

Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa

Rusma Apriliana

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa. Subjek penelitian melibatkan 201 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi skripsi dengan reliabilitas ($\alpha = 0,855$), skala kecemasan terhadap karir masa depan dengan reliabilitas ($\alpha = 0,909$), dan skala konsep diri akademik ($\alpha = 0,854$). Berdasarkan analisa menggunakan teknik regresi dua prediktor dihasilkan korelasi R sebesar 0,648, F_{hitung} sebesar 71.609 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 (pada $p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi. Hasil perhitungan korelasi parsial menunjukkan nilai korelasi $r_{yx1-x2} = 0,194$ dengan taraf signifikansi $p = 0,006$ (pada $p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kecemasan terhadap karir masa depan dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa. Hipotesis ketiga untuk mengetahui hubungan antara konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi. Hasil perhitungan menunjukkan nilai korelasi $r_{yx2-x1} = -0,566$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ (pada $p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi. Kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik bersama-sama memberikan sumbangan efektif atau pengaruh sebesar 42,00% terhadap prokrastinasi skripsi, sedangkan sisanya 58,00% dipengaruhi oleh faktor lain. Kecemasan terhadap masa depan karir memberikan pengaruh sebesar 6,27% terhadap prokrastinasi skripsi, sedangkan konsep diri akademik memberikan pengaruh sebesar 35,73%.

Kata kunci: *prokrastinasi skripsi, kecemasan terhadap karir masa depan, konsep diri akademik.*

Pendahuluan

Perilaku manusia secara umum melibatkan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas penting yang disebut prokrastinasi (Hannok, Klassen, & Krawchuk, 2012). Prokrastinasi adalah sebuah kebiasaan untuk menunda kegiatan penting dan segera hingga waktu tertentu serta proses penundaan ini memiliki konsekuensi tertentu (Knaus, 2010). Schouwenberg (1995) mengartikan prokrastinasi sebagai perasaan tidak nyaman subjektif yang menyebabkan individu menunda mengerjakan tugasnya untuk mengurangi rasa tidak nyaman tersebut.

Prokrastinasi kronis dialami 25% dari orang dewasa dalam populasi (Burka & Yuen, 2008), dan sebanyak 20% menyebut prokrastinasi sebagai bagian dari gaya hidup (Ferrari J. R., 2010). Prokrastinasi tidak dipengaruhi oleh tingkat inteligensi seseorang (Burka & Yuen, 2008), serta tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dengan perempuan (Ferrari J. R., 2001).

Prokrastinasi bisa terjadi di berbagai bidang kehidupan, salah satunya dalam kehidupan akademik (Burka & Yuen, 2008). Prokrastinasi di bidang akademik disebut prokrastinasi akademik (Ferrari J. R., 2010). Prokrastinasi akademik diartikan sebagai kecenderungan yang tidak rasional untuk menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik (Balkis, 2011). Ferrari (2001)

mengasosiasikan prokrastinasi akademik dengan penundaan memulai atau menyelesaikan laporan, *paper*, *essay*, belajar untuk ujian, registrasi kelas, membuat janji dengan dosen, dan menyelesaikan tugas sebelum batas terakhir.

Eliss dan Knaus melaporkan jika 70% hingga 90% mahasiswa kultur barat terikat prokrastinasi akademik (Hannok, Klassen, & Krawchuk, 2012). Estimasi prokrastinasi pada mahasiswa sekitar 75% ditahun 2007, dengan 50% mahasiswa menyatakan melakukan prokrastinasi secara konsisten dan mengingatnya sebagai masalah (Burka & Yuen, 2008). Prokrastinasi juga menyebabkan 70% mahasiswa doktoral tidak menyelesaikan disertasinya (Ferrari J. R., 2010).

Skripsi sebagai karya tulis ilmiah mahasiswa untuk menyelesaikan program S1 tidak terlepas dari prokrastinasi. Penundaan yang dilakukan dengan sengaja serta berulang-ulang saat mengerjakan suatu tugas yang berkaitan dengan skripsi disebut prokrastinasi skripsi (Tatan, 2012).

