

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Secara harfiah prokrastinasi akademik berasal dari bahasa latin *procrastinat* ; *procrastinare*, yang berarti menunda sampai besok pagi. Makna tersebut diperoleh dari asal kata *pro* yang berarti *forward* dan *crastinus* yang berarti *belonging to tomorrow*, sehingga pengertian prokrastinasi pada dasarnya merujuk pada pengertian kecenderungan untuk menunda atau bahkan menghindari melakukan suatu kegiatan sampai besok hari atau bahkan sampai waktu yang tidak ditentukan¹.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan terhadap tugas akademik yang dilakukan secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada pelakunya².

Perkembangan studi tentang prokrastinasi menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan masalah kemampuan membagi waktu semata. Hal itu merupakan proses yang kompleks yang mencakup masalah afektif, kognitif, dan komponen perilaku. Dengan demikian, aspek permasalahan

¹ Muhammad Nur Wangid, Prokrastinasi Akademik: Perilaku yang Harus Dihilangkan, *Tazkiya Journal Of Psychology*, No. 2, Vol. 2, 2014, hlm. 237

² Muhammad Iqbalul Ulum, Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3 No. 2, 2016, hlm. 154

prokrastinasi tidaklah sederhana, namun melibatkan banyak aspek individu³.

Prokrastinasi merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik, cenderung memperoleh nilai akademik rendah dan rata-rata kondisi kesehatan yang kurang baik, menurunkan kualitas hidup.

Menurut Solomon dan Rothblum, beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, hasilnya tidak memuaskan, akan menimbulkan kecemasan bahkan kemudian depresi, tingkat kesalahan yang tinggi karena individu merasa tertekan, sulit berkonsentrasi, waktu yang terbuang, motivasi serta rasa percaya diri yang rendah⁴.

Prokrastinasi umum dilakukan dalam kehidupan sehari-hari dan berhubungan dengan faktor motivasi yang rendah, pusat kendali diri eksternal, perfeksionisme, disorganisasi dan manajemen waktu yang lemah. Prokrastinasi berarti menangguhkan aksi, menunda sampai hari atau waktu yang akan datang. Prokrastinasi adalah tendensi individu dalam merespon tugas yang dibebankan atau prokrastinasi dilakukan dengan cara mengulur-ulur waktu untuk memulai atau menyelesaikan kinerja, secara sengaja

³ Muhammad Nur Wangid, Prokrastinasi Akademik: Perilaku yang Harus Dihilangkan, *Tazkiya Journal Of Psychology*, No. 2, Vol. 2, 2014, hlm. 237

⁴ *Ibid*, 154.

melakukan aktivitas lain yang tidak dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas⁵.

b. Faktor-faktor Penentu Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon dan Rothblum, salah satu bentuk spesifik dari prokrastinasi terjadi ketika seorang siswa mengalami tekanan psikologis dari penundaan tugas-tugas yang berhubungan dengan sekolah. Solomon juga mengatakan bahwa prokrastinasi akademik setidaknya disebabkan oleh alasan penundaan yang paling sering didukung adalah manajemen waktu, keengganan tugas, dan ketakutan akan kegagalan, bahkan ia juga sepakat bahwa penundaan tidak hanya melibatkan inefisiensi kognitif, tetapi juga gangguan emosional karena berperilaku seperti itu.

Menurut Ferrari, Prokrastinasi akademik juga disebabkan oleh anteseden internal yang terdiri dari aspek afektif, kognitif, terkait kepribadian, kemauan dan kompetensi, serta persepsi subjektif siswa tentang karakteristik tugas. Anteseden afektif yaitu kecemasan (*anxiety*), depresi, perasaan kewalahan (*burnout*), rasa malu dan frustrasi karena mengerjakan tugas-tugas yang tidak menyenangkan. Anteseden kognitif yang terkait perenungan dengan penundaan akademik. Anteseden terkait kepribadian dari penundaan akademik termasuk perfeksionisme, harga diri rendah, *self efficacy* rendah, dan pada tingkat yang lebih spesifik, *self efficacy* rendah untuk pengaturan diri⁶.

⁵ M. As'ad Djalali, Manajemen Waktu, Efikasi-Diri dan Prokrastinasi, *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, No. 3, Vol. 2, 2013, hlm. 218.

