



## Korelasi antara Kecemasan dalam Berhubungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMA Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah

Marzuki Noor<sup>1</sup>, Hadi Pranoto<sup>2</sup>, Rafika Afriana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro

E-mail: marzuki4metro2015@gmail.com<sup>1</sup>, hadipranoto21@gmail.com<sup>2</sup>, afriana.rafika333@gmail.com<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada hubungan yang signifikan antara Kecemasan dalam Berhubungan Sosial dengan Prokrastinasi akademik Peserta Didik SMA Negeri 1 Rumbia Tahun Pelajaran 2019/2020?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 1 Rumbia Tahun Pelajaran 2019/2020. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasi. Populasi penelitian ini sebanyak 212 peserta didik. Sampel penelitian berjumlah 32 peserta didik dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen dalam pengambilan data menggunakan metode angket atau kuisioner model skala *Likert*. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasional dengan menggunakan rumus *product moment*. Berdasarkan hasil perhitungan analisis penelitian hubungan antara kecemasan dalam berhubungan sosial (X) dengan prokrastinasi akademik (Y) peserta didik SMA Negeri 1 Rumbia yang telah dilakukan dengan menggunakan rumus *correlation product moment* diperoleh taraf signifikan 5%. Dengan  $df = n-2 = 30$  pada taraf signifikansi 5%, diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,349. Maka  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,53 > 0,349$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 1 Rumbia Tahun Pelajaran 2019/2020.

**Kata Kunci :** Kecemasana dalam Berhubungan Sosial, Prokrasrinasi Akademik

### ABSTRACT

*The problem formulation in this study is there a significant relationship between anxiety in social relations with academic procrastination of students at Public High School 1 Rumbia in 2019/2020 Academic Year ?. The purpose of this study was to determine a significant relationship between anxiety in social relations with the academic procrastination of students in Public High School 1 Rumbia academic year 2019/2020. This study uses a quantitative correlation design. The population of the study was 212 students. The research sample of 32 students using a simple random sampling technique. The instrument in data collection uses a questionnaire method or Likert scale model questionnaire. Data analysis techniques using correlational techniques by applying the product-moment formula. Based on the research result analysis calculations, the relationship between anxiety in social relations (X) with academic procrastination (Y) students of Public High School 1 Rumbia that has been done using the formula of product-moment correlation obtained a significant level of 5%. With  $df = n-2 = 30$  at a significance level of 5%, a  $r_{table}$  of 0.349 was obtained. Then  $r_{value} > r_{table}$  OR  $0.53 > 0.349$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So it can be concluded that there is a significant relationship between anxiety in social relations with academic procrastination of students of Public High School 1 Rumbia academic year 2019/2020.*

**Keywords:** Anxiety in Social Relations, Academic Procrastination



## **PENDAHULUAN**

Kebanyakan dari peserta didik pasti merasakan apaitu kecemasan dalam berhubungan sosial adalah keadaan ketidak nyamanan dan rasa takut yang berlebihan pada individu, bahwa individu mencoba menghindari kegiatan sosial yang bertujuan membangkitkan rasa takut proses terjadinya interaksi yang kemudian menyebabkan suatu penyesuaian diri terhadap lingkungan di sekitar. Peserta didik sulit termotivasi untuk belajar, seringkali peserta didik tersebut hanya berhenti sampai tataran kognitif saja sehingga ketika sampai pada tindakan yang nyata, peserta didik tersebut sering melakukan kebalikannya. Peserta didik cenderung menunda-nunda tugas yang seharusnya bisa dilakukan saat itu dengan berbagai macam alasan.

Peserta didik memiliki perilaku yang berbeda-beda dalam menyelesaikan tugas sekolahnya, peserta didik menganggap bahwa waktu yang dimiliki masih cukup banyak dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan cepat serta tepat sehingga peserta didik memiliki pengelolaan waktu yang kurang.

Peserta didik seringkali mempunyai masalah kesulitan dalam mengerjakan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, dan tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan. Peserta didik yang sering mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, menunda-nunda waktu sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang disepakati, perilaku seperti ini dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Prokrastinasi sendiri adalah suatu bentuk penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Menurut Ferrari, dkk (dalam Puswanti:2014) menyatakan:

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas-tugas akademik. Perilaku tersebut dapat dilihat pada peserta didik yang menunda-nunda memulai atau menyelesaikan tugas, pekerjaan rumah, malas membuat catatan, dan cenderung lebih suka belajar pada malam hari menjelang ujian.

