

NOTHING IS IMPOSSIBLE
PENGARUH KECEMASAN TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK

Ide Bagus Siaputra dan Lina Natalya
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas akademik yang seharusnya dikerjakan sampai tidak ada lagi waktu untuk menunda. Banyak alasan yang membuat seseorang akhirnya memutuskan untuk melakukan prokrastinasi. Salah satu alasannya adalah kecemasan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest control group design non-randomized*. Subjek penelitian adalah semua mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah Penyusunan Alat Ukur pada semester genap tahun ajaran 2011/2012. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah kecemasan yang ditimbulkan oleh tugas berpengaruh pada perilaku prokrastinasi mahasiswa tersebut. Penelitian ini mengkajinya dengan *Temporal Motivation Theory* (TMT) (Steel, 2007). Penelitian ini menggunakan *Pure Procrastination Scale* (PPS) dan jam pengumpulan tugas untuk mengukur tingkat prokrastinasinya, sedangkan untuk kecemasan digunakan skala yang terdiri atas 22 butir pernyataan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi akademik ($r = 0,417$; $p = 0,000$). Terbukti pada kelompok eksperimen seseorang yang cemas lebih memilih untuk segera mengerjakannya, sedangkan pada kelompok kontrol terbukti seseorang yang cemas lebih memilih untuk melakukan penundaan.

Kata kunci: prokrastinasi, kecemasan, eksperimen.

Solomon dan Rothblum (1984) mengungkapkan perilaku menunda-nunda mengerjakan apa yang seharusnya dikerjakan khususnya tugas-tugas yang menyangkut perkuliahan itu dinamakan sebagai prokrastinasi akademik. Salah satu

faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi khususnya prokrastinasi akademik adalah *reward* yang menyertai perilaku tersebut (Jackman & Strober sitat dalam Sklar, 2007). *Reward* yang dimaksudkan tidak hanya *reward* yang bersifat positif tetapi juga *punishment* yang bersifat negatif.

Menurut Emmet (2006), perilaku prokrastinasi muncul dikarenakan individu tersebut gagal memberikan motivasi pada dirinya untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Dalam penelitian ini jelas yang ingin dilihat adalah individu tersebut gagal dalam memotivasi dirinya untuk mengerjakan tugas yang seharusnya dia selesaikan sehingga akhirnya tidak menutup kemungkinan individu tersebut melakukan prokrastinasi.

Knaus (1998) mengatakan bahwa ada keterkaitan antara prokrastinasi dan kecemasan. Perasaan takut dan atau tidak nyaman ini sebenarnya tidaklah nyata. Ketika seseorang merasa terancam dan atau mendapatkan ancaman, di saat itulah orang tersebut akan meresponnya sebagai sebuah kecemasan (Fahruliana, 2011). Menurut Risnawita (2011), ada tiga sumber kecemasan yaitu kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*imosionality*) serta gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*).

Penelitian ini tetap penting untuk dilakukan meskipun sudah banyak penelitian serupa sebelumnya. Hal ini dikarenakan metode yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah metode eksperimen. Alasan digunakannya metode eksperimen adalah memungkinkan adanya intervensi yang dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan dari hasil-hasil penelitian sebelumnya, diketahui bahwa nilai ada korelasi antara kecemasan yang prokrastinasi akademik yang bersifat positif. Dimana artinya semakin tinggi kecemasan seseorang maka semakin tinggi pula prokrastinasinya. Menguji tingkat prokrastinasi belumlah cukup, prokrastinasi ini harus diatasi. Diharapkan penelitian ini mampu menggambarkan hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi akademik secara lebih jelas.

Penelitian ini akan menggunakan *Temporal Motivation Theory* (TMT) untuk menggambarkan lebih jelas mengenai hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi

akademik. TMT adalah sebuah teori motivasi yang menggabungkan antara kontrol diri dan karakteristik tugas yang akan diselesaikan (Steel, 2007).

Definisi Prokrastinsai Akademik

Menurut Schafer (2000), prokrastinasi merupakan sebuah sikap penangguhan terhadap tugas-tugas yang sebenarnya perlu dikerjakan. Penangguhan terhadap tugas-tugas tersebut biasanya dilakukan sampai batas waktu untuk melakukan penundaan telah habis. Steel (2003) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah *“to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay”*, yang artinya adalah perilaku menunda-nunda dengan sengaja suatu kegiatan meskipun telah mengetahui bahwa akan ada dampak buruk yang ditimbulkannya.