Prokrastinasi skripsi dapat terjadi di berbagai perguruan tinggi. Universitas Islam Sultan Agung (Unissula) sebagai salah satu penyelenggara pendidikan tinggi di Kota Semarang tidak terlepas dari prokrastinasi skripsi yang dilakukan mahasiswanya. Prokrastinasi skripsi pada mahasiswa Unissula ditunjukkan dari hasil studi pendahuluan melalui wawancara terhadap tiga mahasiswa Unissula yang mengambil mata kuliah skripsi dan diperoleh ketiga mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut sesuai dengan indikator prokrastinasi menurut Schouwenburg (1995) yaitu penundaan untuk memulai mengerjakan tugas, penundaan untuk menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan, kesenjangan antara rencana dengan tindakan nyata, serta memilih mengerjakan pekerjaan lain daripada tugas.

Prokrastinasi dapat terjadi karena adanya interaksi komponen perilaku, kognitif dan emosi (Akinsola, Tella, & Tella, 2007). Prokrastinasi juga dapat terjadi karena berbagai faktor, diantaranya yaitu kecemasan (Batchelor, 2013). Kecemasan yang dirasakan seseorang terhadap tugas-tugasnya menyebabkan dirinya merasa tidak nyaman, sehingga prokrastinasi dilakukan untuk mengurangi rasa tidak nyaman tersebut (Burka & Yuen, 2008).

Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai hal termasuk untuk menentukan masa depan. Siburian, Karyono, dan Kaloeti (2010) mengartikan kecemasan terhadap masa depan sebagai emosi tidak menyenangkan terkait berbagai masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangannya serta berpengaruh pada aspek afektif, kognitif dan perilaku. Sumber kecemasan terhadap masa depan meliputi masalah pendidikan, pekerjaan dan kehidupan berkeluarga (Siburian, Karyono, & Kaloeti, 2010).

Feldman, Olds dan Papalia (2008) menyebutkan jika memilih melanjutkan pendidikan atau memasuki dunia kerja merupakan masalah yang dialami oleh mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Mahasiswa yang memilih memasuki dunia kerja setelah lulus akan dihadapkan pada status baru sebagai pencari kerja atau pengangguran. Kesulitan memperoleh pekerjaan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan (Somantri, 2007), sehingga mahasiswa yang memilih memasuki dunia kerja pasca lulus kuliah dapat mengalami kecemasan terhadap karir masa depan.

Kecemasan terhadap karir masa depan merupakan jenis kecemasan realistik. Kecemasan realistik ialah perasaan takut terhadap bahaya-bahaya nyata dari lingkungan di dunia luar (Schultz & Schultz, 2012). Situasi lingkungan penyebab terjadinya kecemasan terhadap karir masa depan yaitu sulitnya mencari lapangan pekerjaan. Hasil Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) pada Februari 2014 yaitu tingkat pengangguran terbuka nasional sebesar 5,70% berasal dari lulusan akademi sebanyak 195.258 orang dan lulusan universitas sebanyak 398.298 orang (Badan Pusat Statistik,

2014). Jumlah tenaga kerja dari perguruan tinggi meningkat dua kali lipat dalam sepuluh tahun terakhir namun penyedia lapangan pekerjaan menilai banyak lulusan perguruan tinggi kurang memiliki keterampilan (World Bank, 2014). Hal-hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan terhadap karir masa depan. Individu yang mengalami kecemasan akan mengurangi tingkat kecemasannya dengan melakukan prokrastinasi (Burka & Yuen, 2008).

Prokrastinasi juga dapat terjadi karena faktor pencelaan terhadap diri sendiri (Batchelor, 2013). Faktor pencelaan terhadap diri sendiri yaitu memandang rendah dirinya sendiri serta tidak memiliki kepercayaan diri terhadap masa depannya (Tatan, 2012). Cara seseorang memandang dirinya merupakan bagian dari konsep dirinya. Konsep diri ialah persepsi seseorang mengenai kemampuan dan sifat dirinya sehingga dapat memandu dirinya (Feldman, Olds, & Papalia, 2008). Konsep diri juga didefinisikan persepsi individu terhadap dirinya dan persepsi tersebut terbentuk melalui pengalaman di lingkungan, interaksi dengan orang lain yang signifikan, serta atribusi terhadap perilakunya sendiri (Liu & Wang, 2005).

