untuk mengembangkan bakat yang saya miliki. Terima kasih karena tidak pernah sekali pun membandingkan saya dengan orang lain siapapun itu, karena kasih sayang dan penerimaan secara utuh itulah saya mampu bertahan untuk menjalani semua ketentuan yang Allah berikan kepada saya. Dengan sangat bangga saya persembahkan skripsi ini untuk ayah dan ibu.
- Kedua adik saya yang paling saya sayangi dan banggakan. Terima kasih banyak atas segala pengertian, kasih sayang dan doa yang selalu tercurah untuk saya. Semoga kita mampu tumbuh bersama untuk membanggakan kedua orang tua kita.
- Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons. Selaku dosen pembimbing saya yang telah memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing saya dengan ketulusan dan keikhlasan yang tidak akan ternilai dari apapun itu. Terima kasih telah membimbing saya dengan sangat sabar selama proses pembuatan skripsi ini.
- Ibu Dra. Harlina, M.Sc. Selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya dan juga selaku dosen pembimbing akademik

saya. Terima kasih karena telah memberikan saya banyak motivasi selama proses perkuliahan.

- Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd, Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd, dan Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd. Selaku validator yang telah meluangkan waktu, pikiran, semangat serta bantuan yang sangat berarti dalam pembuatan skripsi ini.
- Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons. Selaku dosen penguji dalam sidang skripsi saya, saya mengucapkan banyak terima kasih atas arahan dan bimbingannya.
- Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri. Terima kasih banyak atas pengetahuan akademik, ilmu kehidupan, tenaga, dan waktu dalam proses mendidik saya. Terima kasih telah menjadi teladan saya untuk menjadi tenaga pendidik kedepannya.
- Ibu Selly selaku admin program studi Bimbingan dan Konseling yang telah baik hati dan banyak membantu dalam proses administrasi.
- Bapak Drs. Maju. P. Simanjuntak, M.Si. Selaku kepala sekolah SMP Negeri 19 Palembang yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian, serta Bapak H. Supilman, S.Pd. yang telah membimbing saya selama proses penelitian berlangsung.
- M. Tito Nugraha. Terima kasih karena selalu memotivasi saya untuk tetap maju, terima kasih karena selalu kebersamai pada proses akhir perkuliahan dan proses pembuatan skripsi ini, terima kasih sudah memahami saya pada kondisi apapun, terima kasih sudah berjuang bersama, terima kasih karena tidak pernah menyerah pada saat tumbuh bersama, semoga Allah juga memudahkan jalan mu untuk meraih gelar sarjana.
- Shinta Feliantina. Terima kasih sudah memahami apapun kondisi saya dan selalu kebersamai saya dalam jatuh bangun proses kehidupan saya, terima kasih sudah tumbuh bersama, mengisi hari-hari saya dengan penuh canda tawa.
- Sahabat yang selalu mengisi hari-hari saya dengan penuh tawa dan kebahagiaan (TD). Terima kasih karena selalu memahami apapun kondisi saya, membuat hari-hari saya penuh tawa dan kebahagiaan, tumbuh bersama dengan pengalaman dan latar belakang yang berbeda.
- Sahabat saya SIX. Terima kasih sudah memahami kondisi saya, terima kasih atas canda tawa, motivasi, serta pelajaran hidup yang sangat berguna untuk saya

aplikasikan pada hidup saya kedepannya, semoga Allah memudahkan jalan kita semua untuk meraih gelar sarjana.

