



Hubungan antara Kecemasan Masa Depan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir

Sita Aprilia Nur Zairina¹, Katrim Alifa Putrikita²

1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

2 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: sitazairina25@gmail.com

Abstrak

Rasa cemas akan masa depan yang akan terjadi merupakan hal wajar yang terjadi di kehidupan kita. Rasa cemas yang terjadi di kalangan mahasiswa ini membuat mahasiswa melakukan penundaan menyelesaikan tugas-tugas yang ada, terutama mahasiswa semester akhir yang memiliki beban perkuliahan lebih banyak. Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan umum yang terjadi pada mahasiswa. Mahasiswa dituntut harus dapat menyelesaikan tugas-tugas yang ada dengan tenggat waktu yang diberikan dosen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Total subjek pada 196 mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan rentang usia 18-25 tahun. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala kecemasan masa depan dan skala prokrastinasi akademik. Adapun hasil hipotesis menggunakan uji korelasi pearson correlation dengan bantuan komputasi SPSS ver. 25.0. berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh terdapat nilai korelasi sebesar 0.476 dengan nilai sig = 0.000 (<0.050), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Hasil analisis korelasi diatas nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.226 yang menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki kontribusi sebesar 22,6% terhadap variabel kecemasan masa depan, dengan demikian sisanya 77,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Kata Kunci: kecemasan masa depan, prokrastinasi akademik, mahasiswa semester akhir

Abstract

Feeling anxious about the future is a natural thing that occurs in our lives. This feeling of anxiety among students causes students to postpone completing existing assignments, especially final semester students who have a larger course load. Academic procrastination is a common problem that occurs among students. Students are required to be able to complete existing assignments within the deadline given by the lecturer. The aim of this research is to determine whether there is a relationship between future anxiety and academic procrastination in final semester students. The total subjects were 196 students at Mercu Buana University, Yogyakarta, aged 18-25 years. The instruments in this research are the future anxiety scale and the academic procrastination scale. The hypothesis results use the Pearson correlation test with the help of SPSS computing ver. 25.0. Based on the results of the data analysis obtained, there is a correlation value of 0.476 with a sig value = 0.000 (<0.050), it can be concluded that there is a significant positive relationship between future anxiety and academic procrastination in final semester students. The results of the correlation analysis above have a coefficient of determination (R^2) of 0.226, which shows that the academic procrastination variable has a contribution of 22.6% to the future anxiety variable, thus the remaining 77.4% is influenced by other factors not examined by researchers.



Keywords: *future anxiety, academic procrastination, final semester students*

PENDAHULUAN

Pada saat kuliah, seorang mahasiswa dituntut untuk belajar dengan giat dan mampu menyelesaikan bermacam-macam tugas, tetapi di dunia perkuliahan sering terjadi adanya penundaan tugas akademis yang sering disebut dengan istilah prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang umum terjadi dikalangan mahasiswa. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ferrari dkk, 1995). Menurut Ferrari, dkk (1995) aspek prokrastinasi akademik terdiri dari penundaan untuk memulai atau dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Mahasiswa dituntut harus mampu mengikuti kegiatan perkuliahan dengan aktif, mampu menyelesaikan tugas tugas yang diberikan, membaca dan memahami referensi yang diberikan, dan melakukan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar akademiknya. Selama proses pengerjaan tugas-tugas perkuliahan, tidak sedikit mahasiswa yang mempunyai hambatan, seperti kesulitan mencari materi jawaban, kesulitan menganalisis data-data penelitian, melakukan aktivitas lain di luar akademik, manajemen waktu yang kurang baik (Hidayati, 2019). Dalam melaksanakan tugas sebagai mahasiswa, mahasiswa sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugasnya dan kurang memanfaatkan waktu dengan baik. Keinginan – keinginan yang sering muncul untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas kuliah merupakan suatu tanda dari perilaku menunda dan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas perkuliahan (Saman, 2017).

Jenis prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas menulis, menulis makalah, menulis laporan atau mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, membaca buku atau referensi yang diwajibkan, menyalin catatan, mengisi daftar hadir di kelas, dan menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon dan Rothblum, 1984). Konsekuensi dari prokrastinasi yang dilakukan adalah timbulnya rasa kejangkalan, penyesalan, keputusasaan, perasaan bersalah, kehancuran nilai akademik, hilangnya kesempatan, dan hubungan dengan orang lain yang renggang (Burka & Yuen, 2008). Berdasarkan penelitian Chang (2014) bahwa faktor yang ada pada diri seseorang terkait dengan rasa takut atau kegagalan contohnya depresi dan kecemasan yang sering tertuju pada prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi ditemukan bahwa mahasiswa diprovokasi oleh kecemasan, akibatnya mereka melakukan penundaan atau prokrastinasi.

