

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka dan Yuen dikutip dari Mirna dan Indra, istilah prokrastinasi diambil dari bahasa latin "*procrastination*" yang berawalan kata "*pro*" yang berarti mendorong maju atau bergerak dan berakhiran dengan kata "*crastinus*" yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi "menangguhkan" atau "menunda hari berikutnya".¹

Terdapat beberapa perbedaan pengertian prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh para ahli. Perbedaan-perbedaan dalam mengungkapkan pengertian perilaku prokrastinasi akademik ini dapat terjadi karena para ahli memberikan sudut pandang yang berbeda dalam mengartikan perilaku prokrastinasi akademik itu sendiri. Berikut ini merupakan pengertian perilaku prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh beberapa ahli.

Menurut Ferrari prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda dalam memulai atau bahkan menyelesaikan suatu pekerjaan secara keseluruhan, beberapa orang merasa nyaman dengan melakukan perilaku menunda-nunda pekerjaan dan merasa tidak bersalah akan hal tersebut dan lebih memilih melakukan aktivitas lain untuk menghindari

¹Mirna Herawati dan Indra Suyahya, "Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik SMK Islam Ruhama", In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, Vol. 2. 2019. 648.

tugasnya.² Jika ditinjau dari bentuknya prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Jhonson dan McGown dikutip dari Nur Ghufon dan Rini Risnawita, dibedakan menjadi 2 kategori yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik yaitu penundaan pada tugas yang berhubungan dengan akademik, misalnya tugas perkuliahan dan tugas sekolah. Prokrastinasi non akademik yaitu penundaan pada tugas diluar dari akademik misalnya tugas kantor, tugas rumah, serta tugas lainnya.³

Solomon dan Rothblum mendefinisikan jika prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam mengawali untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas secara sengaja, dengan melakukan kegiatan lain yang dapat menghambat menyelesaikan tugas. Berdasarkan definisi tersebut dapat diketahui jika prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang disengaja berdasarkan keputusan diri sendiri.⁴ Pendapat lain oleh Ellis dan Knaus dikutip dari Nur Ghufon dan Rini Risnawita, prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda-nunda yang tidak mempunyai tujuan serta hal ini adalah upaya menghindari tugas-tugas yang sebetulnya tidak harus dilakukan, yang terjadi karena timbulnya adanya rasa ketakutan terhadap kegagalan dan persepsi jika sebuah pekerjaan harus dikerjakan dengan benar.⁵

Selain itu pendapat dari Senecal dkk. dikutip dari Dahlia dan Rischa, prokrastinasi akademik merupakan sebuah kondisi dimana individu yang ingin menyelesaikan suatu pekerjaan atau tugas akademik tetapi mengalami

²Joseph R. Ferrari, *Still Procrastinating? The No Regrets Guide to Getting It Done* (New York:Wiley, 2010).

³Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 157.

⁴Laura J. Solomon dan Esther D. Rothblum, "Academic procrastination Frequency and cognitive-behavioral correlates", *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31 No. 4, 1984.

⁵Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 152.

kegagalan pada melaksanakan kegiatan yang telah diinginkan dan dalam jangka waktu yang diharapkan.⁶ Akinsola, Tella dan Tella mendefinisikan jika prokrastinasi akademik merupakan sebuah tingkah laku penundaan yang disengaja pada sebuah pekerjaan atau tugas, walaupun seseorang yang melakukan mengetahui terkait dampak negatif yang akan dialaminya.⁷

Berdasarkan definisi yang sudah dijabarkan oleh beberapa tokoh diatas didapatkan kesimpulan jika prokrastinasi akademik merupakan suatu fenomena yang terjadi akibat dari seseorang yang sengaja menunda untuk menyelesaikan tugas dalam bidang akademik dan lebih mementingkan untuk mengerjakan kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan. Akibatnya tugas tersebut tidak dapat diselesaikan dengan baik.

2. Aspek Perilaku Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari prokrastinasi akademik memiliki beberapa aspek yang dapat diamati serta diukur diantaranya sebagai berikut:⁸

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Individu pada pelaku prokrastinasi akademik sadar jika tugas yang dihadapinya tersebut perlu diselesaikan dengan segera. Pada aspek ini memiliki indikator bahwa pelaku prokrastinasi akademik memutuskan untuk menunda dalam mengerjakan tugasnya ataupun menunda menuntaskan pekerjaan yang telah dikerjakan sebelumnya.

⁶Dahlia N. Asri dan Rischia P. Trisnani, "Model Pembelajaran Berbasis Proyek Dengan Teknik Time-Management", *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, Vol. 6 No. 1, 2021. 21

⁷Mojeed Kolawole Akinsola Dkk, "Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Anchivement of University Undergraduate Student", *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, Vol.3 No.7, 2007, 363.

