Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 2 Nomor 1 Tahun 2024
Halaman: 10 – 14

RESEARCH ARTICLE

HUBUNGAN KECEMASAN DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

Restianingsih Putri Rahayu[1], Anjeli Ratih Syamlingga Putri[2], Monifa Putri[3]
Program Studi DIII Kebidanan, Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri

tyawiryodihardjo@gmail.com

Kata Kunci:
Kecemasan, Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri Ta. 2022-2023. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri Ta. 2022-2023 sebanyak 64 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini memakai total sampling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan studi korelasional yaitu membandingkan 3 variabel, antara lain prokrastinasi sebagai variabel dependen dan kecemasan serta manajemen waktu sebagai variable independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik variabel kecemasan ddan variabel manajemen waktu tidak memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan *pvalue* masing-masing didapatkan sebesar 0.874 dan 0.911.

Key Word:
Academic Procrastination, Anxiety, Time Management.

Abstrack

This research aims to determine the relationship between anxiety and time management on academic procrastination in DIII Midwifery Study Program students at the Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri 2022-2023. The population in this study were students of the DIII Midwifery Study Program at Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri 2022-2023 as many as 64 people. The sampling technique in this research used total sampling. This research uses a quantitative approach with a correlational study, namely comparing 3 variables, including procrastination as the dependent variable and anxiety and time management as independent variables. The results of the research show that both the anxiety variable and the time management variable have no relationship with student academic procrastination with the respective p values obtained at 0.874 and 0.911.

Copyright © 2024 Restianingsih Putri Rahayu, Anjeli Ratih Syamlingga Putri, Monifa Putri
This work is licensed under a Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Secara umum mahasiswa merupakan sebutan untuk seorang yang tengah menempuh pendidikan di sebuah universitas, sekolah tinggi hingga akademi. Mahasiswa di lingkungan kampus memilik tugas akademik dan nonakademik agar dapat mengembangkan prestasi serta potensi yang ada dalam dirinya. Namun dalam kenyataannya, mahasiswa seringkali mengerjakan tugas dengan rasa enggan atau malas dalam menyelesaikannya. Rasa enggan biasanya berasal dari kondisi psikologis di dalam diri dan cenderung menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Kecenderungan menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan, tetapi melakukan aktivitas lain yang tidak berguna biasanya disebut dengan prokrastinasi (Saman, 2017).

Solomon dan Rothblum menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak memiliki kaitan dengan tugas utama sehingga penyelesaian tugas utama menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu dan terlambat. Ada enam area akademik menurur Solomon dan Rothblum pembuatan paper, belajar, ujian. Tugas membaca. Ada pula tugas administratif sepert pengembalian kartu studi, pengembalian kartu pustaka, temu janji dengan dosen serta tugas akademik lainnya (Ursia, et al., 2013). Prokrastinasi Akademik merupakan bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Banyak hal yang mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi antara lain, rendahnya *self control, self conscious, self esteem, self efficacy*, dan kecemasan,

Tugas pengerjaan *paper* ialah tugas mandiri, dimana mahasiswa dituntut untuk dapat mengatur waktu sebaik mungkin sehingga tugas dapat diselesaikan tepat waktu salah satunya ialah Karya Tulis Akhir maupun tugas akhir lainnya. Karya Tulis Akhir (KTI) sama halnya dengan *paper*, menuntut kesadaran mahasiswa agar dapat memanajemen waktu dengan efisien agar KTI ini diselesaikan pada waktu yang telah ditetapkan. Pada penulisan KTI mahasiswa memiliki kebebasan mengatur waktu pengerjaan dan temu janji dengan pembimbing. Di sisi lain kebebasan yang di dapat mahasiswa pada masa pengerjaan KTI membuat mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi.

Sebuah studi memperkirakan bahwa sebayak 70-90% pelajar melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang dilakukan pelajar biasanya terjadi jika tugas yang dikerjakan ialah tugas yang sulit dan membosankan. Studi juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan perilaku pelajar yang kurang berminat dalam menyelesaikan tugasnya (Kuftyak, 2021). Ferrari dan Morales mengatakan dampak negatif prokrastinasi akademik bagi para mahasiswa, ialah banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Prokrastinasi akademik juga dapat menimbulkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi mental individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan tertekan dengan tenggat waktu yang telah ditentukan, sehingga bisa menjadi tekanan dalam diri individu (Cahyono, 2020).