Persepsi diri seseorang mengenai kemampuan serta evaluasi diri dalam domain akademik disebut konsep diri akademik (Mercer, 2011). Wigfield dan Karpathian mendefinisikan konsep diri akademik mengacu pada pengetahuan dan persepsi individu tentang dirinya dalam situasi prestasi akademik (Cai, Ferla, & Valcke, 2009).

Konsep diri akademik dapat mempengaruhi berbagai faktor dalam bidang akademik. Konsep diri akademik berpengaruh terhadap belajar, mengerjakan PR, berbicara dengan guru di luar kelas, membaca untuk kesenangan, menjadi sukarelawan, dan mengikuti ekstrakurikuler (House, 2000). Konsep diri akademik juga memiliki kolerasi positif dengan prestasi akademik (McInerney, Cheng, Mok, & Lam, 2012). Isiksal (2010) menemukan adanya pengaruh lama studi di universitas dengan skor motivasi akademik dan konsep diri akademik pada mahasiswa S1 di Amerika dan Turki.

Skripsi merupakan suatu karya tulis ilmiah yang wajib dikerjakan oleh setiap mahasiswa jenjang strata satu (S1) sebagai salah satu syarat kelulusan dan dalam pembuatannya didasarkan pada kaidah-kaidah yang berlaku sesuai dengan disiplin ilmu yang dipelajari mahasiswa tersebut (Tatan, 2012). Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tidak lepas dari prokrastinasi. Prokrastinasi dapat disebabkan faktor kecemasan dan pencelaan terhadap diri sendiri (Batchelor, 2013).

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai adanya respon pada fisik, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, serta perasaan khawatir akan terjadinya sesuatu yang buruk (Nevid, Rathus, & Greene, 2003). Penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum menemukan bahwa prokrastinasi memiliki kolerasi yang signifikan positif dengan kecemasan (Flett, Blankstein, & Martin, 1995).

Kecemasan yang dapat dialami mahasiswa adalah kecemasan terhadap karir masa depan karena menurut Feldman, Olds dan Papalia (2008) memilih melanjutkan pendidikan atau memasuki dunia kerja merupakan masalah yang dialami oleh mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Kecemasan dalam diri seseorang terhadap tugas-tugasnya menyebabkan prokrastinasi dilakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut (Burka & Yuen, 2008). Tugas yang dimiliki oleh mahasiswa salah satunya adalah skripsi, sehingga mahasiswa dengan kecemasan terhadap karir masa depannya dapat melakukan prokrastinasi skripsi.

Seseorang melakukan prokrastinasi juga dapat disebabkan faktor pencelaan terhadap diri sendiri (Batchelor, 2013). Faktor pencelaan terhadap diri sendiri tidak terlepas dari konsep diri

seseorang. Konsep diri ialah persepsi seseorang mengenai kekuatan, kelemahan, kemampuan, sikap dan nilai yang diyakini orang tersebut (McInerney, Cheng, Mok, & Lam, 2012).

Individu dengan konsep diri yang rendah atau negatif akan cenderung melakukan prokrastinasi (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Flett, Blankstein, & Martin, 1995). Individu yang konsisten dengan keyakinan bahwa ia memiliki konsep diri negatif akan menggeneralisasi seluruh domain kehidupannya (Flett, Blankstein, & Martin, 1995). Salah satu domain kehidupan yang dimiliki oleh mahasiswa yaitu domain akademik. Persepsi diri individu dalam kompetensi dan penilaian diri evaluatif yang terkait domain akademik disebut konsep diri akademik (Mercer, 2011). Individu yang memiliki konsep diri yang rendah akan melakukan prokrastinasi lebih sering sedangkan individu dengan konsep diri yang tinggi akan lebih jarang melakukan prokrastinasi.

Banyak penelitian mengkaji hubungan prokrastinasi akademik dengan berbagai faktor. Penelitian Balkis (2011) terhadap 364 mahasiswa S1 usia 18 hingga 27 tahun di Fakultas Pendidikan Universitas Pamukkale Turki menemukan bahwa *academic efficacy* merupakan mediator parsial antara prokrastinasi akademik dan prestasi belajar. Penelitian Li Cao (2012) terhadap 66 mahasiswa S1 dan 68 mahasiswa pasca sarjana dari empat universitas di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kepercayaan mahasiswa terhadap kegunaan prokrastinasi merupakan prediktor prokrastinasi akademik yang lebih baik dari pada *self efficacy beliefs* dan orientasi berprestasinya.