⁸ Joseph R. Ferrari Dkk, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (New York: Plenum Press, 1995), 82.

b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

Individu yang memilih untuk prokrastinasi akademik membutuhkan perkiraan waktu yang relatif lama daripada waktu seseorang pada untuk mengerjakan sebuah tugas. Pada aspek ini mempunyai indikator bahwa pelaku prokrastinasi akademik memerlukan waktu yang lama dalam mempersiapkan diri dan menghiraukan waktu dalam penyelesaian tugas tersebut. Hal inilah yang menyebabkan seseorang kesulitan menyelesaikan tugas dengan baik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Individu para pelaku prokrastinasi akademik seringkali menghadapi keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dengan tenggat waktu yang sudah ditentukan baik oleh dirinya sendiri atau orang lain. Seseorang kemungkinan sudah merancang cara agar dapat memenuhi pengerjaan tugas dengan waktu yang sudah ditentukan oleh diri sendiri, tetapi pada waktunya datang untuk mengerjakan individu tersebut tidak memulai untuk mengerjakan. Hal inilah yang membuat terlambat untuk menyelesaikan tugas.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Para pelaku prokrastinasi akademik kebanyakan lebih untuk memutuskan mengerjakan kegiatan lain yang disukainya daripada menyelesaikan tugasnya. Hal ini dilakukan secara sengaja oleh mereka dengan mengerjakan kegiatan seperti mendatangkan hiburan, mendengarkan musik, nonton, jalan, mengobrol dan sebagainya.

Akibatnya kegiatan ini dapat menyita waktunya dalam mengerjakan suatu tugas.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berikut penjelasan dari faktor-faktor tersebut :⁹

a. Faktor Internal

1) Kondisi fisik individu

Kondisi fisik dalam diri individu adalah salah satu faktor yang dapat menimbulkan pengaruh pada prokrastinasi akademik. Sedangkan intelegensi yang dimiliki individu tidak dapat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik individu, meskipun prokrastinasi akademik dipengaruhi karena sebuah kepercayaan irasional yang dipunyai oleh individu tersebut.

2) Kondisi psikologis individu

Faktor lainnya yang dapat memberikan pengaruh prokrastinasi akademik merupakan tingkat motivasi dari individu. Dimana ketika motivasi intrinsik dalam diri individu pada saat dihadapkan dengan suatu pekerjaan, maka kecenderungan individu untuk melakukan prokrastinasi akademik akan semakin rendah.

b. Faktor Eksternal

⁹Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2010) 164-166.

1) Gaya asuh orang tua

Faktor lain yang berkontribusi dalam prokrastinasi akademik salah satunya adalah pola asuh. Menurut Baumrind mengungkapkan tiga jenis pola asuh, yaitu permisif, otoriter, serta otoritatif. Orang tua permisif membuat sedikit tuntutan pada anak-anak mereka dan memungkinkan anak-anak mereka mengatur kegiatan mereka sendiri. Orang tua otoriter memiliki banyak tuntutan yang dihadapkan pada anak-anak mereka, respon orang tua juga sangat rendah pada anak mereka. Orang tua otoritatif berada diantara keduanya, mereka memberikan arahan-arahan yang jelas dan tegas pada anak-anak mereka.¹⁰ Penelitian oleh Ferrari dan Ollivete, menunjukkan jika pola asuh otoriter dari ayah dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi yang kronis.

2) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan dapat mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi akademik, ketika berada kondisi lingkungan dengan pengawasan yang rendah maka prokrastinasi akademik kemungkinan akan sering terjadi daripada dengan kondisi lingkungan dengan pengawasan. Tingkatan level sekolah, seperti sekolah berada di kota atau di desa juga tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik individu.

4. Dampak Prokrastinasi Akademik

¹⁰John Paul Reynolds, *Factors Affecting Academic Procrastination*, (The Faculty of the Department of Psychology Western Kentucky University, 2015), 13.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa mempunyai berbagai dampak negatif dan dampak tersebut dapat merugikan mahasiswa dalam hal akademik ataupun pribadi mahasiswa. Menurut Dini dikutip dari Wicaksono terdapat empat macam dampak negatif yang terjadi karena prokrastinasi akademik, antara lain:¹¹

a. Performa akademik yang rendah

Performa akademik yang rendah merupakan suatu dampak dari pikiran negatif individu sehingga hal ini dapat berdampak negatif terhadap perilaku akademis individu itu sendiri.

b. Stress yang tinggi

Individu yang melakukan prokrastinasi akademik dapat menyebabkan tingkat stress yang tinggi. Individu akan mengalami stress akibat dari tugas-tugas yang belum diselesaikan dan deadline pengumpulan yang sudah dekat.

c. Menyebabkan penyakit

Dampak ini dapat muncul dikarenakan dengan adanya penundaan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan dapat menyebabkan konsekuensi diakhir. Individu harus memforsir kemampuan, pikiran hingga fisiknya memenuhi target yang sudah ada, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan kelelahan fisik dan akan berakhir menjadi sakit.

d. Kecemasan yang tinggi

¹¹Luhur Wicaksono, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, Vol.2 No.2, 2017, 70.