Syofii menyatakan banyak mahasiswa mengganggap KTI atau pun tugas akhir lain adalah tugas yang sulit untuk dikerjakan sehingga mereka merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri dan merasa terbebani dengan mata kuliah ini sehingga menyebabkan banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi (Budiyanti, 2022). Pati menyatakan bahwa cemas merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkaitan dengan rasa terancam oleh sesuatu yang tidak jelas.

Hasil observasi yang telah dilakukan oleh penulis pada mahasiswa DIII Kebidanan yang sedang mengerjakan Karya Tulis Ilmiah dan tugas akhir lainnya menemukan bahwa prakrastinasi pada mayoritas subjek berada pada kategori *avoidance procrastination* yaitu keadaan dimana mahasiswa cenderung menghindari pengerjaan tugas akhir karena dianggap tugas yang cukup sulit. Selain itu prokrastinasi akademik juga disebabkan karena mahasiswa memiliki manajemen waktu yang kurang baik dan kurangnya motivasi dalam mengerjakan tugas sehingga mengabaikan *deadline* persetujuan dosen pembimbing untuk mengikuti seminar proposal ataupun ujian lain. Sehingga ada beberapa mahasiswa yang mengalami penundaan jadwal seminar dan jadwal ujian. Selain itu mereka juga beralasan karena disibukkan oleh kegiatan-kegiatan lain di luar kampus.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai prokrastinasi akademik mahasiswa mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiridengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai kecemasan dan menajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode analitik *cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasional, atau pengumpulan data. Pendapat lain menyatakan *cross sectiona*l merupakan pendekatan yang sifatnya sesaat atau pada suatu waktu saja dan tidak diikuit dalam kurun waktu tertentu.

Penelitian mengenai "Hubungan antara Kecemasan dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan" di Institut Tekonologi dan Bisnis Indragiri ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan yang mucul dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Institut Tekonologi dan Bisnis Indragiri. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen (variabel bebas) adalah kecemasan dan manajemen waktu. Sementara variabel dependen (variabel terikat) adalah prokrastinasi akademik. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuisioner yang diberikan kepada responden melalui *google form*. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri Ta, 2022-2023 yang berjumlah 64 orang dan Teknik pengambilan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

sampel menggunakan total sampling. Analisis data yang digunakan untuk melihat dua variabel, dilakukan dengan uji *chi-square* dengan derajat bermakna p<0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Institut Tekonologi dan Bisnis Indragiri, diperoleh hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kecemasan		
Tinggi	36	56.3
Rendah	28	43.8
Manajemen Waktu		
Tidak Tepat Waktu	35	54.7
Tepat Waktu	29	45.3
Prokrastinasi		
Tinggi	26	40.6
Rendah	38	59.4

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat bahwa responden dengan kecemasan tinggi sebesar 56.3%, responden dengan manajemen tidak tepat waktu 54.7%, dan prokrastinasi tinggi sebanyak 40.6%. Pada penelitian ini indikator kecemasan berupa waktu ujian yang semakin dekat sehingga menyebabkan mimpi buruk, emosi yang meningkat, badan yang gemetar saat menghadapi ujian serta rasa takut tidak bisa menjawab pertanyaan saat ujian. Menurut *American Psychological Association (APA*), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Data yang di dapat pada tabel 1 menunjukkan bahwa mahasiswa yang manajemen tidak tepat waktu sebanyak 54.7%. Manajemen waktu merupakan pengaturan diri dalam menyikapi waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai konntrol atas waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan.