Thomas A. Rakes, Karee E. Dunn dan Glenda C. Rakes (2013) menemukan adanya pengaruh atribusi yang terdiri dari kemampuan, usaha, suasana dan keberuntungan terhadap prokrastinasi pada 139 mahasiswa pasca sarjana program *online*. Penelitian Sebastian (2013) terhadap 131 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan *fear of failure*.

Prokrastinasi skripsi pada penelitian sebelumnya telah dihubungkan dengan beberapa faktor. Penelitian Andarini dan Fatma (2013) terhadap 136 mahasiswa S1 Universitas Sahid Surakarta diperoleh hasil yaitu adanya hubungan positif antara *distress* dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi dan kolerasi negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi. Aini dan Mahardayani (2011) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Univesitas Muria Kudus (N = 71).

Berdasarkan berbagai uraian di atas, prokrastinasi diduga memiliki hubungan dengan kecemasan dan konsep diri. Peneliti secara lebih lanjut tertarik untuk meneliti hubungan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi.

Metode

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang menempuh program S1 (Strata Satu) di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan saat penelitian dilaksanakan mahasiswa tersebut sedang mengambil mata kuliah skripsi.

Tabel 1. Jumlah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Unissula

No.	Nama fakultas	Jumlah
1.	Fakultas Kedokteran Umum	261
2.	Fakultas Ilmu Keperawatan	110
3.	Fakultas Teknologi Industri	59

4.	Fakultas Hukum	25
5.	Fakultas Teknik	79
6.	Fakultas Agama Islam	81
7.	Fakultas Bahasa	52
8.	Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan	17
9.	Fakultas Ilmu Komunikasi	17
10.	Fakultas Kedokteran Gigi	65
11.	Fakultas Psikologi	79
12.	Fakultas Ekonomi	94
	Total	939

Sampel penelitian merupakan sebagian dari populasi yang harus memiliki karakteristik populasi (Sugiyono, 2014). Sampel yang digunakan dalam penelitian harus *representative*, yaitu sampel yang benar-benar menggambarkan populasi tersebut (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan sampel dengan karakteristik berikut: merupakan mahasiswa program S1 di Unissula Semarang, terdaftar sebagai mahasiswa aktif, sedang mengambil mata kuliah skripsi.

Penelitian ini memakai teknik *cluster random sampling* dalam pengambilan sampelnya. Teknik *cluster random sampling* merupakan suatu teknik untuk pengambilan sampel pada populasi dengan cara melakukan randomisasi terhadap kelompok yang terdapat di populasi tersebut, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2012). Alasan peneliti menggunakan *cluster random sampling* karena dalam populasi penelitian terdiri dari berbagai fakultas sehingga pengambilan sampel dilakukan secara acak terhadap fakultas-fakultas tersebut, dan peneliti tidak memilih individu-individu yang ditugaskan sebagai sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa skala psikologi. Skala merupakan metode pengumpulan data terhadap sejumlah sifat dari objek penelitian yang dapat menunjukkan karakteristik objek tersebut dan dituangkan dalam bentuk pernyataan-pernyataan (Azwar, 2013). Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala prokrastinasi skripsi, skala kecemasan terhadap karir masa depan, dan skala konsep diri akademik.

Skala prokrastinasi skripsi. Berdasarkan hasil perhitungan uji daya beda aitem skala prokrastinasi skripsi diperoleh 26 aitem berdaya beda tinggi dari 40 aitem. Kriteria koefisien korelasi yang digunakan adalah $r_{ix} \geq 0,300$. Hal tersebut berarti bahwa semua aitem yang mencapai $r_{ix} \geq 0,300$ memiliki daya beda yang dianggap memuaskan. Dua puluh enam aitem berdaya beda tinggi berkisar antara 0,303 – 0,593. Empat belas aitem berdaya beda rendah berkisar antara -0,153 – 0,289. Estimasi reliabilitas skala prokrastinasi skripsi diperoleh menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha* dari Cronbach sebesar 0,855.