⁶ Arbin J.S, Indriyana, R, Riskiyana, P, *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Malang: Media Nusa Creative, 2021) h: 35.

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik yaitu kurang mendapatkan perhatian dari orang tua, pola asuh orang tua, kondisi lingkungan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan pada waktu tertentu, kurangnya waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas, memiliki pekerjaan eksternal (sedang bekerja/*side job*), tingkat sekolah dan *reward* dan *punishment*.

Menurut Ferrari perilaku prokrastinasi akademik termanifestasi dalam ciri-ciri khusus yang dapat diukur dan diobservasi yaitu adanya penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, adanya kelambanan dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana yang telah ditentukan dengan kinerja aktual, adanya melakukan aktifitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Ciri-ciri serupa juga dikemukakan oleh Millgram, antara lain adanya perilaku menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas dan aktifitas, adanya dampak kegagalan dalam mengerjakan tugas, mengabaikan tugas utama seperti tugas sekolah, tugas kantor, dan tugas rumah tangga, adanya kondisi emosional negatif akibat perilaku penundaan yang dilakukan seperti perasaan bersalah, cemas, marah, panik, menyesal, dan lain-lain⁷.

⁷ Ariyana Rustam., dkk, Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling Self Management untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik, *Jurnal Bimbingan Konseling Univ. Syiah Kuala*, Vol. 4 No. 2, 2019, hlm. 9

c. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Stell prokrastinasi akademik dapat dimanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, diantaranya:

1) *Perceived time*

Seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa depan atau masa mendatang. Seseorang tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikannya. Hal ini mengakibatkan orang tersebut gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan suatu tugas.

2) *Intention-action*

Celah antara keinginan dan tindakan. Perbedaan antara keinginan dengan tindakan terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut memiliki suatu keinginan untuk mengerjakannya. Prokrastinasi memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu.

3) *Emotional distress*

Perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Ketika melakukan suatu penundaan akan membawa perasaan tidak nyaman, konsekuensi negatif yang ditimbulkan akan memicu kecemasan dalam diri perilaku prokrastinasi. Pada mulanya, siswa merasa tenang karena waktu yang tersedia masih

banyak, akan tetapi tanpa terasa waktu sudah hampir habis dan membuat siswa merasa cemas karena belum menyelesaikan tugasnya.

4) *Perceived ability*

Keyakinan terhadap kemampuan diri. Keraguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi. Hal ini dapat diketahui dengan adanya rasa takut akan gagal menyebabkan siswa menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu. Untuk menghindari perasaan tersebut, maka ia menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan mengalami suatu kegagalan⁸.

d. Indikator Prokrastinasi Akademik

Ferrari menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diukur dan diamati sebagai berikut:

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang diperlukan pada umumnya dalam mengerjakan tugas.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja

⁸ Miftahul Hasanah dan Zidni Immawan Muslimin, Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Perilaku Mencontek pada Siswa SMK —XI Yogyakarta, Jurnal Psikologi Integratif, Vol. 4, No. 2, 2016, hlm. 133

Seringnya mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan sendiri. Prokrastinator sudah merencanakan kapan mulai mengerjakan tugas dan kapan saat selesai tetapi rencana tersebut sering gagal.

4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Prokrastinator dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti membaca koran, majalah komik, pergi ke bioskop, mendengarkan musik, menonton televisi, dan bermain *game* sehingga menyita waktu untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan⁹.

Berdasarkan penjabaran diatas prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk penundaan dalam bidang akademik berupa penundaan mengerjakan tugas-tugas, mengulur-ulur waktu yang disebabkan karena adanya keyakinan irrasional berbentuk ketakutan dan kecemasan terhadap kegagalan.

2. *Burnout*

a. Pengertian *Burnout*

Burnout bukanlah sebuah penyakit, *burnout* dapat terjadi pada semua tingkatan individu dan merupakan pengalaman yang bersifat psikologis, sebab melibatkan perasaan, sikap, motif, harapan, dan persepsi individu

⁹ Ari Prima dan Usman Kadi, Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi 2013, Jurnal Psikologi, Vo 4, No 4, 2016, h:463.

sebagai pengalaman negatif yang mengacu pada situasi yang menimbulkan ketegangan, tekanan, stress dan ketidaknyamanan.