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa prokrastinasi rendah sebanyak 59,4% hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berperilaku tidak menunda mengerjakan tugas akademik untuk melakukan aktifitas lain yang tidak memiliki hubungan sama sekali dengan tugas akademik,

Tabel 2. Hubungan antara Kecemasan dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Frekuensi (n)		P Value
	Prokrastinasi		
	Tinggi	Rendah	
Kecemasan			
Tinggi	20 (31,3%)	16 (25.0%)	0.874
Rendah	15 (23.4%)	13 (20.3%)	

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hasil Chi Square di dapatkan p value > 0,00, maka Ha diterima, artinya tidak ada hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Akbar "Hubungan antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi UKM di Universitas Islam Sultan Agung" yang menyatakan bahwa ada hubungan positif diantara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik dimana manajemen waktu yang tinggi mampu membuat prokrastinasi akademik mahasiswa juga lebih tinggi (Akbar, 2022).

Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitan Budiyanti "Hubungan antara Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi" dimana hasil analisis uji hipotesis untuk variabel prokrastinasi dan variabel kecemasan dilihat dari nilai Sig 2 tailed masing-masing sebesar 0,000<0,001 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,721 yang artinya ada hubungan signifikan yang positif antara variabel kecemasan dengan variabel prokrastinasi., hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Frekuensi (n) Prokrastinasi		P Value
	Tinggi	Rendah	
Manajemen Waktu			
Rendah	14 (21.9%)	12 (18.8%)	0.911
Tinggi	21 (32.8%)	17 (26.6%)	

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hasil Chi Square di dapatkan p value > 0,00, maka Ha diterima, artinya tidak ada hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Akbar "Hubungan antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi UKM di Universitas Islam Sultan Agung" yang menyatakan bahwa Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada 64 responden diketahui bahwa kecemasan seperti waktu ujian yang semakin dekat dan ketakutan akan ketidakmapuan untuk menjawab pertanyaa tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dengan pvalue sebesar 0.874. Begitu pula antara variabel manajemen waktu diantaranya kemampuan mahasiswa mengatur waktu seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, dan pengumpulan tugas tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh pvalue sebesar 0.911.

Ucapan Terimakasih

Alhamdulillahirobbil'alamin, penulis dapat menyelesaikan penyususnan jurnal yang berjudul Hubungan antara Kecemasan dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Penulis menyadari jurnal ini tidak akan selesai tanpa bantuan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasi kepada Rektor Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri beserta Manajemen Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri, Kepala Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri beserta rekan sejawat Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri, P3M Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri, Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis Indragiri dan semua pihak yang tutr serta dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

Akbar, O. N., 2022. *Hubungan antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi UKM di Universitas Islam Sultan Agung*, Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.

Anon., n.d. (2023). *umm.ac.id.* [Online] Available at: https://eprints.umm.ac.id/51675/3/BAB%20II.pdf. [Accessed 16 Maret 2023].

Budiyanti, D. E. (2022). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi*, Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.

Cahyono, T., 2020. Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), pp. 135-144.

Harkinawati, M. A., 2019. *Pengaruh Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*, 2019: Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Kristianti, K. D., Wahyuni, S. D. & Sunarya, I. G., (2015). Hubungan Kecemasan dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Teknik Informatika Universtitas Pendidikan Ganesha (Studi Kasus: Jurusan Pendidikan Teknik Informatika). *KARMAPATI* , 4(1), pp. 1-6.

Kuftyak, E. V., (2021). *Procrastination, stress and academic performance in students.* Moscow, Kazan Federal University.

Mellani. (2021). *poltekkes-denpasar.ac.id.* [Online] Available at: http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/3/BAB%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf [Accessed 16 Maret 2023].

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Muslimin. (2018). *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Skripsi di Universitas Muhammadiyah Malang Ditinjau Dari Keaktifan Berorganisasi*. Malang: Fakultas Psikologi UMM.

R., 2018. Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Unilak*, pp. 25-32.

Saman, A., 2017. Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), pp. 55-61.

Ursia, N. R., Siaputra, I. B. & Susanto, N., 2015. Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), pp. 1-18.

Wilson, R., 2019. *unikom.ac.id.* [Online] Available at: https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/2124/8/UNIKOM_Richard%20Wilson_10.%20BAB%20II.pdf. [Accessed 16 Maret 2023].