Individu yang melakukan prokrastinasi akademik sebenarnya sudah mengetahui akan konsekuensinya. Hal tersebut akan selalu ada dalam pikiran pelaku yang akan menyebabkan kecemasan yang tinggi.

B. Konformitas

1. Pengertian Konformitas

Secara umum konformitas bisa diartikan dengan perubahan tingkah laku atau kepercayaan atas akibat dari tekanan sebuah kelompok.¹² Menurut Baron dan Byrne, konformitas merupakan penyesuaian perilaku untuk menganut norma kelompok acuan, menerima ide atau aturan kelompok yang mengatur cara berperilaku.¹³ Pendapat lain dari Sears konformitas merupakan satu bentuk perubahan perilaku seseorang dimana perubahan perilaku tersebut dipengaruhi oleh orang lain yang menampilkan perilaku tersebut.¹⁴

Selain itu Myers mengungkapkan bahwa konformitas merupakan sebuah perubahan tingkah laku atau kepercayaan individu yang disebabkan oleh tekanan dari suatu kelompok.¹⁵ Myers menambahkan bahwa konformitas bukan mengubah perilaku seseorang sama seperti perilaku orang lain atau kelompok, tetapi perilaku seseorang dipengaruhi apabila orang lain atau kelompok lain bertindak. Perilaku tersebut bisa saja berbeda ketika orang tersebut sedang sendiri.¹⁶

¹²Husni Ritonga, *Psikologi Komunikasi* (Perdana Publishing, 2019), 112.

¹³Baron dan Byrne, *Psikologi Sosial jilid 2 Edisi Kesepuluh* (Jakarta: Erlangga, 2005), 53.

¹⁴David O. Sears Dkk, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Gelora Aksara Utama, 2009), 76.

¹⁵David G. Myers, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 252.

¹⁶David G. Myers, *Social Psychology* (USA: McGraw-Hill, 1990), 203.

Selain itu menurut Cialdini dan Goldstein konformitas merupakan kecenderungan dalam merubah kepercayaan atau tingkah laku individu supaya tingkah lakunya tersebut sesuai dengan orang lain.¹⁷ Santrock juga menjelaskan jika konformitas bisa timbul ketika seseorang menirukan tingkah laku orang lain akibat suatu tekanan yang dilakukan oleh kelompok tertentu.¹⁸

Menurut Ramadhani individu dapat melakukan konformitas karena merasa takut dikucilkan dari kelompoknya.¹⁹ Menurut Utami dan Silalahi konformitas dapat terjadi apabila individu atau kelompok mengerjakan sesuatu, maka terdapat kecenderungan para anggota melakukan hal yang sama.²⁰

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan jika konformitas adalah suatu fenomena sosial yang terjadi pada suatu kelompok yang dimana individu mengubah perilakunya sesuai dengan kelompoknya agar individu tersebut dapat diterima sebagai bagian dari kelompok tersebut. Individu menampilkan suatu perilaku karena telah dipengaruhi oleh seseorang atau kelompok.

¹⁷Shely E, et. al., *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*, ter. Tri Wibowo B.S. (Jakarta : Prenada Media Group, 2009), 253.

¹⁸John W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2003), 221.

¹⁹Aprilina Ramadhani, "Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja", *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2016, Vol.4 No.3, 385.

²⁰Fransisca N. H. Utami dan Betty Y. Silalahi, "Hubungan Antara Identitas Sosial dan Konformitas Pada Anggota Komunitas Virtual Kaskus Regional Depok", *Prosiding PESAT*, Vol. 5, 2013.

2. Aspek-Aspek Konformitas

Menurut Baron dan Byrne terdapat 2 aspek konformitas, aspek-aspek tersebut adalah:²¹

a. Pengaruh sosial normatif

Pada aspek ini terdapat hasrat untuk disenangi orang lain sehingga dapat menimbulkan rasa agar dapat beradaptasi pada kelompok untuk disenangi serta beradaptasi dan menghindari agar dirinya tidak mengalami penolakan, cemoohan, atau pelecehan. Pengaruh sosial normatif memiliki dua indikator, yaitu mematuhi norma dan aturan yang berlaku dalam kelompok serta mengubah perilaku agar sesuai dengan kebiasaan dalam kelompok.

b. Pengaruh sosial informatif

Dalam aspek mengungkap jika terdapat penyesuaian diri yang meliputi persepsi, kepercayaan, serta perilaku individu melalui informasi yang sudah didapat dari kelompok karena keinginan supaya menjadi benar serta agar mempunyai pandangan yang tepat. Pengaruh sosial informatif memiliki dua indikator, yaitu menerima pendapat dalam kelompok dan membenarkan semua tindakan anggota kelompok.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konformitas

Baron dan Byrne berpendapat bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi konformitas. Berikut ini merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konformitas.²²

²¹Baron dan Byrne, *Psikologi Sosial jilid 2 Edisi Kesepuluh* (Jakarta: Erlangga, 2005), 62.