Skala kecemasan terhadap karir masa depan. Berdasarkan hasil perhitungan uji daya beda aitem skala kecemasan terhadap karir masa depan diperoleh 31 aitem berdaya beda tinggi dari 40 aitem. Kriteria koefisien korelasi yang digunakan adalah $r_{ix} \geq 0,300$. Hal tersebut berarti bahwa semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,300 memiliki daya beda yang dianggap memuaskan. 31 aitem yang memiliki daya beda tinggi berkisar antara 0,300 – 0,680. Sembilan aitem

berdaya beda rendah berkisar antara 0,128 – 0,272. Estimasi reliabilitas skala kecemasan terhadap karir masa depan diperoleh menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha* dari Cronbach sebesar 0,909.

Skala konsep diri akademik. Berdasarkan hasil perhitungan uji daya beda aitem skala konsep diri akademik diperoleh 19 aitem berdaya beda tinggi dari 20 aitem. Kriteria koefisien korelasi yang digunakan adalah $r_{ix} \geq 0,300$. Hal tersebut berarti bahwa semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,300 daya bedanya dianggap memuaskan. Sembilan belas aitem berdaya beda tinggi berkisar antara 0,318–0,634. Satu aitem berdaya beda rendah yaitu 0,262. Estimasi reliabilitas skala konsep diri akademik diperoleh menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha* dari Cronbach sebesar 0,854.

Hasil

Setelah data memenuhi syarat uji asumsi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis pertama penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi dua prediktor. Teknik analisa ini digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi.

Berdasarkan perhitungan teknik regresi dua prediktor dihasilkan korelasi R sebesar 0,648, F_{hitung} sebesar 71.609 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 (pada $p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi. Kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik pada penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 42,00% yang dapat dilihat dari koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,420. Sumbangan efektif tiap variabel bebas terhadap prokrastinasi skripsi yaitu kecemasan terhadap karir masa depan sebesar 6,27% sedangkan konsep diri akademik sebesar 35,73%.

Hipotesis kedua dan ketiga dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik korelasi parsial. Uji hipotesis kedua untuk mengetahui hubungan antara kecemasan terhadap karir masa depan dengan prokrastinasi skripsi. Hasil perhitungan menunjukkan nilai korelasi $r_{yx1-x2} = 0,194$ dengan taraf signifikansi $p = 0,006$ (pada $p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kecemasan terhadap karir masa depan dengan prokrastinasi skripsi. Artinya, semakin tinggi kecemasan terhadap karir masa depan yang dirasakan maka akan semakin sering melakukan prokrastinasi skripsi. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan terhadap karir masa depan yang dirasakan maka akan semakin jarang prokrastinasi skripsi dilakukan.

Hipotesis ketiga untuk mengetahui hubungan antara konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi. Hasil perhitungan menunjukkan nilai korelasi $r_{yx2-x1} = -0,566$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ (pada $p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi. Artinya, semakin tinggi konsep diri akademik maka akan semakin jarang melakukan prokrastinasi skripsi. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri akademik maka akan semakin sering prokrastinasi skripsi dilakukan.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat hubungan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Unissula. Hasil uji hipotesis pertama pada penelitian ini menunjukkan nilai korelasi R sebesar 0,648, F_{hitung} sebesar 71.609 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 (pada $p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi pada Mahasiswa Unissula.

Prokrastinasi yang dilakukan seseorang dapat disebabkan karena adanya kecemasan (Batchelor, 2013). Kecemasan yang dapat dialami oleh mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi adalah kecemasan terhadap karir masa depan karena Feldman, Olds dan Papalia (2008) menyebutkan jika memasuki dunia kerja merupakan masalah yang dialami oleh mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Tatan (2012) menyebutkan jika individu yang mengalami kecemasan akan melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugasnya untuk mengurangi kecemasannya.

Prokrastinasi juga dapat disebabkan faktor pencelaan terhadap diri sendiri yang merupakan cara individu untuk memandang rendah dirinya serta tidak memiliki percaya diri terhadap masa depannya (Tatan, 2012). Cara seseorang memandang dirinya merupakan bagian dari konsep diri. Konsep diri yang dapat dimiliki oleh seorang mahasiswa yaitu konsep diri akademik. House (2000) menyebutkan bahwa konsep diri akademik akan mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Tugas akademik tersebut dapat berupa skripsi. Seseorang yang memiliki konsep diri akademik yang tinggi akan lebih jarang melakukan prokrastinasi skripsi.