- Sahabat saya Akbar Squad. Terima kasih atas semua perjalanan yang sudah dilalui, motivasi, cerita kehidupan, canda tawa, bertukar pikiran dalam segala hal.
- Kak Ayu Melisyah dan Abang Iam yang selalu memberikan saya motivasi untuk hidup lebih maju dan selalu memahami kondisi saya.
- Bella Agata dan Aliyah Salma. Terima kasih karena selalu membuat saya semangat dalam menjalani proses perkuliahan, terima kasih untuk canda tawa dan suka duka yang telah kita lalui bersama selama masa perkuliahan.
- Reza Anugrah Putri, Faradillah Rahayu, dan Alan Giovalno, Nadilah Dwi Agustina. Teman bertukar pikiran, teman yang selalu memberikan energi positif, teman yang selalu menyemangati satu sama lain.
- Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Unsri 2017 dari awal perkuliahan hingga selesai.
- Terima kasih juga saya ucapkan kepada orang di luar sana yang masih mampu berjuang disaat banyaknya kekurangan yang terbentuk akibat kondisi saat ini. Hal ini juga yang membuat saya terpacu untuk hidup lebih maju.
- Almamater UNSRI tercinta yang akan selalu menjadi kebanggaan.

MOTO

*“Meskipun Sistem Pendidikannya Belum Baik, Tapi Jadilah Salah Satu Alasan
untuk Anak Didikmu Mencintai Proses Belajarnya”*

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan Kecemasan Belajar dengan Prokrastinasi Akademik di Kelas VIII SMP Negeri 19 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M. A., selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Dr. Azizah Husin, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, dan Ibu Dra. Harlina, M.Sc., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., sebagai anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi bimbingan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, 16 Oktober 2021

Penulis,



Deli Aprilia Azani

NIM. 06071381722064

DAFTAR ISI

HALAMAN MUKA	i
HALAMAN PENGESAHAN OLEH DOSEN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN OLEH TIM PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTO.....	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kecemasan Belajar	7
2.1.1 Definisi Kecemasan Belajar.....	7
2.1.2 Faktor Penyebab Kecemasan Belajar.....	8
2.1.3 Dampak Kecemasan Belajar	8
2.1.4 Karakteristik Kecemasan Belajar	9
2.1.5 Upaya untuk Mencegah dan Mengurangi Kecemasan Peserta Didik.....	11
2.2 Prokrastinasi Akademik.....	12
2.2.1 Definisi Prokrastinasi Akademik.....	12
2.2.2 Karakteristik Prokrastinasi Akademik.....	13
2.2.3 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik.....	14

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	14
2.2.5 Dampak Prokrastinasi Akademik	15
2.2.6 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	16
2.3 Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Jenis Penelitian	18
3.2 Variabel Penelitian	18
3.3 Definisi Operasional	19
3.3.1 Kecemasan Belajar	19
3.3.2 Prokrastinasi Akademik.....	19
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian.....	19
3.4.1 Waktu Penelitian.....	19
3.4.2 Tempat Penelitian	19
3.5 Populasi dan Sampel.....	20
3.5.1 Populasi	20
3.5.2 Sampel	20
3.6 Teknik Pengumpulan Data	22
3.7 Instrumen Penelitian	23
3.8 Validitas.....	25
3.9 Reliabilitas	26
3.10 Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
4.1 Hasil Penelitian.....	29
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian.	29
4.1.2 Kecemasan Belajar	31
4.1.3 Prokrastinasi Akademik	32
4.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	32
4.2.1 Uji Normalitas	32
4.2.2 Uji Linearitas	33
4.2.3 Analisis Uji Hipotesis	34
4.3 Pembahasan	36