²²Baron dan Byrne, *Psikologi Sosial jilid 2 Edisi Kesepuluh* (Jakarta: Erlangga, 2005), 56-57.

- a. Kohesivitas: Menerima pengaruh dari orang yang di sukai

Orang-orang yang disenangi oleh individu dapat membuat individu terpengaruh kepada orang yang disukainya tersebut. Dimana individu tersebut akan cenderung untuk mengikuti perilaku serta perkataan orang yang disukai tersebut agar mendapatkan kepercayaan dan dekat dengan orang yang disukainya. Hal ini akan membuat tingkat konformitas individu menjadi semakin besar.

- b. Ukuran kelompok: Yang lebih banyak merupakan yang akan lebih baik jika dikaitkan dengan tekanan sosial.

Dengan meningkatnya jumlah suatu keanggotaan kelompok ataupun semakin berkembangnya suatu kelompok, maka tingkat konformitas akan meningkat. Jika dalam kelompok hanya terdapat tiga anggota atau beberapa anggota tambahan, tampaknya konformitas tidak akan berkembang. Konformitas akan berkembang jika suatu kelompok memiliki jumlah anggota yang banyak hal ini menyebabkan kecenderungan individu untuk mengikutinya, walaupun individu tersebut melakukan sesuatu yang berbeda dengan sebelumnya.

- c. Norma sosial deskriptif dan norma sosial injungtif

Norma deskriptif merupakan norma yang menggambarkan sesuatu yang dilakukan oleh individu dalam situasi tertentu. Norma ini dapat memberikan pengaruh pada perilaku dengan upaya memberitahukan kepada kita terkait sesuatu yang biasanya dipercayai dapat membantu atau bersifat adaptif dalam situasi tertentu. Sedangkan, norma injungtif dapat memberikan pengaruh kepada kita untuk dapat

menentukan hal yang akan kita lakukan serta bagaimana perilaku yang akan kita terima serta tidak diterima dalam sebuah kondisi tertentu.

Berdasarkan penjabaran sebelumnya, maka diketahui jika ada beberapa faktor yang dapat memberikan pengaruh dan membuat seseorang berpeluang melakukan perilaku konformitas. Terdapat sebuah alasan yang membuat seseorang berkeinginan dalam melakukan perilaku konformitas, sebagai berikut:²³

a. Keinginan untuk disukai

Karena proses belajar serta proses internalisasi pada waktu kecil, individu banyak yang berkeinginan untuk melakukan konformitas agar dapat membantu dirinya agar orang lain memberikan persetujuannya, persetujuan dari orang-orang tersebut dibutuhkan supaya individu menerima pujian. Dimana pastinya banyak dari orang-orang yang senang terhadap pujian, hal ini akan membuat seseorang berusaha menyesuaikan diri dengan keadaan.

b. Rasa takut akan penolakan

Konformitas seringkali dilakukan oleh individu agar dirinya dapat diterima dalam sebuah kelompok ataupun lingkungan tertentu. Karena jika individu mempunyai sebuah persepsi atau tingkah laku yang berlawanan, maka kelompok atau lingkungan tersebut tidak akan menganggap individu tersebut sebagai salah satu anggotanya.

²³Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial, Psikologi Kelompok dan Psikologi Terapan*, (Jakarta : Balai Pustaka),183.

c. Keinginan untuk merasa benar

Individu pastinya pernah mengalami sebuah kondisi yang membuat dirinya merasa dilema karena ketidakmampuannya dalam pengambilan keputusan. Tetapi jika dalam sebuah kelompok terdapat orang lain yang mampu dalam pengambilan keputusan dan dipercaya benar, maka akan diikuti oleh individu tersebut supaya dianggap benar juga.

d. Konsekuensi kognitif

Individu berpikir jika upaya melakukan konformitas adalah sebuah konsekuensi kognitif akibat dari masuk ke dalam anggota kelompok serta lingkungan tempat dirinya berada.