Hipotesis kedua penelitian ini ingin menguji apakah ada hubungan positif antara kecemasan terhadap karir masa depan dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa Unissula. Hasil perhitungan korelasi parsial menunjukkan nilai korelasi $r_{yx1-x2} = 0,194$ dengan taraf signifikansi $p = 0,006$ (pada $p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kecemasan terhadap karir masa depan dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa Unissula. Artinya, semakin tinggi kecemasan terhadap karir masa depan yang dirasakan maka akan semakin sering melakukan prokrastinasi skripsi. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan terhadap karir masa depan yang dirasakan maka akan semakin jarang prokrastinasi skripsi dilakukan.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan Ardian Faruqi (2013) mengenai hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian tersebut menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan antara kecemasan dengan prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta ($N = 85$) dengan nilai $r = 0,299$ dan $p = 0,005$ (pada $p < 0,01$).

Kecemasan merupakan faktor penyebab terjadinya prokrastinasi (Batchelor, 2013). Individu akan mengalami perasaan tidak nyaman saat mengalami kecemasan sehingga prokrastinasi dilakukan untuk mengurangi rasa tidak nyaman tersebut (Burka & Yuen, 2008). Kecemasan terhadap masa karir depan merupakan kecemasan yang dapat dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan terhadap karir masa depan akan melakukan prokrastinasi skripsi, sedangkan mahasiswa yang rendah dalam kecemasan terhadap masa depannya akan lebih jarang melakukan prokrastinasi skripsi.

Hipotesis ketiga ingin menguji apakah terdapat hubungan negatif antara konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Unissula. Hasil korelasi parsial menunjukkan nilai korelasi $r_{yx2.x1} = -0,566$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ (pada $p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi. Artinya, semakin tinggi konsep diri akademik yang dimiliki maka akan semakin jarang melakukan prokrastinasi skripsi. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri akademik yang dimiliki maka akan semakin sering prokrastinasi skripsi dilakukan.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan Handayani dan Suharnan (2012) mengenai hubungan antara konsep diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut ialah adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ($N = 337$) dengan nilai $r = -0,348$ dan $p = 0,000$ (pada $p < 0,01$).

Faktor pencelaan terhadap diri sendiri dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi (Batchelor, 2013). Pencelaan terhadap diri sendiri merupakan cara individu untuk memandang rendah dirinya serta tidak memiliki percaya diri terhadap masa depannya (Tatan, 2012). Cara seseorang memandang dirinya merupakan bagian dari konsep diri. Konsep diri akademik merupakan bentuk konsep diri yang dapat dimiliki mahasiswa. Konsep diri akademik menurut House (2000) dapat mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, seperti skripsi. Hal tersebut berarti bahwa mahasiswa dengan konsep diri akademik yang tinggi akan jarang melakukan prokrastinasi, sedangkan mahasiswa dengan konsep diri yang rendah akan lebih sering melakukan prokrastinasi.

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi skripsi pada mahasiswa Unissula berada pada kategori sedang. Hal tersebut berdasarkan *mean* empirik skor sampel berada dalam kategorisasi sedang yaitu 59,950. Hasil analisis data tersebut berbeda dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Unissula. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, berupa wawancara pada tiga subjek. Studi pendahuluan tersebut menunjukkan hasil bahwa prokrastinasi skripsi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula cenderung tinggi. Kategori tersebut sesuai dengan hasil wawancara bahwa subjek melakukan keempat aspek prokrastinasi, yaitu penundaan untuk mulai mengerjakan tugas, penundaan untuk menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakan, kesenjangan antara rencana awal dengan tindakan nyata, dan memilih mengerjakan pekerjaan lain daripada tugas.

Hasil studi pendahuluan dan hasil analisis data penelitian terdapat perbedaan kategori. Perbedaan ini disebabkan terlalu sedikitnya subjek dalam studi pendahuluan sehingga kurang representatif, karena studi pendahuluan hanya dilakukan di Fakultas Psikologi Unissula sedangkan penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Umum, Fakultas Bahasa, dan Fakultas Ilmu Keperawatan dengan jumlah subjek 201.