Hasil penelitian Litbang data PK Identitas Universitas Hasanudin (Hadriana, 2018) mahasiswa Unhas yang melakukan prokrastinasi akademik mengaku bahwa sering menunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan sebesar 77% dan dalam hal mengerjakan tugas kuliah sebesar 62,8% dari total 339 mahasiswa. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 11 mahasiswa di Universitas Mercubuana Yogyakarta pada tanggal 20-23 Oktober 2022, bahwa terdapat 3 mahasiswa yang memilih menghindari dan menunda mengerjakan tugas ujian semester dan tugas sehari hari padahal sudah memiliki rencana untuk mengerjakannya dengan alasan masih memiliki banyak waktu dan takut jika tugas tersebut tidak selesai dengan optimal, 2 Mahasiswa lupa menyelesaikan tugas menulis skripsi meskipun sebelumnya ia sadar bahwa memiliki tugas sedari diberikannya tugas tersebut oleh dosen hal tersebut terjadi karena menurut subjek, subjek khawatir jika ia akan gagal



menyelesaikan skripsi tersebut. 3 mahasiswa saat seharusnya mengerjakan tugas laporan praktikum namun mereka lebih memilih melakukan hal lain yang mengasyikkan seperti nongkrong, mengobrol, dan menonton drama korea dengan alasan agar dapat menghindari perasaan cemas akibat nilai yang akan didapatkan tidak tentu memuaskan. 3 mahasiswa tetap mengerjakan tugas kelompok dan tugas skripsi dengan tepat waktu meskipun terkadang saat mengerjakan tugas seringkali membuka hp untuk mengecek pesan yang masuk atau hal lainnya.

Menurut Nevid, dkk (2005) kecemasan adalah suatu keadaan emosional dengan ciri-ciri perasaan yang tidak menyenangkan, keterangsangan secara fisiologis, dan perasaan khawatir tentang sesuatu hal buruk yang akan terjadi. Sedangkan menurut Zaleski dkk, (2017) kecemasan masa depan merupakan kecemasan yang mengarah kepada ketakutan antara kemungkinan yang tidak baik yang dapat terjadi dimasa depan. Dari penelitian yang sudah dipaparkan maka penelitian mengenai kecemasan masa depan dan prokrastinasi sangatlah jarang dibahas, padahal sebenarnya kecemasan masa depan dan prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, tetapi mahasiswa tidak menyadari hal tersebut. Dari pernyataan diatas maka, peneliti ingin mencari apakah ada hubungan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Penelitian mengenai kecemasan dan prokrastinasi sudah banyak dilakukan oleh penelitian terdahulu tetapi hanya kecemasan saja tidak spesifik mengenai kecemasan masa depan. Diantaranya, penelitian Gautama & Hadi (2022) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan mahasiswa dengan tingkatan hubungan yang tinggi di masa pembelajaran daring. Fatmahendra & Nugraha (2018) Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara trait anxiety dengan prokrastinasi akademik, serta menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sedang dan signifikan antara state anxiety dengan prokrastinasi akademik, saat responden memiliki state anxiety yang tinggi, maka responden akan cenderung memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi pula. Hasil penelitian Sutjipto (2017) menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara prokrastinasi dan kecemasan, prokrastinasi juga memiliki korelasi positif terhadap aspek kecemasan. Karena penelitian ini belum banyak dilakukan, maka peneliti berharap hasil penelitian ini maka akan dapat mampu menambah pengetahuan di dalam bidang ilmu psikologi, terutama terkait dalam psikologi Pendidikan. Diharapkan penelitian ini mampu menjadikan penelitian ini sebagai dasar penelitian dari kecemasan masa depan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir.

METODE

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala dengan Teknik *purposive sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Menurut Sugiyono (2017) Skala likert dipergunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang mengenai fenomena sosial yang telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti atau disebut variabel penelitian. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berada pada rentang usia 18 – 25 tahun. Menurut Willis, S (2011) usia 18 tahun sampai 24 tahun merupakan usia dewasa awal (*young adulthood*). Pada umur ini mahasiswa akan memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya dan juga tanggung jawab terhadap kehidupan untuk memasuki masa dewasa akhir (Hulukati & Djibran, 2018).