4. Jenis Konformitas

Terdapat dua jenis bentuk perilaku konformitas yang telah dikemukakan oleh Myers, yaitu:²⁴

a. Pemenuhan (*compliance*)

Compliance merupakan suatu bentuk perilaku konformitas dimana seseorang bertingkah laku sesuai dengan tekanan dalam kelompok, meskipun dapat dikatakan bahwa orang tersebut tidak sependapat dengan perilaku tersebut. Konformitas ini dapat terjadi karena seseorang ingin diterima pada sebuah kelompok dan menghindari suatu penolakan.

²⁴ David G. Myers, *Psikologi Sosial*, 253.

b. Penerimaan (*acceptance*)

Acceptance merupakan suatu perwujudan perilaku konformitas terkait keyakinan serta tingkah laku seseorang sesuai dengan tekanan yang ada di dalam kelompok. Pada bentuk perilaku ini konformitas dapat terbentuk akibat adanya kelompok yang mempersiapkan sebuah informasi penting yang tidak dipunyai oleh orang tersebut. Dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa individu mendapatkan pengaruh penerimaan, karena individu telah menerima pendapat yang diutarakan oleh kelompoknya dan individu juga membenarkan semua tindakan yang dilakukan oleh kelompoknya, meskipun tindakan tersebut salah.

C. Kecemasan Akademik

1. Pengertian Kecemasan Akademik

Nietzal dikutip dari Nur Ghufon dan Rini Risnawita, mengungkapkan jika kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) serta dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu sebuah kata yang digunakan untuk mendeskripsikan efek negatif dari rangsangan fisiologi.²⁵ Secara umum kecemasan merupakan sebuah kondisi dimana individu ataupun kelompok mendapati perasaan gelisah (penilaian ataupun pendapat) serta mobilisasi sistem saraf autonom dalam merespon pada ancaman yang tidak jelas, nonspesifik.²⁶ Dikutip dari Triantoro, Freud mengemukakan jika kecemasan adalah respon terhadap ancaman akan rasa sakit serta berfungsi untuk

²⁵Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 141.

²⁶Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), 345.

memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kondisi ini yang tidak menyenangkan ini sering kabur serta sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan tersebut selalu dirasakan.²⁷

Kecemasan sendiri dibagi dalam berbagai pokok pembahasan, salah satunya merupakan pada bidang pendidikan yang secara umum disebut sebagai kecemasan akademik. Valiante dan Pajares mengemukakan bahwa kecemasan akademik merupakan perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut dapat mengganggu dalam pelaksanaan pengerjaan tugas atau aktivitas dalam akademik.²⁸

Ottens mengemukakan jika kecemasan akademik mengacu kepada terhambatnya pola pikir, respon fisik serta tingkah laku karena kemungkinan kemampuan yang ditampilkan oleh individu tidak diterima dengan baik pada saat diberikannya tugas-tugas akademik.²⁹ Perasaan tegang ataupun takut yang berasal dari tekanan pada pendidikan tinggi atau universitas ini diistilahkan dengan kecemasan akademik.

O'Connor menjelaskan jika kecemasan akademik dapat diakibatkan karena latihan yang bersifat rutinitas dan diharapkan individu dalam kondisi baik saat kemampuannya ditunjukkan, dan saat individu mempertaruhkan sebuah hal yang bernilai sangat tinggi, misalnya presentasi di depan orang lain. Individu mengalami kecemasan akademik ini ditunjukkan dengan cara

²⁷Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 49.

²⁸Giovanni Valiante dan Frank Pajares, "The inviting/disinviting index: Instrument validation and relation to motivation and achievement", *Journal of Invitational Theory and Practice*, Vol.6 No.1, 1999, 33.

²⁹Allen J. Ottens, *Coping with Academic Anxiety*. (New York: The Rosen Publishing Group, 1991), 1.

berangsur-angsur sejak kecemasan akademik tersebut muncul pertama kali, seperti ketika individu harus membacakan sesuatu disepan kelas. Gangguan yang cukup parah dapat diartikan bahwa telah terjadi kegelisahan dan menghadapi kesusahan untuk beroperasi dengan normal.³⁰

Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan jika kecemasan akademik adalah suatu dorongan pemikiran individu serta perasaan individu yang menyimpan ketakutan dengan ancaman pada masa yang akan datang tanpa penyebab khusus. Hal ini menyebabkan terganggunya pemikiran, tindakan fisik, dan tingkah laku individu yang mengakibatkan terganggunya pelaksanaan pengerjaan tugas akademik.