Menurut Maslach *burnout* adalah sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional dan mental. Cirinya adalah adanya perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif terhadap tugas- tugas pembelajaran, apatis terhadap pelajaran, terbelenggu terhadap pembelajaran, rendahnya antusias, putus asa dan tidak berdaya¹⁰.

Menurut Syah secara harfiah, arti kejenuhan ialah pada atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa senang mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim tersebut *learning plateau* atau *plateau*. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seseorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya¹¹.

Sedangkan menurut Freudenberg dan Richelson mendefenisikan *burnout* sebagai suatu keadaan yang dialami seorang berupaka kelelahan

¹⁰ Suryani, Efektivitas Konseling Humanistik Pendekatan *Brain Gym* untuk Menurunkan *Burnout* Belajar Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Singaraja, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling, (2012), hal. 167

¹¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada 2005), hal. 167.

atau frustrasi sebab merasa bahwa apa yang diharapkan tidak tercapai¹².

Sedangkan menurut Hakim definisi kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga menyebabkan timbulnya rasa lesu, hilangnya motivasi, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar¹³.

Dari beberapa pendapat yang dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan kejenuhan belajar dimana siswa merasa lelah akibat aktivitas seharian, kurang perhatian terhadap pelajaran, serta apa yang diharapkan dari hasil belajar tidak mendapatkan hasil.

Dalam perspektif Islam Menurut Sayyid Muhammad Nuh, Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliah sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliah tersebut¹⁴.

b. Aspek- aspek *Burnout*

Menurut Hakim kejenuhan belajar juga mempunyai tanda- tanda atau gejala- gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas,lesu

¹²Freundenberger, Herbert, *Burnout: The High Cost of High Achievement*, (New York: Anchor Press 1980), hal. 22.

¹³Hakim , *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara, 2004), hal. 62

¹⁴Sayyid Muhammad Nuh , *Penyebab Gagalnya Dakwah*, (Jakarta: Gema Insani Press 1993), hal. 15

dan tidak bergairah untuk belajar. Sedangkan menurut Reber gejala- gejala kejenuhan belajar yaitu:

- i. Merasa seakan- akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari hasil belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan belajar seakan- akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.
- ii. Sistem akal nya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akal nya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman yang baru didapat.
- iii. Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya¹⁵.

Maslach dan Leitter mengemukakan bahwa burnout mempunyai tiga aspek yang terdapat pada Maslach *BurnoutInventory- Student Survey* (MBI-SS) yaitu:

1) *Exhaustion*

Exhaustion mengacu pada perasaan kelelahan yang disebabkan oleh

¹⁵Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Depok: Rajawali Press 2017), hal:181.

tuntutan studi. Ketika siswa merasa lelah, mereka merasakan hal-hal lain secara berlebihan baik secara fisik, emosional, dan mental. Kelelahan fisik siswa ditunjukkan dengan sakit kepala, mual-mual, ketegangan otot punggung, insomnia dan lain sebagainya. Kelelahan mental siswa ditunjukkan dengan merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal, dan lain-lain. Sementara kelelahan emosional siswa ditunjukkan dengan perasaan bosan, sedih, tertekan, gelisah, merasa terbebani oleh aktivitas akademik, dan lain-lain. Kelelahan akan membuat siswa merasa kekurangan energi untuk menghadapi tugas akademik maupun orang-orang disekitarnya.

2) *Cynicism*

Cynicism mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi. Ketika siswa merasa sinis, mereka mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang-orang di sekitarnya sehingga meminimalkan keterlibatan mereka dilingkungan. Sinisme siswa sering kali ditunjukkan dengan sikap acuh tak acuh, enggan malas untuk belajar. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektifitas kinerja siswa.

3) Menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*)

Reduce academic efficacy mengacu pada menurunnya keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi, dan produktivitas diri. Siswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik akan merasa tidak kompeten sehingga menyebabkan mereka merasa tidak

puas pada diri sendiri, pekerjaan bahkan kehidupan¹⁶.

Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa aspek- aspek *burnout* adalah dikarenakan merasa keletihan emosi sehingga mengakibatkan lelah, frustasi, selain itu juga karena kekurangan motivasi.

c. **Faktor – faktor Penyebab *Burnout***

Rasa jenuh (*burnout*) merupakan salah satu emosi negatif yang dapat muncul dalam aktivitas akademik yang akan berdampak pada prestasi yang dicapai individu. Chaplin membagi faktor kejenuhan belajar yang berasal dari luar dan dari dalam. Kejenuhan belajar yang berasal dari luar diri siswa adalah ketika siswa berada pada situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelek yang berat. Dalam durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa. Selanjutnya kejenuhan belajar yang berasal dari dalam diri siswa adalah ketika siswa bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan kebosanan dan siswa dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan¹⁷.

Hakim mengemukakan penyebab kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan

¹⁶ Deliati, *Bidang Praktek Bimbingan Belajar*, (Semarang: Media Group 2018), hal.129.

¹⁷ Muhibbin Syah, (2017), *Op.Cit* ,hal. 182

telah berlangsung sejak lama. Adapun faktor umum yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah:

a) Cara atau Metode Belajar yang tidak bervariasi

Seringkali siswa tidak menyadari bahwa cara belajar mereka sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak berubah-ubah.

b) Belajar hanya ditempat tertentu

Belajar hanya ditempat tertentu dengan kondisi ruang, seperti letak meja, kursi kondisi ruang yang tidak berubah-ubah dapat menimbulkan kejenuhan belajar.

c) Suasana belajar yang tidak berubah-ubah

Suasana yang diperlukan oleh siswa tentu saja suasana yang menimbulkan ketenangan berfikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apapun lingkungan tempat belajar, bila suasananya tidak berubah-ubah sejak lama, mungkin saja dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Jadi, setenang apapun ruang belajarnya, belum tentu dapat selalu menunjang keberhasilan belajar.

d) Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan

Sebagaimana dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktivitas mental kita dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (*refreshing*) Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktifitas mental kita dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (*refreshing*)¹⁸.

Maslach dan Leiter mendeskripsikan penyebab yang paling berpengaruh terhadap munculnya kejenuhan antara lain *work overload* (kelelahan emosi) terjadi karena beban kerja yang terlalu berat. *Depersonalization* (depersonalisasi) adalah kondisi di mana proses menarik diri individu karena merasakan sinisme terhadap lingkungannya dan bermaksud menjaga jarak dari lingkungan sosialnya. *Personal accomplishment* (pencapaian individual) ini adalah tahap dimana seseorang individu pesimisakan kemampuan diri sendiri¹⁹. Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli dapat disimpulkan bahwa factor factor penyebab *burnout* adalah dikarenakan kelelahan serta kebosanan yang menyebabkan siswa mengalami kejenuhan belajar.

3. Anxiety

a. Pengertian Anxiety (Kecemasan)

Kecemasan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah

¹⁸ Hakim, *Op.Cit*, hal.63

¹⁹ Fani Rahmasari, *Hubungan Dukungan Sosial dengan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XII DI SMA Negeri 4 Yogyakarta, Skripsi*, (Universitas Negeri Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling), hal. 8

perasaan tidak tenang, khawatir, dan gelisah²⁰. Kecemasan merupakan gangguan psikologi yang bersifat wajar dan dapat timbul kapan dan dimanapun. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan dengan tingkat yang berbeda-beda. Rasa cemas biasa muncul dikarenakan terdapat suatu keadaan yang harus dihadapi atau diselesaikan.

Kecemasan adalah suatu keadaan yang dirasakan oleh seseorang tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik, mengingatkan orang akan bahaya yang akan segera terjadi²¹. Kecemasan adalah kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu keadaan yang bisa mengganggu atau menghambat penderitanya²².

Menurut Chaplin dalam Kamus Lengkap Psikologi mengatakan bahwa kecemasan adalah kekhawatiran yang kuat, selalu gelisah, dan tidak masuk akal, yang disebabkan oleh sesuatu seperti kekhawatiran yang abnormal terhadap tempat yang sempit²³.

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa kecemasan adalah suatu gejala yang normal terjadi dimana keadaan emosional yang berefek baik pada kondisi psikologis, yang berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, lalu kondisi

²⁰ KBBI [on-line], “kecemasan” dari <https://kbbi.lektur.id/kecemasan>, diakses pada tanggal 11 November 2023

²¹ Lestari, H., Fitriza, *Pengaruh Kecemasan Matematika, (Mathematics Anxiety) Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Peserta Didik Kelas VII MTs*. Math Educa Journal, 4(1), 2020, hlm 103–113.