Subjek diminta untuk memilih salah satu jawaban yang telah disediakan dengan lima alternatif jawaban yaitu Pernyataan favorable berisi jawaban sangat sesuai (SS) diberi nilai 4, sesuai (S) diberi



nilai 3, tidak setuju (TS) diberi nilai 2, sangat tidak setuju (STS) diberi nilai 1. Pernyataan unfavorable berisi jawaban sangat sesuai (SS) diberi nilai 1, sesuai (S) diberi nilai 2, tidak setuju (TS) diberi nilai 3, sangat tidak setuju (STS) diberi nilai 4. Sebelum digunakan dalam penelitian, skala diuji terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitas aitem. Uji validitas dilakukan untuk menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang telah dikumpulkan (Sugiyono, 2017). Batas kriteria koefisien aitem-total rix yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,03. Aitem yang mencapai koefisien korelasi dibawah 0,03 diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah dan dianggap gugur serta tidak dimasukkan ke dalam skala penelitian.

Skala Prokrastinasi Akademik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi dari skala yang disusun oleh Muntazhim (2021). Penelitian ini diambil karena memiliki reliabilitas pada skala prokrastinasi akademik sebesar 0.95 yang berarti memiliki reliabilitas yang baik. Hasil uji normalitas pada skala prokrastinasi akademik terdistribusi normal. Dalam Skala tersebut Muntazhim (2021) juga berdasarkan aspek dari Ferrari, dkk (1995). Dalam Skala ini, kata-kata skripsi diganti menjadi mahasiswa karena pada penelitian ini subjek tidak hanya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi melainkan juga tugas-tugas perkuliahan lainnya. Untuk Skala Kecemasan masa depan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek dari Nevid, dkk (2005).

Pengujian reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Teknik uji reliabilitas Cronbach's Alpha (Azwar, 2017). Koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) berada dalam rentang angka 0.00 sampai 1.00. semakin tinggi koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) dengan mendekati angka 1.00 berarti pengukuran semakin reliabel. Berikut ini instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala prokrastinasi akademik dan skala kecemasan masa depan. Metode analisis data yang dilakukan untuk menganalisis penelitian kuantitatif ini adalah menggunakan metode analisis statistik untuk menguji hipotesis penelitian, pada penelitian ini menggunakan Teknik analisis Product Moment dari Pearson. Analisis korelasi product moment ini dapat digunakan dalam menguji hipotesis: Hubungan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Data penelitian yang diperoleh akan dianalisis dengan program SPSS (Statistical Product and Service Solutions) versi 25.00.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis skala prokrastinasi akademik yang memiliki jumlah aitem sebanyak 26 dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4. Data hipotetik skor minimum adalah $1 \times 26 = 26$ dan skor maksimal adalah $4 \times 26 = 104$, rata-rata (mean) hipotetik yaitu $(104 + 26) : 2 = 65$, jarak (range) sebaran hipotetiknya $104 - 26 = 78$, dan standar deviasi yaitu $(104 - 26) : 6 = 13$. Sedangkan hasil data empirik yaitu skor minimum 35, skor maksimal 85, dengan rata-rata (mean) 61.91, jarak (range) 50, dan standar deviasi sebesar 9.637. Hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik one sample kolmogorov-smirnov (KS-Z), karena jumlah subjek lebih dari pada 50. Jika nilai signifikansi kolmogorov-smirnov $> 0,050$ maka sebaran data terdistribusi secara normal, begitu pula sebaliknya jika nilai signifikansi kolmogorov-smirnov < 0.050 maka sebaran data dikatakan terdistribusi secara tidak normal.



Tabel 1. Hasil uji normalitas kecemasan masa depan dan prokrastinasi akademik

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	
	Statistik	Sig.
Kecemasan masa depan	0.054	0.200
Prokrastinasi akademik	0.052	0.200

Variabel kecemasan masa depan diperoleh KS-Z = 0.054 dengan $p = 0.200$, berarti sebaran data kecemasan masa depan mengikuti sebaran data yang normal. Untuk variabel prokrastinasi akademik diperoleh KS-Z = 0.052 dengan $p = 0.200$, berarti sebaran data pada tabel kecemasan masa depan mengikuti sebaran data yang normal. Berdasarkan dari penjelasan diatas maka variabel kecemasan masa depan dan prokrastinasi akademik dapat digunakan untuk lanjut ke langkah berikutnya yaitu uji linieritas, dan uji hipotesis, dikarenakan jumlah subjek dalam penelitian ini 196 ($N > 30$). Berdasarkan tabel hasil uji linieritas diperoleh hasil penelitian nilai $F = 54.209$ dengan nilai $p = 0.000$, maka hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan masa depan merupakan hubungan yang linier.