2. Aspek-aspek Kecemasan Akademik

Menurut Holmes, ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik. Aspek-aspek tersebut adalah³¹

a. Komponen Mood (Psikologis)

Komponen mood ini dapat diketahui karena munculnya perasaan cemas, sedih, rasa tegang, gelisah, perasaan tidak aman/prihatin, waswas, gugup, dan takut. Hal tersebut dapat menyebabkan individu menjadi kurang tenang dan mudah tersinggung. Hal tersebut dapat mengakibatkan seseorang mengalami depresi. Dalam komponen ini

³⁰Frances O'Connor, *Frequently Asked Questions about Academic Anxiety*, (New York: The Rosen Publishing Group, 2007), 4-5.

³¹Marilyn Holmes dan Michelle G. Newman, "Generalized Anxiety Disorder", In F. Andrasik (Ed.), *Comprehensive Handbook Of Personality And Psychopathology: Vol. 2. Adult Psychopathology*. John Wiley & Sons, Inc. 2006.

terdapat empat indikator, yaitu merasa tegang, merasa khawatir, merasa takut dan merasa gugup.

b. Komponen Motorik

Individu yang mengalami kecemasan dapat dilihat berdasarkan gerak tubuh atau motorik seperti suara yang terbata-bata, tangan yang selalu bergetar, serta perilaku yang tergesa-gesa. Dalam komponen ini terdapat dua indikator, yaitu gemetar dan terburu-buru.

c. Komponen Kognitif

Pada komponen kognitif ini, seseorang yang merasakan kecemasan dapat menghawatirkan segala permasalahan yang barangkali akan terjadi, sehingga individu menjadi kesulitan untuk fokus dan berkonsentrasi serta takut dalam membuat suatu keputusan. Dalam komponen ini terdapat dua indikator, yaitu kesulitan untuk berkonsentrasi dan untuk mengambil keputusan.

d. Komponen Somatik

Pada komponen somatik, gangguan kecemasan terdiri menjadi dua bagian, yaitu:

- 1) Gejala secara langsung, yaitu sesak napas, mudah mengeluarkan keringat, jantung berdetak menjadi cepat, pening, otot tubuh menjadi tegang, naiknya tekanan darah.
- 2) Jika perasaan cemas dirasakan dalam jangka waktu yang cukup lama dapat mengakibatkan meningkatnya tekanan darah, pusing, tegangnya otot, dan mual. Dalam komponen ini terdapat dua indikator, yaitu jantung berdebar-debar dan tangan berkeringat.

3. Karakteristik Kecemasan Akademik

Menurut Ottens terdapat empat karakteristik dalam kecemasan akademik, yaitu:³²

- a. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*pattern of anxiety engendering mental anxiety*)

Individu mendapatkan kepercayaan yang salah terkait informasi tentang bagaimana cara menentukan nilai pada diri sendiri, upaya terbaik dalam memotivasi diri serta bagaimana upaya untuk mengatasi kecemasan merupakan cara berpikiran yang salah, akibatnya munculnya kecemasan akademik.

- b. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected anxiety*)

Beban pekerjaan akademik seperti mengerjakan pekerjaan rumah, mengerjakan ujian, serta membaca buku memerlukan konsentrasi yang penuh. Individu yang merasakan cemas akademik membuat menurunnya tingkat perhatian mereka terhadap pengerjaan tugas. Perhatian ini mudah teralihkan dengan gangguan eksternal (suara bising, jam, perilaku individu lain), atau melalui gangguan internal (reaksi fisik, melamun, kekhawatiran).

- c. Distress secara fisik (*psysiological distress*)

Perubahan yang terjadi dalam tubuh dihubungkan karena kecemasan otot seperti, denyut jantung meningkat, tegang, tangan gemeteran serta berkeringat. Aspek emosi serta fisik dari kecemasan akan runyam apabila hal tersebut ditafsirkan sebagai bentuk bahaya

³² Allen J. Ottens *Coping with Academic Anxiety*. (New York: The Rosen Publishing Group), 1991

atau menjadi kunci utama dari perhatian untuk mengerjakan tugas akademik.

d. Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*)

Individu yang mengalami kecemasan akademik menetapkan bertingkah laku melalui menghimpun kesulitan yang dialami menjadi satu. Tingkah laku dapat mengacu kepada kondisi akademik yang tidak tepat. Sehingga individu cenderung akan menghindari dari kesalahan.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Nur Ghufro dan Rini Risnawita mengutip dari Adler dan Rodman, mengemukakan jika terdapat dua faktor penyebab dari kecemasan, yaitu:³³

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini adalah suatu hal yang menyakitkan di masa lampau terkait sebuah kejadian yang bisa terulang kembali dalam masa depan, apabila individu berhadapan dengan kondisi atau kejadian yang sama serta membuat dirinya tidak senang. Contohnya gagal pada sebuah tes, hal itu adalah sesuatu yang wajar dan dapat menyebabkan kecemasan akademik pada mahasiswa saat berhadapan sebuah tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog berdebat terkait terjadinya kecemasan akademik itu bukan terjadi akibat sebuah peristiwa, tetapi berkaitan dengan kepercayaan pada sebuah peristiwa. Ellis dalam Adler dan Rodman memberikan daftar kepercayaan kecemasan akademik akibat dari contoh

³³Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2010) 145-147.

pola pikir yang tidak logis dan disebut juga dengan pemikiran yang salah, yaitu:

1) Kegagalan kastastropik

Kegagalan kastastropik merupakan adanya anggapan dalam diri individu jika hal buruk akan terjadi dalam dirinya. Individu mendapati kecemasan serta perasaan ketidakberdayaan dalam menyelesaikan permasalahannya.