BAB V PENUTUP.....	39
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Kelas VIII20.....	20
Tabel 3.2 Jumlah Sampel pada Setiap Kelas.....	22
Tabel 3.3 Skor Skala Likert.....	23
Tabel 3.4 Kisi Kisi Instrumen Variabel Kecemasan Belajar.....	24
Tabel 3.5 Kisi – Kisi Instrumen Variabel Prokrastinasi Akademik.....	24
Tabel 3.6 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Kuefisien Korelasi.....	28
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Data Penelitian.....	29
Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi.....	30
Tabel 4.3 Distribusi Kategorisasi Responden Berdasarkan Tingkat Variabel Kecemasan Belajar.....	31
Tabel 4.4 Distribusi Kategorisasi Responden Berdasarkan Tingkat Variabel Prokrastinasi Akademik.....	32
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	33
Tabel 4.6 Uji Linearitas.....	34
Tabel 4.7 Uji Koefisien Korelasi.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul Skripsi.....	45
Lampiran 2. Halaman Pengesahan Proposal.....	46
Lampiran 3. Surat Keterangan (SK) Bimbingan.....	47
Lampiran 4. Surat Keterangan (SK) Validasi Dosen Ahli.....	48
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	51
Lampiran 6. Surat Keterangan (SK) Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	52
Lampiran 7. Surat keterangan (SK) telah Melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 19 Palembang.....	53
Lampiran 8. Angket Penelitian Kecemasan Belajar dan Prokrastinasi Akademik.....	54
Lampiran 9. Validasi Angket Kecemasan Belajar dan Prokrastinasi Akademik.....	62
Lampiran 10. Uji Reliabilitas Kecemasan Belajar dan Prokrastinasi Akademik.....	64
Lampiran 11. Uji Normalitas.....	66
Lampiran 12. Uji Linearitas.....	66
Lampiran 13. Uji Hipotesis Product Moment.....	67
Lampiran 14. Hasil Data Penelitian Peserta Didik kelas VIII SMP Negeri 19 Palembang.....	68

**Hubungan Kecemasan Belajar dengan Prokrastinasi Akademik di Kelas VIII
SMP Negeri 19 Palembang**

Oleh:

Deli Aprilia Azani

NIM: 06071381722064

Pembimbing: Rani Mega Putri, M.Pd., Kons
Program Studi Bimbingan dan Konseling

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bersifat korelasi, bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan belajar dengan prokrastinasi akademik di kelas VIII SMP Negeri 19 Palembang. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 351 peserta didik dan sampel sebanyak 78 peserta didik dengan menggunakan teknik *random sampling*. Subjek yang terlibat dalam penelitian yakni peserta didik kelas VIII SMP Negeri 19 Palembang. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket dengan menggunakan skala *Likert* yang disebarakan melalui media *online* berbentuk *google form*. Analisis data yang digunakan yaitu korelasi *product moment*. Hasil analisis diperoleh koefisien korelasinya sebesar 0,746 yang menunjukkan bahwa kecemasan belajar dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan tingkat hubungan yang kuat pada taraf signifikansi 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan belajar dengan prokrastinasi akademik di kelas VIII SMP Negeri 19 Palembang.

Kata kunci: kecemasan belajar, prokrastinasi akademik.

**The Relationship between Learning Anxiety and Academic Procrastination
in Class VIII SMP Negeri 19 Palembang**

By:

Deli Aprilia Azani

NIM: 06071381722064

Supervisor: Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.

Study Program Guidance and Counseling

ABSTRACT

This research is a descriptive quantitative research with correlation, aims to determine the relationship between learning anxiety and academic procrastination in class VIII SMP Negeri 19 Palembang. The population in this study were 351 students and a sample of 78 students using *random sampling technique*. The subjects involved in the research were class VIII students of SMP Negeri 19 Palembang. The data collection instrument used a questionnaire using a scale *Likert* which was distributed through media *online* in the *form of google form*. Analysis of the data used is the correlation *product moment*. The results of the analysis obtained a correlation coefficient of 0.746 which indicates that learning anxiety with academic procrastination has a relationship with a strong relationship level at a significance level of 0.05. So it can be concluded that there is a relationship between learning anxiety and academic procrastination in class VIII SMP Negeri 19 Palembang.

Keywords: *learning anxiety, academic procrastination.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan berperan penting dalam membentuk karakter manusia yang berkualitas dan karenanya pendidikan merupakan hal yang wajib didapatkan oleh setiap orang. Lewat suatu pendidikan, seseorang akan memperoleh ilmu pengetahuan yang didapat dari interaksi terhadap seseorang atau kelompok yang ada di lingkungannya. Sejalan dengan hal tersebut, (Ambarjaya, 2012) mendefinisikan pendidikan sebagai sebuah wadah untuk berinteraksi dengan lingkungan yang berguna untuk mempelajari serta memahami sesuatu yang belum dipahami sebelumnya dan akan menghasilkan suatu perubahan serta perkembangan bagi seorang individu maupun kelompok dalam lingkungannya.