Hasil data kecemasan terhadap karir masa depan pada mahasiswa Unissula berada dalam kategori rendah dengan *mean* empirik sebesar 67,130. Konsep diri akademik mahasiswa Unissula berada dalam kategorisasi sedang yaitu 52,610 berdasarkan *mean* empiriknya.

Kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik bersama-sama memberikan sumbangan efektif atau pengaruh sebesar 42,00% terhadap prokrastinasi skripsi, sedangkan sisanya 58,00% dipengaruhi oleh faktor lain. Kecemasan terhadap masa depan karir

memberikan pengaruh sebesar 6,27% terhadap prokrastinasi skripsi, sedangkan konsep diri akademik memberikan pengaruh sebesar 35,73%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kontribusi konsep diri akademik lebih besar terhadap prokrastinasi skripsi jika dibandingkan dengan kecemasan terhadap karir masa depan.

Kesimpulan & Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh koefisien korelasi R sebesar 0,648, F_{hitung} sebesar 71.609 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 (pada $p < 0,01$). Hasil tersebut berarti hipotesis pertama penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi pada Mahasiswa Unissula. Kecemasan terhadap karir masa depan dan konsep diri akademik secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 42,00% terhadap prokrastinasi, sedangkan 58% dipengaruhi oleh faktor-faktor penyebab prokrastinasi yang lain. Kecemasan terhadap karir masa depan memberikan kontribusi sebesar 6,27% sedangkan konsep diri akademik memberikan kontribusi sebesar 35,73% terhadap prokrastinasi skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mencoba memberikan beberapa saran kepada mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan dirinya dan lebih berusaha dalam bidang akademik agar memiliki konsep diri akademik yang lebih baik sehingga prokrastinasi skripsi dapat diminimalisir. Mahasiswa perlu membuat target-target capaian secara jelas dalam mengerjakan skripsi untuk mengurangi terjadinya prokrastinasi skripsi sehingga skripsi dapat lebih cepat terselesaikan.

Bagi Dosen wali dan pembimbing skripsi diharapkan berperan dalam meningkatkan konsep diri akademik mahasiswa melalui peningkatan kepercayaan diri dan usaha akademik sehingga tidak melakukan prokrastinasi ketika mengalami kendala dalam proses pengerjaan skripsi. Dosen diharapkan berperan tidak hanya memberikan motivasi namun juga dapat memberikan bimbingan karir terhadap mahasiswa untuk memberikan gambaran karir setelah lulus nanti sehingga semakin termotivasi menyelesaikan skripsi.

Bagi Peneliti Selanjutnya dapat melakukan penelitian prokrastinasi skripsi ditinjau dari faktor-faktor penyebab prokrastinasi yang lain, seperti perfeksionis, toleransi yang rendah pada rasa tidak nyaman, mencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, ketidakteraturan lingkungan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, permusuhan terhadap orang lain, stress, dan kelelahan.

Daftar Pustaka

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1, 65-71.
- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematic achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3, 363-370.

- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*, 2, 159-179.
- Astuti, E. S., & Resminingsih. (2010). *Bahan dasar untuk pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah Jilid 1*. Jakarta: Grasindo.
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2014). *Tenaga Kerja*. Retrieved November 24, 2014, from BADAN PUSAT STATISTIK: http://www.bps.go.id/tab_sub/view.php?tabel=1&daftar=1&id_subyek=06
- Balkis, M. (2011). Academic efficacy as a mediator and moderator variable in the relationship between academic procrastination and academic achievement. *Eurasian Journal of Education Research*.45.1-16.
- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of academic procrastination behavior among pre-service teachers, and its relationship with demographics and individual preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5, 18-32.
- Batchelor, D. (2013). *How to be a good private investigator paperback*. United State of America: Xlibris LLC.
- Billingslea, A. (2012). *The tween and teen anti-procrastination workbook*. Raleigh: Lulu Publisher.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Cai, Y., Ferla, J., & Valcke, M. (2009). Academic self-efficacy and academic self-concept: reconsidering structural relationship. *Learning and Individual Differences*, 19, 499-505.
- Cao, L. (2012, June). Differences in procrastination and motivation between undergraduate and graduate students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 12, 39-64.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Publication.
- Cotton, D. H. (2013). *Stress management: An Integrated approach to therapy*. New York City: Routledge.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan: Dewasa muda*. Jakarta: Grasindo.
- Faruqi, A. (2013). *Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi penyusunan skripsi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Feldman, R. D., Olds, S. W., & Papalia, D. E. (2008). *Human development*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Ferrari, J. R. (2001). Getting things done on time: Conquering procrastination. In C. Snyder (Ed.), *Coping with stress: effective people and processes* (pp. 30-46). New York: Oxford University Press.
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating?* New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance, theory, research, and treatment*. New York: Springer.
- Flett, G., Blankstein, K., & Martin, T. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown, *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research, and Treatment* (pp. 137-166). New York: Springer.
- Halgin, R. P., & Whitbourne. (2010). *Psikologi abnormal: Perspektif pada gangguan psikologi, Edisi 6 Buku 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Handayani, S. W., & Suharnan. (2012). Konsep diri, stres dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 1, 114-121.
- Hannok, W., Klassen, R. M., & Krawchuk, L. L. (2012). Procrastination. In R. J. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence, Volume 1* (p. 2181). New York: Springer New York.
- House, J. D. (2000). The Effect of student involvement on the development of academic self-concept. *The Journal of Social Psychology*, 120, 261-263.
- Indiyani, N. E., & Listiara, A. (2006, Juni). Efektifitas metode pembelajaran gotong royong (cooperative learning) untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran matematika. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3, 10-28.
- Isiksal, M. (2010). A comparative study on undergraduate student's academic motivation and academic self-concept. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 572-585.
- Iswidharmanjaya, D., & Enterprise, J. (2006). *Membuat skripsi dengan openoffice.org writer 2.0*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now!* New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Liling, E. R., Nurcahyo, F. A., & Tanojo, K. L. (2013). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 10, 59-72.
- Liu, W. C., & Wang, C. K. (2005). Academic self concept: A cross-sectional study of grade and gender differences in a singapore secondary school. *Asia Pacific Education Review*, 6, 20-27.
- Matovu, M. (2014). A structural equation modeilling of the academic self-concept scale. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 6, 185-198.
- McInerney, D. M., Cheng, R. W.-Y., Mok, M. M., & Lam, A. K. (2012). Academic self-concept and learning strategies: Direction of effect student academic achievement. *Journal of Advanced Academics*, 23, 249-269.
- Mercer, S. (2011). *Towards an understanding of language learner self-concept*. New York: Springer.

- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi abnormal jilid 1 edisi ke-5*. Jakarta: Erlangga.
- Rakes, G. C., Dunn, K. E., & Rakes, T. A. (2013). Attribution as a predictor of procrastination in online graduate student. *Journal of Interactive Online Learning*, 12, 103-121.
- Rambitan, M. (2014). Peran ganda wanita karir di kelurahan engkol kecamatan tondano timur kabupaten monahasa. *Jurnal Holistik*, 7, 1-18.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J. Ferrari, J. Johnson, & W. McCown, *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment* (pp. 71-95). New York: Springer.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2012). *Theories of personality tenth edition*. California: Wadsworth.
- Sebastian, I. (2013). Never be afraid hubungan antara fear of failure dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2, 1-8.
- Siburian, E., Karyono, & Kaloeti, D. V. (2010). Pengaruh rational emotive behavioral therapy (rebt) dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada penyalaguna napza di panti rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 7, 40-49.
- Somantri, S. T. (2007). *Pendidikan anak luar biasa*. Bandung: Refika Aditama.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tatan, Z. (2012). Analisis prokrastinasi tugas akhir/skripsi. *Jurnal Formatif*, 2, 82-89.
- World Bank. (2014, July 15). *Documents & Report*. Retrieved November 24, 2014, from The World Bank: <http://documents.worldbank.org/curated/en/2014/05/19790367/indonesias-higher-education-system-responsive-labor-market-sistem-pendidikan-tinggi-indonesia-seberapa-responsif-terhadap-pasar-kerja>
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2010). *Anxiety 101*. New York City: Springer Publishing.