2) Kesempurnaan

Pada tiap individu memimpikan kesempurnaan. Pada hal tersebut individu berkeinginan jika dirinya dapat bertingkah laku sempurna, patokan kesempurnaan tersebut dijadikan sebuah tujuan serta sumber motivasi untuk dirinya sendiri.

3) Persetujuan

Persetujuan terkait kepercayaan yang tidak benar berdasarkan gagasan jika terlihat sesuatu yang diinginkan namun agar memperoleh persetujuan antar individu.

4) Generalisasi yang tidak tepat

Sebuah kondisi dimana individu menggeneralisasikan secara berlebihan. Serta hal ini bias terjadi kepada individu yang memiliki pengalaman yang urang.

D. Hubungan Antar Variabel

Perilaku prokrastinasi merupakan menunda suatu pekerjaan dan memutuskan untuk beraktivitas yang disukainya daripada mengerjakan ataupun

menyelesaikan pekerjaannya. Ferrari menjelaskan bahwa aspek dari prokrastinasi dibagi menjadi empat, yaitu penundaan untuk memulai serta menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.³⁴ Pada penelitian ini terdapat hubungan antara perilaku prokrastinasi dengan dua variabel, yaitu variabel pertama yang mempunyai hubungan dengan perilaku prokrastinasi ialah konformitas dan variabel kedua adalah kecemasan akademik.

Berdasarkan hasil dari penelitian konformitas terdapat hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, berdasarkan hasil penelitian dari Rindita Ratu Cinthia serta Erin Ratna Kustanti yang berjudul “Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa” didapatkan hasil bahwa konformitas memiliki hubungan positif dan signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi mahasiswa ($r=.431$; $p = .000$) dan konformitas memberikan sumbangan efektif sebesar 18,6% pada prokrastinasi akademik.³⁵ Kemudian, penelitian dari Fitriyani Nasution dkk yang berjudul “Konformitas dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa” didapatkan hasil terdapat hubungan yang positif antara konformitas dan prokrastinasi akademik. Nilai hasil koefisien korelasi yang memperlihatkan angka 0.411, dengan nilai sig. 0,000 dimana $p < 0,01$.³⁶ Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh

³⁴Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 158-160.

³⁵Rindita Ratu Cinthia dan Erin Ratna Kustanti, “Hubungan Antara Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa”, *Jurnal Empati*, Vol. 6 No. 2, 2017, 35.

³⁶Fitriyani Nasution dkk, “Konformitas Dan Prokrastinasi Akademik”, *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, Vol. 1 No. 2, 2021.

beberapa peneliti diatas dapat disimpulkan jika ada hubungan positif antara konformitas dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil dari penelitian kecemasan akademik terdapat hubungan yang positif dengan prokrastinasi akademik, yaitu penelitian dari Mega dan Hazim yang berjudul “Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo” didapatkan hasil jika terdapat hubungan positif antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,457$ dengan taraf sig 0,000 ($p < 0,05$).³⁷ Penelitian oleh Meilani Marinda yang berjudul “Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa” didapatkan hasil jika ada hubungan positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi sebesar 0.586 dengan nilai $p = 0.000$.³⁸ Dari beberapa penelitian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan akademik terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh beberapa peneliti diatas didapatkan kesimpulan jika konformitas dan perilaku prokrastinasi akademik mempunyai hubungan yang positif, yang berarti semakin tinggi konformitas maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi, begitu juga sebaliknya

³⁷Mega Puspita Sari dan Hazim, “The Relationship Between Academic Anxiety and Academic Procrastination in Students of the Faculty of Psychology and Education, University of Muhammadiyah Sidoarjo”, *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, Vol.5, 2023.

³⁸Meilani Marinda Ompusunggu, “Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa”, *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.10 No.2, 2022.

semakin rendah konformitas maka semakin rendah juga perilaku prokrastinasi. Selanjutnya kecemasan akademik memiliki hubungan yang positif dengan perilaku prokrastinasi akademik, yang berarti semakin tinggi kecemasan akademik maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya jika semakin rendah kecemasan akademik maka semakin rendah juga perilaku prokrastinasi akademik.