Berdasarkan dari hasil analisis product moment (Pearson Correlation), data penelitian menunjukkan (r_{xy}) = 0.476 dan $p = 0.000$ ($p > 0.050$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi sedang antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Dengan ini hipotesis dalam penelitian dapat diterima. Hasil hipotesis dalam penelitian ini diperoleh determinasi (R^2) sebesar 0.226 menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki kontribusi sebesar 22,6% terhadap variabel kecemasan masa depan dan sisanya 77,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

DISKUSI

Menurut hasil analisis yang telah peneliti lakukan, didapatkan data bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Semakin tinggi tingkat kecemasan masa depan maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, jika kecemasan masa depan rendah maka prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir juga akan sama-sama rendah. Dengan ini menunjukkan hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima. Hasil analisis korelasi diatas nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki kontribusi sebesar 22,6% terhadap variabel kecemasan masa depan, dengan demikian sisanya 77,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Dengan demikian, prokrastinasi akademik merupakan faktor yang memiliki hubungan dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa semester akhir. Kecemasan masa depan dan prokrastinasi akademik menunjukkan hubungan yang positif, yang artinya meningkatnya kecemasan masa depan akan diikuti dengan meningkatnya prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, menurunnya kecemasan masa depan akan diikuti dengan menurunnya prokrastinasi akademik.

Berdasarkan data dilapangan mahasiswa yang memiliki rasa khawatir jika nilai akademik yang akan didapatkan adalah jelek, akan sibuk berfikir bagaimana ia harus mendapatkan nilai yang bagus



dan merasa gagal menjadi mahasiswa, disaat bersamaan akibat terlalu fokus dengan pemikiran tersebut, mahasiswa melupakan beban dan tanggung jawabnya yaitu menyelesaikan tugas perkuliahan. Tidak mengerjakan tugas membuat mahasiswa mengalami ketakutan akan kegagalan, tetapi mahasiswa tidak mengalami ketakutan akan kegagalan ketika mengerjakan tugas kuliah (Burhan, 2019). Rasa khawatir Karena adanya tekanan dan gangguan kepanikan merupakan faktor dari rasa takut apabila mengalami kegagalan, hal tersebut dapat membuat seseorang berhenti dalam mengerjakan tugas, seperti merasa tidak sukses di bidang apapun atau tidak puas dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas (Burhan, 2019). Adapun hasil kategorisasi prokrastinasi akademik pada penelitian ini dari 196 orang subjek terdapat 13 mahasiswa semester akhir (15.8%) yang memiliki kategori tingkat prokrastinasi akademik tinggi, 151 mahasiswa semester akhir (77%) yang memiliki kategori tingkat prokrastinasi akademik sedang, dan 14 mahasiswa semester akhir (7.1%) yang memiliki kategori tingkat prokrastinasi akademik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian ini memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang cenderung sedang ke tinggi. kategori prokrastinasi dapat menjadi cenderung tinggi dikarenakan ketika mengerjakan tugas, sesekali responden membuka sosial media sembari mengerjakan tugas kuliah, sehingga fokus mereka terbagi (Saman, 2017). Prokrastinasi akademik tinggi dan sangat tinggi karena subjek cenderung selalu menunjukan perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan (Yudistiro, 2016). Tindakan prokrastinasi dapat terjadi karena timbul stimulus negatif seperti menghindari adanya tugas, takut akan kegagalan, hingga ketidakstabilan suasana hati. Apabila stimulus tersebut tidak ditangani dengan baik akan membawa kepada perasaan cemas yang berkelanjutan dan penundaan pekerjaan yang berkelanjutan pula.