Secara keseluruhan, proses belajar merupakan tolak ukur berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan yang dialami oleh peserta didik di sekolah. Menurut Slameto (2010) belajar merupakan suatu upaya yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan di sekitarnya. Proses belajar itu sendiri dapat terjadi baik disengaja maupun tidak disengaja, dan untuk mengetahui seberapa jauh perubahan yang terjadi perlu adanya penilaian guna mengetahui sejauh mana pencapaian sasaran belajar. Penilaian untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik dapat dilakukan melalui pemberian tugas harian, diskusi, ujian bulanan, ujian semester, dan ujian akhir semester yang diadakan setiap setahun sekali.

Ketika menghadapi ujian dan tugas-tugas akademik terdapat berbagai reaksi afektif negatif maupun positif yang mempengaruhi keadaan dan kegiatan belajar peserta didik. Peserta didik yang menunjukkan reaksi afektif negatif akan mengalami kecemasan, kebosanan, dan stres, sehingga akan cenderung untuk menjauhi tugas akademik, menimbulkan rasa malas untuk datang ke sekolah, dan bahkan memilih untuk berhenti sekolah.

Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya).

Bandalas, Yates, dan Thorndike (dalam Salvin:2009) menyatakan bahwa kecemasan akan sangat mempengaruhi performa peserta didik dalam beberapa hal, peserta didik yang memiliki performa yang kurang baik akan terlihat dari tingkah lakunya yang mudah menyerah dalam menghadapi suatu kesulitan. Performa peserta didik dapat terlihat dari kesulitan dalam belajar yang mereka hadapi, seperti sulit mentransfer pengetahuan yang dimiliki serta sulit untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam suatu tes/ujian.

Penelitian yang dilakukan Kirkland (dalam Slameto, 2010) membuktikan bahwa kecemasan pada taraf sedang akan mendorong aktivitas belajar, sedangkan kecemasan pada taraf yang tinggi dapat mengganggu proses belajar. Menurut Prawitasari (2012) kecemasan dalam belajar merupakan suatu perasaan khawatir secara berlebihan yang pada akhirnya akan menimbulkan rasa tidak nyaman karena dipicu oleh perasaan tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Adapun yang kita ketahui, apabila individu sudah memiliki keraguan mengenai kemampuan akademik yang mereka miliki maka salah satu hal yang akan mereka lakukan adalah menunda-nunda pengerjaan dan penyelesaian tugas akademik hal tersebut dapat didefinisikan dengan prokrastinasi akademik

Secara umum didefinisikan bahwa prokrastinasi merupakan kecondongan perilaku untuk memulai sesuatu dengan lambat dan membawa konsekuensi yang buruk bagi “penderita” nya (Dewi tte & Schouwenburg, 2002). Hal ini dapat disebabkan karena seorang individu tersebut tidak memiliki waktu yang cukup dan sesuai dengan kapasitas kemampuan dirinya.

Perceived ability atau keyakinan terhadap kemampuan diri (Ellis & Knaus, disitat dalam Steel, 2007). Walaupun prokrastinasi sendiri tidak berhubungan

secara langsung dengan kemampuan seseorang, akan tetapi keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang “tidak mampu.” Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas akademik karena takut akan pengalaman kegagalan.