²² Hardiawati N, and other, *Kamus Pelajar* (Jakarta: Pusat Bahasa Depdiknas, 2003), h.177.

²³ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Fajar Interpratama Offset, 2004), h.366.

fisiologis berupa jantung berdebar, berkeringat, tekanan darah meninggi, dan keadaan yang tidak menyenangkan pada seorang individu.

b. Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan ada berbagai macam bentuk, namun biasanya cukup mudah dikenali. Seseorang yang cenderung mengalami kecemasan cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya. Biasanya orang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya.

Menurut Dacey dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:²⁴

- i. Komponen psikologis yang berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, takut dan cepat terkejut
- ii. Komponen fisiologis, berupa jantung berdebar, keringat dingin pada tangan, tekanan darah meninggi, sentuhan dari luar berkurang, dan lain-lain.
- iii. Komponen sosial, berupa perilaku yang ditunjukkan individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa tingkah laku dan gangguan tidur.

c. Macam – Macam Kecemasan

²⁴ Tya Anggraini, *Hubungan Antara Kecemasan Dalam Menghadapi Pelajaran Matematika Dengan Prestasi Akademik Matematika Pada Remaja*, (Jakarta: Universitas Gunadarma, diakses melalui situs: http://www.gunadarma.ac.id/librsryarticlesgraduapsychology2010artikle_10505235.pdf).

Menurut beberapa ahli ilmu pengetahuan dan ahli psikologi tentang macam macam kecemasan, diantaranya menurut Freud dikutip Khusnul Qausarina kecemasan dibagi menjadi 3 yaitu:²⁵

- i. Kecemasan realistis merupakan ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasannya sesuai dengan ancaman yang ada. Sehingga dalam kehidupan sehari-hari kecemasan jenis ini disebut sebagai rasa takut. Contoh dalam kehidupan sehari-hari, jika seseorang melempar seekor kalajengking ke orang lain, maka orang tersebut pasti akan mengalami kecemasan ini.
- ii. Kecemasan moral merupakan kata lain dari rasa malu, rasa bersalah atau rasa takut mendapat masalah sanksi. Kecemasan yang akan dirasakan orang ketika ancaman datang bukan dari dunia luar atau dari dunia fisik, melainkan dari dunia social super ego yang telah diinternalisasikan ke dalam diri seseorang
- iii. Kecemasan neurotik merupakan perasaan takut jenis ini muncul akibat rangsangan ide, jika seseorang pernah merasakan kehilangan ide, gugup, tidak mampu mengendalikan diri, perilaku, akal pikiran dan bahkan lisan. Maka orang tersebut saat itu sedang mengalami kecemasan neurotik.

d. Aspek-aspek Kecemasan

Gejala kecemasan meliputi respon fisik dan psikologis. Adanya rasa khawatir dan diikuti rasa gelisah, berakibat pada respon fisiologis tertentu. Beberapa

²⁵ Rahman, A, *Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil*. Jurnal Tarbawi, 5(1), 2020, hlm 76.

individu mampu mengatasinya namun ada beberapa yang kesulitan menanganinya. Berikut aspek kecemasan menurut Clark dan Beck dalam Fadila disebutkan bahwa aspek kecemasan meliputi; Aspek afektif : yaitu perasaan individu yang sedang merasakan kecemasan, seperti tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa dan tidak sabar.

Aspek Fisiologis: merupakan ciri fisik yang muncul ketika individu sedang mengalami kecemasan, seperti sesak nafas, nyeri dada, nafas menjadi lebih cepat, denyut jantung meningkat, mual, diare, kesemutan, berkeringat, menggigil, kepanasan, pingsan, lemas, gemetar, mulut kering dan otot tegang.

Aspek selanjutnya yaitu meliputi aspek Kognitif: dengan ciri aspek kognitif yaitu rasa takut tidak dapat menyelesaikan masalah, takut mendapatkan komentar negatif, kurangnya perhatian, fokus, dan kurangnya konsentrasi, sulit melakukan penalaran.