E. Kerangka Berfikir

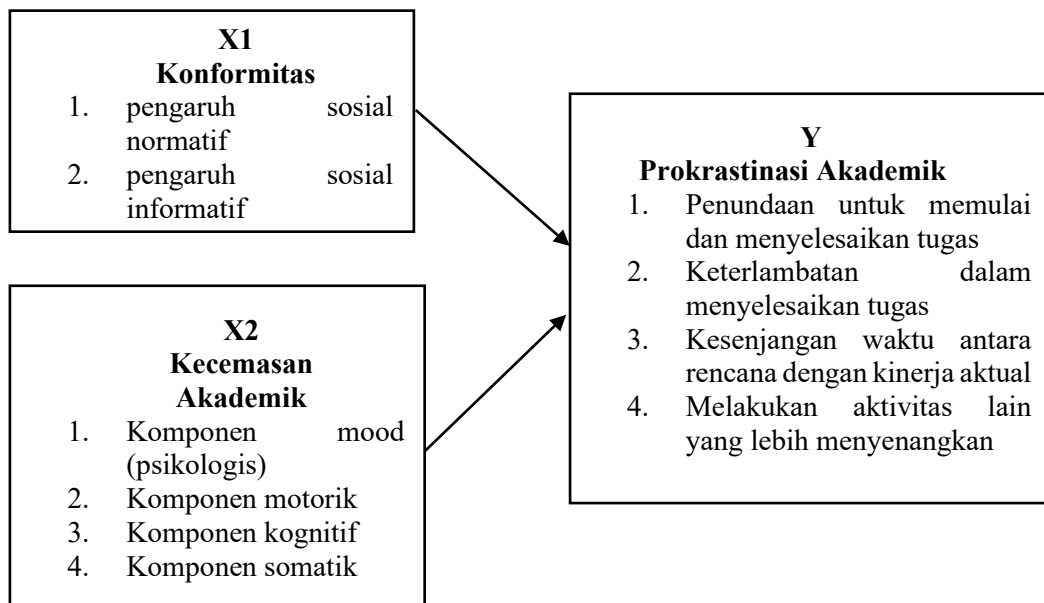
Prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan dalam menunda untuk memulai atau menyelesaikan suatu pekerjaan. Beberapa orang merasa nyaman dengan melakukan perilaku menunda-nunda dan tidak merasa bersalah akan hal tersebut dan mereka biasanya lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan untuk menghindari tugasnya. Mahasiswa cenderung mendindari tugasnya karena mendapat pengaruh dari temannya. Pengaruh negatif dari teman inilah yang membuat mahasiswa menjadi malas untuk menyelesaikan tugasnya dan lebih memilih untuk mengikuti perkataan temannya. Pengaruh dari teman ini disebut dengan konformitas.

Konformitas merupakan pengaruh sosial yang terjadi pada individu yang dapat memberikan perubahan perilaku yang ia yakini agar sesuai dengan norma sosial yang ada dalam suatu kelompok agar terhindar dari penolakan. Banyak dari mahasiswa cenderung mendapatkan pengaruh dari teman-temannya karena mereka ingin diterima dalam kelompoknya. Pada penelitian ini mahasiswa merasa takut saat bimbingan dan mereka cenderung mengikuti temannya jika

ingin mekukan bimbingan. Rasa ketakutan ini dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan dalam bidang akademik disebut dengan kecemasan akademik.

Kecemasan akademik adalah suatu perasaan tegang dan ketakutan atau kurang yakin pada sesuatu yang akan terjadi, karena kemungkinan kemampuan yang ditampilkan oleh individu tidak dapat diterima dengan baik saat pelaksanaan tugas akademik dan perasaan tersebut dapat mengganggu dalam aktivitas akademik. Konformitas dan kecemasan akademik yang tinggi dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Berikut ini adalah gambar kerangka berikir hubungan konformitas dan kecemasan akademik dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir



F. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis yang ada dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

Ha 1: Ada hubungan positif antara konformitas dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2017 dan 2018) Psikologi Islam IAIN Kediri.

Ho 1: Tidak ada hubungan positif antara konformitas dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2017 dan 2018) Psikologi Islam IAIN Kediri.

Ha 2: Ada hubungan positif antara kecemasan akademik dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2017 dan 2018) Psikologi Islam IAIN Kediri.

Ho 2: Tidak ada hubungan positif antara kecemasan akademik dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2017 dan 2018) Psikologi Islam IAIN Kediri.

Ha 3: Ada hubungan antara konformitas dan kecemasan akademik dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Psikologi Islam IAIN Kediri.

Ho 3: Tidak ada hubungan antara konformitas dan kecemasan akademik dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2017 dan 2018) Psikologi Islam IAIN Kediri.