Penelitian lain dikemukakan oleh ishtifa (2011) bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap self-regulation learned pada 200 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Muhibatul Jannah (2019) menunjukkan bahwa terdapat suatu hubungan yang sangat signifikan antara kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik dengan kecurangan akademik.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, serta hasil dari wawancara secara langsung dan difasilitasi oleh guru bimbingan konseling dengan 3 orang peserta didik di SMP Negeri 19 Palembang pada 26 Oktober 2020, ketiga peserta didik itu sering merasakan kecemasan seperti jantung berdetak lebih cepat dan terdiam sejenak (*freezing*) apabila setelah diberikan tugas oleh guru, meskipun tugas tersebut diberikan secara *online*. Peserta didik tersebut juga menyampaikan bahwa dampak yang muncul akibat perasaan cemas yang mereka rasakan adalah penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik yang seharusnya dapat segera mereka selesaikan. Mereka merasakan hal tersebut karena mereka merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik secara baik, mereka juga merasa takut terjadi kesalahan dalam menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru. Salah satu dari mereka ada yang berkata bahwa ia takut tugas yang diselesaikannya tidak sama dengan yang dikerjakan teman-temannya. Padahal seperti yang diketahui bersama bahwa dalam belajar dan menyelesaikan tugas, materi dapat ditemukan dan dicari dari berbagai sumber seperti buku, artikel, jurnal, ataupun buku elektronik (*ebook*). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yuni Purnawanti (2017) menunjukkan bahwa peserta didik yang mengalami kecemasan belajar ditandai dengan kondisi panik, takut untuk melaksanakan ujian harian maupun ujian kenaikan kelas. Peserta didik merasa tertekan ketika diberikan tugas oleh guru mata pelajaran, maka dari rasa cemas dan

perasaan tertekan yang muncul, mereka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas tersebut (prokrastinasi akademik).

Dalam hal ini wali kelas, guru bidang studi dan guru bimbingan konseling (BK) dapat berkolaborasi dalam mengatasi kecemasan belajar yang dialami peserta didik, selain untuk mengatasi timbulnya kecemasan akademik kolaborasi tersebut dapat juga memberikan pencegahan agar tidak timbulnya rasa cemas dalam akademik, contohnya seperti guru wali kelas dan guru bidang studi dapat memberikan penguatan positif ketika sebelum memulai kegiatan pembelajaran, dapat menanyakan kembali apakah dari tugas yang diberikan tersebut terdapat soal yang belum dipahami. Tentunya juga dalam hal ini guru bimbingan konseling atau konselor sekolah sangat memiliki peranan yang penting, karena dalam bimbingan konseling terdapat empat bidang layanan yaitu bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar dan bidang karir. Dalam permasalahan yang dialami peserta didik di SMP Negeri 19 Palembang yaitu kecemasan belajar yang akhirnya membuat mereka mengalami prokrastinasi akademik termasuk ke dalam bidang belajar. Guru bimbingan konseling dapat memberikan layanan-layanan dengan topik atau pembahasan mengenai kecemasan belajar serta hal-hal lain yang berkaitan dengan kecemasan belajar. Dengan kemajuan teknologi yang memadai saat ini, guru bimbingan konseling atau konselor sekolah dapat memberikan layanan informasi seperti video ataupun materi kepada peserta didik melalui aplikasi seperti *Whatsapp*, *Google Classroom*, ataupun aplikasi lain yang dapat menunjang keefektifan dalam pemberian layanan.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di atas saya tertarik untuk meneliti judul yang saya ambil yaitu “Hubungan Kecemasan Belajar dengan Prokrastinasi Akademik di Kelas VIII SMP Negeri 19 Palembang”, karena dapat diketahui bahwa pentingnya untuk memiliki konsep diri dan kepercayaan diri yang baik dapat dimulai dari menginjak usia remaja. Apabila konsep diri dan kepercayaan diri sudah tertanam dengan baik pada saat usia remaja maka akan terbentuk dan tertanam juga keyakinan-keyakinan yang baik pada diri dan juga sebagai landasan hidup kedepannya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yakni “Apakah terdapat hubungan antara kecemasan belajar dengan prokrastinasi akademik di kelas VIII SMP Negeri 19 Palembang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah “Untuk mengetahui hubungan kecemasan belajar dengan prokrastinasi akademik di kelas VIII SMP Negeri 19 Palembang.”