Berdasarkan beberapa definisi prokrastinasi tersebut dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan seseorang untuk menunda mengerjakan tugas akademik yang seharusnya dia lakukan sampai tidak ada lagi waktu untuk melakukan penundaan tersebut. Perilaku menunda-nunda ini akan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi orang yang melakukannya sampai akhirnya muncul perasaan resah dan atau cemas.

Definisi Kecemasan

Menurut Sobur (2003), kecemasan adalah suatu bentuk ketakutan yang sebenarnya tidak nyata, yakni ada perasaan terancam sebagai tanggapan dari sesuatu yang sebenarnya biasa-biasa saja dan tidak bersifat mengancam. Kecemasan merupakan respons ketika seseorang merasa terancam dan atau mendapatkan ancaman (Fahruliana, 2011).

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang dirasakan oleh seseorang yang tidak dapat dijelaskan terkait dengan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Menurut Fahruliana (2011), sebagian besar kecemasan ditimbulkan oleh tekanan, baik yang berasal dari dalam maupun luar individu tersebut.

Maka dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir yang tidak menentu terhadap sesuatu yang sebenarnya belum tentu terjadi. Kecemasan adalah respons yang ditunjukkan oleh seseorang ketika merasa terancam.

Definisi *Temporal Motivation Theory*

Temporal Motivation Theory (TMT) merupakan teori motivasi yang menggabungkan antara kontrol diri dan karakteristik dari tugas yang akan diselesaikan (Steel, 2007). TMT merupakan gabungan dari beberapa teori, yaitu *picoeconomics*, *expectancy theory*, CPT, dan *need theory*. Baik secara langsung maupun tidak langsung, teori ini mampu dikatakan menjawab kebutuhan akan faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi. Adapun TMT merumuskan persamaan:

$$\text{Utility} = \frac{E \times V}{\Gamma \times D}$$

Keterangan:

E : *Expectancy*

V : *Value*

Γ : *Sensitivity to delay*

D : *Delay*

Persamaan di atas bertujuan untuk dapat menggambarkan bagaimana keperluan terhadap sebuah tugas (Rizal, 2012). Berdasarkan rumus tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa semakin besar nilai *utility* maka nilai *expectancy* dan *value* juga akan semakin besar. Begitu juga sebaliknya, semakin besar ketiga elemen tersebut maka akan semakin kecil nilai *sensitivity to delay* dan *delay*.

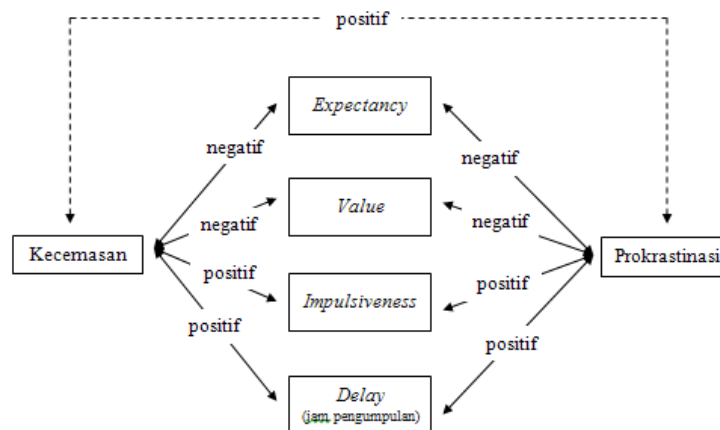
Expectancy merupakan peluang keberhasilan yang akan dicapai oleh seseorang apabila dia tidak melakukan prokrastinasi (Steel & König, 2006). *Value* menunjukkan tingkat kepentingan dan kenyamanan seseorang pada saat mengerjakan tugas tersebut. Kepentingan dan kenyamanan tersebut dapat diambil titik tengah kemenarikan. *Value* sendiri dibagi menjadi tiga komponen yaitu *task aversiveness*, *need for achievement* dan *boredom proneness*. *Sensitivity to delay* merupakan

kepekaan seseorang dalam melakukan penundaan. Aspek ini dapat dilihat ketika seseorang dihadapkan pada pilihan reward dengan ukuran dan waktu yang berbeda. Menurut Sia (2009) seseorang pasti akan melakukan penundaan apabila ada pilihan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menjanjikan reward dalam jangka pendek. *Delay* merupakan jarak waktu antara kita mengerjakan tugas dengan hasil atau imbalan yang akan kita terima. Menurut Steel (2011), semakin tinggi tingkat penundaan yang dilakukan oleh seseorang maka motivasi untuk mengerjakan tugas itu menjadi semakin kecil.