Aspek Perilaku: respon yang biasanya muncul adalah menghindari situasi yang mengancam, mencari perlindungan, diam, banyak bicara atau terpaku, dan sulit bicara. Bisa kita tarik kesimpulan bahwa aspek perilaku meliputi semua sisi dalam diri manusia, baik sisi afektif, kognitif maupun psikomotorik individu yang sedang mengalami kecemasan²⁶.

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek sebuah pengamatan penelitian. Menurut kedudukannya, variabel dapat dibagi menjadi

²⁶ Fadila, *Kecemasan Orangtua Menghadapi Hospitalisasi Anak*, (Universitas Muhammadiyah Surakarta 2022), hlm 29

dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang nilainya mempengaruhi variabel terikat. Sebaliknya variabel terikat adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel bebas²⁷. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Berikut variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel terikat (*dependent*) : Prokrastinasi Akademik (Y)
2. Variabel bebas (*Independent*) : *Burnout* (X^1) dan *Anxiety* (X^2)

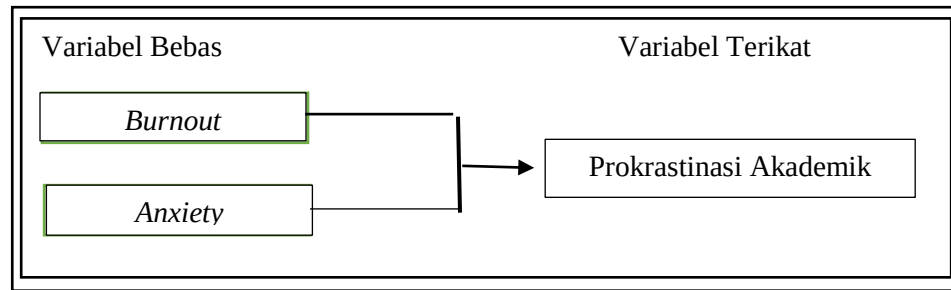
C. Kerangka Teoritis

Berdasarkan tinjauan dari penelitian terdahulu dan landasan teori serta adanya problematika dan permasalahan yang telah dikemukakan sebagai dasar dalam merumuskan hipotesis penelitian, berikut ini adalah gambaran dan model kerangka teori berdasarkan pengaruh antar variabel. Penelitian ini berfokus untuk mencari pengaruh antara variabel terikat (*dependent*) dan variabel bebas (*independent*). Variabel penelitian ini terdiri dari variabel terikat (*dependent*) dan variabel bebas (*Independent*). Ruang lingkup variabel terikat (*dependent*) pada penelitian ini yaitu Tingkat Prokrastinasi Akademik (Y) Siswa Mapel Sejarah Kebudayaan Islam. Sedangkan variabel bebas (*independent*) pada penelitian ini terdiri dari 2 objek yaitu *burnout* sebagai (X^1) dan *anxiety* sebagai (X^2).

Berikut bagan yang akan menggambarkan hubungan antar variabel pada penelitian ini :

²⁷ Purwanto, “Variabel Dalam Penelitian Pendidikan”, (Jurnal:Teknodik, 2006),h:201.

Gambar 2. 1: Kerangka Teoritis



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, yang mana kebenarannya masih diujiberdasarkan data atau data empiris. Adapun hipotesis penelitian yang dirumuskan ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh antara *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi mata pelajaran

Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri

Ha : Terdapat pengaruh *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi akademik

Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri

H0 : Tidak terdapat pengaruh *burnout* terhadap perilaku prokrastinasi

akademik Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8

Kediri.

2. Pengaruh antara *anxiety* terhadap perilaku prokrastinasi mata pelajaran

Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri

Ha :Terdapat pengaruh *anxiety* terhadap perilaku prokrastinasi akademik

Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri

H0 : Tidak terdapat pengaruh *anxiety* terhadap perilaku prokrastinasi

akademik Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8

Kediri.

3. Pengaruh *burnout* dan *anxiety* terhadap perilaku prokrastinasi Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri.

Ha : Terdapat pengaruh antara *burnout* dan *anxiety* terhadap perilaku prokrastinasi akademik Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri.\

H0 : Tidak terdapat pengaruh antara *burnout* dan *anxiety* terhadap perilaku prokrastinasi akademik Mata Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di MTsN 8 Kediri.