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini adalah

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan memberikan sumbangan pemikiran yang positif terutama di bidang bimbingan konseling, sehingga dapat menjadi acuan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan kecemasan belajar dan prokrastinasi akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah, yaitu hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dan upaya menindak lanjuti permasalahan-permasalahan yang muncul berkaitan dengan kecemasan belajar dan prokrastinasi akademik yang mungkin akan berpengaruh terhadap kesehatan mental dan juga prestasi akademik. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan keyakinan terhadap diri peserta didik dalam penyelesaian tugas-tugas akademik sehingga tidak lagi merasakan kecemasan dalam belajar yang akan berujung pada prokrastinasi akademik.
2. Bagi peneliti, diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam mengembangkan kompetensi seorang konselor.
3. Bagi guru bimbingan konseling, yaitu sebagai bahan informasi dalam memecahkan permasalahan peserta didik yang mungkin muncul sehubungan dengan kecemasan belajar dengan prokrastinasi akademik

serta mampu memberikan layanan yang efektif yang bersifat preventif terhadap peserta didik agar peserta didik mampu mencegah terjadinya kecemasan dalam belajar sehingga tidak mengganggu penyelesaian tugas-tugas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminullah, M. A. (2013). Kecemasan antara Siswa SMP dan Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(2): 205-215.
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aunurrahman. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Cinthia, R. R. (2017). Hubungan antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*. 6(2): 31-37.
- Fasti, Rola (2011). Hubungan antara kecemasan akademik dengan *academic self-management* pada siswa SMA kelas X unggulan. *Tesis Universitas Sumatera Utara*.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 1(1): 1-11.
- Gunawinata, V. A., Nanik, & Lasmono, H. K. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 23(3): 256-276.
- Hanny, Ishtifa (2011). Hubungan kecemasan akademis dengan *self-regulated learning* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. *Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Idham, A. F. (2017). Apakah Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dapat Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa?. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 9(2): 141-154.

- Iham, Mahardika (2019). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Kimia Siswa di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. *Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) *Boarding School* Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Pemikiran Islam*. 41(1): 71-82.
- Kadafi, A., Mardiyah, R. R., & Rahmawati, N. K. (2018). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Bimbingan Kelompok Islami. *Journal Bimbingan Konseling*. 4(2): 181-193.
- Muhibatul, Jannah (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik dengan kecurangan akademik pada mahasiswa. *Skripsi Universitas Ahmad Dahlan*.
- Munasiah. (2015). Pengaruh Kecemasan Belajar dan Pemahaman Konsep Matematika Siswa terhadap Kemampuan Penalaran Matematika. *Jurnal Formatif*. 5(3): 220-232.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 8(1): 45-52.
- Prayitno dan Erman Amti. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2009). *Dasar Teori Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika Inferensial untuk Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Rudiansyah, Amirullah, & Yunus, M. (2016). Upaya Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*. 1(1): 96-109.

- Safri, Z., Haris, A., & Nurhayati. (2011). Hubungan antara Kecemasan dengan Motivasi Belajar Fisika Siswa Kelas VII SMP Negeri di Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal SPF*. 7(2): 153-165.
- Sari, E. N. (2013). Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik *Self Affirmation*. *Jurnal Antologi*. 1(1): 1-7.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sunarto dan Hartono. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan *Conscientiousness*. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 22(4): 352-374.
- Ukhtia, F., Reza, I. F., & Zaharuddin. (2016). Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri. *Jurnal Psikologi Islam*. 2(2): 149-160.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi *Self-Regulated Learning* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3(2): 153-170.
- Vivin., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Kecemasan dan Motivasi Belajar. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 8(2): 240-257.
- Wawan, Kurniawan (2020). Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada siswa. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Yanti, S., Erlamsyah., Zikra., & Ardi, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 2(1): 1-6.