Kecemasan yang kerap terjadi pada mahasiswa adalah kecemasan terkait orientasi tentang masa yang akan datang atau masa depan, mengarah pada ketakutan atau kemungkinan yang tidak menguntungkan (Zaleski dkk, 2017). Sebagian besar seseorang yang memiliki kecemasan di dalam dirinya akan melakukan prokrastinasi agar terhindar dari tugas atau pekerjaan yang menyebabkan dirinya merasa cemas (Sutjipto, 2017). Berdasarkan data dilapangan mahasiswa yang memiliki rasa khawatir jika nilai akademik yang akan didapatkan adalah jelek, akan sibuk berfikir bagaimana ia harus mendapatkan nilai yang bagus dan merasa gagal menjadi mahasiswa, disaat bersamaan akibat terlalu fokus dengan pemikiran tersebut, mahasiswa melupakan beban dan tanggung jawabnya yaitu menyelesaikan tugas perkuliahan. Tidak mengerjakan tugas membuat mahasiswa mengalami ketakutan akan kegagalan, tetapi mahasiswa tidak mengalami ketakutan akan kegagalan ketika mengerjakan tugas kuliah (Burhan, 2019). Rasa khawatir Karena adanya tekanan dan gangguan kepanikan merupakan faktor dari rasa takut apabila mengalami kegagalan, hal tersebut dapat membuat seseorang berhenti dalam mengerjakan tugas, seperti merasa tidak sukses di bidang apapun atau tidak puas dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas (Burhan, 2019).

Hasil hipotesis ini dapat diterima karena ditunjukkan jika kecemasan masa depan dapat dianggap menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Hasil uji hipotesis ini didukung pula dengan penelitian terdahulu yang mendapatkan hasil sama yaitu adanya hubungan positif antara kecemasan dengan prokrastinasi (Sutjipto, 2017). Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Batchelor (2013) Kecemasan merupakan faktor penyebab terjadinya prokrastinasi. Hasil ini bermakna jika semakin tinggi kecemasan, maka semakin tinggi pula prokrastinasi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi.



Penelitian ini masih banyak memiliki kelemahan dikarenakan adanya keterbatasan data yaitu kurangnya penelitian yang lebih spesifik (research gap) mengenai kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Penelitian ini juga hanya mengambil sampel hanya pada mahasiswa S1 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Harapannya penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut di masa depan dengan mencari faktor lain seperti jenis kelamin, kepribadian, dan lainnya guna memberikan sumbangan lebih kepada ilmu psikologi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecemasan masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Semakin tinggi kecemasan masa depan maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah kecemasan masa depan maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. Mahasiswa semester akhir dengan kecemasan yang tinggi dianggap lebih besar kemungkinannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sedangkan di sisi lain, mahasiswa semester akhir dengan tingkat kecemasan yang rendah dianggap lebih kecil kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi akademik dan terlalu takut akan masa depan yang akan terjadi. Tetap selalu berbaik sangka bahwa dimasa depan apa yang diinginkan akan digapai meskipun tidak dalam waktu yang singkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas (Edisi 4)*. Pustaka Pelajar.
- Batchelor, D. (2013). How to be a good private investigator paperback. *United State of America: Xlibris LLC*.
- Burhan, N. I & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Prodi Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social Landscape Journal*. 123-4567.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press.
- Chang, H.K. (2014). Perfectionism, Anxiety, And Academic Procrastination: The Role Of Intrinsic And Extrinsic Motivation In College Students. *Thesis*. California: California State University.
- Fatmahendra, I., & Nugraha, S. (2018). Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2), 962–968.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance*. New York : Plenum Press.



- Ferza Gautama, U., Hadi, D., Bimbingan, J., Islam, K., Adab, U., Dakwah, D., Islam, U., Sayyid, N., & Rahmatullah, A. (2022). Hubungan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Skripsi. *Jurnal Pendidikan Tembusai*, 6(2), 10388-10398.
- Hadriana, S. (2018). *Soal 77% Mahasiswa Mengakui Prokrastinasi Akademik, Ini Solusi dari Ketua Konseling Unhas*. (S. Hadriana, Editor) Diakses tanggal 11 Oktober 2022 dari <https://identitasunhas.com/soal-77-mahasiswa-mengakui-prokrastinasi-akademik-ini-solusi-dari-ketua-konseling-unhas/>.
- Hidayati, S. (2019). Analisis Kualitatif Permasalahan yang Di Hadapi Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Pamulang dalam Menyelesaikan Skripsi. *EDUKA: Jurnal Pendidikan, Hukum, dan Bisnis*, 4(2), 39-45.
- Hulukati, W., & Djibran, R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-114.
- Nevid, S. J., Rathus, A. S., & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal* Edisi kelima Jilid I. Jakarta.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan) Universitas Negeri Makasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55-56.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sutjipto, R. (2017). Prokrastinasi dan kecemasan pada mahasiswa psikologi Universitas Surabaya. 6(1), 866–885.
- Yudistiro. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar pada Siswa yang Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. *Psikoborneo*, 4 (2): 425-431.
- Willis, Sofyan S. 2011. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Zaleski, Z., Kwapinska, M. S., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2017). Development and validation of the dark future scale. *Time & Society*, 28(1), 1-17.