Hipotesis

Adapun hipotesis yang dimunculkan oleh peneliti adalah adanya pengaruh dari metode instruksi yang disampaikan oleh dosen yang terlihat dari adanya perbedaan hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Secara lebih spesifik, peneliti memiliki dugaan bahwa kecemasan akan memiliki hubungan yang bersifat positif dengan prokrastinasi pada kelompok kontrol. Sedangkan pada kelompok eksperimen, peneliti memiliki dugaan bahwa hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi bersifat negatif.

Kerangka Konseptual



Gambar 1. Hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi akademik

Menurut Steel dan König (2006), prokrastinasi dapat dijelaskan oleh *temporal motivation theory* (TMT). Dalam TMT terdapat empat aspek yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebuah keputusan yang akan diambil oleh seseorang bergantung pada hubungan antar keempat aspek tersebut. Hal ini dikarenakan menurut Steel (2007), seseorang yang mampu membuat perencanaan tujuan dari apa yang dikerjakannya maka tingkat prokrastinasi dari orang tersebut akan semakin rendah.

Metode

Subjek

Subjek penelitian ini menggunakan seluruh mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah Penyusunan Alat Ukur (PAU) di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Adapun perinciannya sebagai berikut:

Tabel 1
Partisipan Penelitian

		All	Kp. A	Kp. B	Kp. C
Jenis Kelamin	Laki-laki	21 orang 16,9%	10 orang 20,8%	9 orang 20,5%	2 orang 6,3%
	Perempuan	103 orang 83,1 %	38 orang 79,2%	35 orang 79,5%	30 orang 93,8%
Angkatan	2009	11 orang 8,9%	2 orang 4,2%	6 orang 13,6%	3 orang 9,4%
	2010	113 orang 91,1%	46 orang 95,8%	38 orang 86,4%	29 orang 90,6%

Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, data dikumpulkan dengan cara memberikan angket secara *online* kepada semua subjek penelitian. Setiap subjek penelitian mengerjakan angket *pretest-posttest* mengenai kecemasan dan rangkaian sepuluh skala untuk mengukur

variabel-variabel lain yang digunakan oleh teman-teman yang juga sedang mengambil data skripsi secara bersamaan. Pada rangkaian sepuluh skala tersebut juga terdapat skala PPS, peneliti juga menggunakannya untuk mengukur prokrastinasi. Selain itu para subjek penelitian juga mengisi satu *file* yang berisi soal-soal kuis seputar mata kuliah PAU, setiap mahasiswa mendapatkan soal yang berbeda sesuai dengan NRP mereka masing-masing. Prokrastinasi setiap subjek penelitian tidak hanya dilihat dari skor PPS, melainkan juga dari waktu pengumpulannya.

Desain Penelitian

Penelitian ini tergolong dalam penelitian eksperimental. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design non-randomized*. Dalam desain penelitian ini, dipilih dua kelas paralel dari mata kuliah Penyusunan Alat Ukur sebagai kelompok eksperimen dan sisanya sebagai kelompok kontrol. Dimana kelompok eksperimen diberikan *treatment* dan yang lainnya tidak diberikan. *Treatment* yang diberikan pada kelompok eksperimen adalah *treatment* yang berkaitan dengan kecemasan. Dimana semakin berkurangnya bonus yang akan didapatkan oleh subjek seiring dengan bertambahnya hari pengumpulan. Selain itu apabila nilai kuis subjek tidak memenuhi syarat (minimal harus mendapatkan nilai 85), maka subjek akan digugurkan dari mata kuliah PAU.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan oleh peneliti dengan bantuan program *SPSS 13.00 for windows* didapatkan hasil seperti berikut:

Tabel 2
Uji Korelasi

No	Korelasi	r KE	r KK
1.	K. Awal – PPS	0,501	0,476
2.	K. Awal – Kuis	-0,195	-0,192
3.	K. Awal - <i>Online</i>	-0,083	0,054

Keterangan:

K. Awal = Kecemasan Awal

- Kuis = Waktu pengumpulan jawaban kuis
- Online = Waktu pengumpulann angket *online*
- r KE = Korelasi Kelompok Eksperimen
- r KK = Korelasi Kelompok Kontrol

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat nilai korelasi yang signifikan antara kecemasan awal dan prokrastinasi. Baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sama-sama memiliki korelasi yang baik. Kelompok eksperimen memiliki nilai korelasi sebesar $r = 0,379$ ($p = 0,000$) sedangkan kelompok kontrol sebesar $r = 0,476$ ($p = 0,006$).

Tabel 3
Uji Anova

No	Variabel	F	Sig
1.	Waktu Pengumpulan Kuis	1,563	0,492
2.	Waktu Pengumpulan Angket Online	0,442	0,962
3.	PPS	3,256	0,048
4.	Kecemasan Awal	4,189	0,046

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada nilai prokrastinasi dan kecemasan awalnya. Hal ini dikarenakan kecemasan awal memiliki nilai $p = 0,046$ dan prokrastinasi memiliki nilai $p = 0,048$. Apabila nilai $p < 0,05$ maka dikatakan ada perbedaan.

Selain itu, peneliti juga melakukan uji regresi untuk mendukung jawaban dari hipotesis yang diajukan peneliti. Berdasarkan uji regresi pada butir nomor satu didapatkan hasil bahwa kelompok eksperimen seseorang yang memiliki impulsif tinggi akan menunda ($\beta = 0,408$), sedangkan seseorang yang memiliki kecemasan tinggi memilih untuk segera mengerjakan angket *online* tersebut ($\beta = -0,313$). Hal ini berbeda pada kelompok kontrol, ketika seseorang yang memiliki kecemasan tinggi lebih memilih untuk menunda ($\beta = 0,190$). Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan pada kelompok eksperimen diberikan *treatment* kecemasan. Pada butir nomor delapan juga didapatkan hasil bahwa ketika harus mengerjakan kuis kelompok eksperimen yang impulsif akan menunda ($\beta = 0,234$) sedangkan orang yang cemas

akan segera melakukannya ($\beta = -0,469$). Berkebalikan pada kelompok kontrol, ketika tingkat kecemasan mahasiswa pada kelompok kontrol tinggi maka mahasiswa tersebut akan lebih cenderung melakukan penundaan ($\beta = 0,276$). Hal ini sejalan dengan *treatment* eksperimen yang diberikan yaitu kecemasan. Seseorang yang cemas akan lebih cenderung untuk tidak menunda dan segera mengerjakannya.

Simpulan

Secara keseluruhan, berdasarkan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan pengujian dengan SPSS yang telah dilakukan peneliti, maka didapatkan simpulan bahwa korelasi antara kecemasan dan prokrastinasi akademik bersifat positif. Artinya semakin cemas seseorang semakin mungkin orang tersebut untuk memutuskan untuk menunda, begitu juga sebaliknya.

Hasil pengolahan SPSS juga menunjukkan bahwa adanya perbedaan kecemasan dan prokrastinasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen tergambar bahwa *treatment* yang diberikan oleh peneliti berupa kecemasan mampu menurunkan perilaku menunda-nunda. Tingkat prokrastinasi seseorang dapat menurun jika dan hanya jika orang tersebut tidak impulsif.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil simpulan bahwa ketika sebuah tugas yang diberikan memiliki aturan, sanksi dan *deadline* yang jelas maka mahasiswa akan cenderung untuk segera melakukannya. Tingkat prokrastinasi dari para mahasiswa tersebut akan semakin rendah.

Pustaka Acuan

Fahruliana, R. (2011). *Pengaruh pemberian terapi humor terhadap penurunan tingkat kecemasan pada narapidana menjelang masa pembebasan di lembaga*

pemasyarakatan wanita klas IIA malang. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang.

Knaus, W. J. (1998). *Do it now! Break the procrastination habit*. New York: John Wiley.

Schafer, W. (2000). *Stress management for wellness* (4th ed.). California: Thomson Wadsworth.

Sobur, A. (2003). *Psikologi umum dalam lintasan sejarah*. Bandung: CV. Pustaka Setia.

Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.

Steel, P. (2003). *The nature of procrastination*. Diunduh dari http://www.haskayne.ucalgary.ca/research/WorkingPapers/research/media/HR_OD_working_papers/2003_07.pdf

Steel, P. & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of management review*, 31(4), 889-013.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

Steel, P. (2011). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. New York: Harper.