Artinya seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung lebih suka mengerjakan tugas dan melakukan sesuatu pada menit-menit akhir tanpa memperimbangkan konsekuensi yang akan terjadi. Ciri-ciri peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik, seperti menunda untuk memulai atau



menyelesaikan tugas, kesulitan dalam mengambil keputusan, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta lebih suka melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Menurut Millgram dkk (dalam Ghufro 2012:164) “trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial”. Hal ini menggambarkan bahwa peserta didik sering cenderung menunda-nunda menyelesaikan tugas, sulit mengatur waktu belajar dan sebagainya. Masalah-masalah seperti itu biasa disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Fenomena yang ada saat ini peserta didik lebih memilih bermain *hand phone* dibandingkan menyelesaikan tugas sekolahnya. Kebanyakan dari peserta didik menunda-nunda tugas dari sekolah sehingga pada saat waktu pengumpulan tugas peserta didik tidak mengumpulkan tugasnya.

Bedasarkan hasil *prasarvei* yang telah dilakukan di SMA negeri 1 Rumbia, Lampung Tengah, pada tanggal 28-31 Januari 2020 dengan cara wawancara kepada peserta didik tentang bagaimana prokrastinasi akademik dari teman terdekatnya, banyak peserta didik SMA Negeri 1 Rumbia, Lampung Tengah merupakan peserta didik perantauan atau jauh dari kedua orang tuanya serta lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman-teman sekitar. Hasil wawancara dengan peserta didik SMA Negeri 1 Rumbia, Lampung Tengah terdapat 8 peserta didik terlabat mengerjakan tugas, 5 pesertadidikbelumbisa berinteraksiuntukmelakukanhubungan sosial, 5 peserta didik yang mengalami kesenjangan waktu antara rencana kegiatan dan kinerja actual, 5 peserta didik dalam bertingkah laku belum bisa diterima oleh kelompok sosialnya.

Sehubungan dengan adanya pertimbangan tersebut di atas, penulis mengadakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif tentang “Korelasi Antara Kecemasan Dalam Berhubungan Sosial Dengan Prokrastinasi AkademikPeserta Didik SMA Negeri 1 Rumbia.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan maksud untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi



akademik peserta didik SMA Negeri 1 Rumbia. Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain korelasi.

Prokrastinasi akademik sendiri memiliki beberapa jenis seperti menurut Ferrari (dalam Saman, 2017:57-58), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

a. *Functional Procrastination*

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.

b. *Disfunctional Procrastination*

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Disfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

1) *Decisional procrastination*

Suatu bentuk penundaan dalam mengambil suatu tindakan atau keputusan. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk  *coping*  yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

2) *Behavioral atau avoidance procrastination*

Penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang di rasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan datang nilai negatif dalam dirinya atau mengancam  *self esteem*  nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

Sedangkan menurut Solomon & Rothblum (dalam Rumiani, 2006:38) menyatakan terdapat 6 area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi, yaitu:



- a. Berupa penundaan mengerjakan tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulismakalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.
- b. Penundaan tugas membaca, meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- c. Penundaan belajar menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester dan akhir semester.
- d. Penundaan menghadiri pertemuan, penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.
- e. Penundaan kinerja akademis secara keseluruhan, menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.
- f. Penundaan kerja tugas administratif, misalnya menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran dan daftar peserta praktikum.

Prokastinasi akademik masing-masing individu berbeda tergantung karakteristik dan ciri-cirinya. Menurut Burka & Yuen (dalam Chaplin 2008:8), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi, antara lain:

- a. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.
- b. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
- c. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan
- d. Terus mengulang perilaku prokrastinasi.

Hubungan kecemasan dalam berhubungan sosial memiliki beberapa bentuk-bentuk yang dapat saja terjadi dalam sebuah situasi sosial ataupun kelompok sosial. Menurut Maher (dalam Sobur 2010:16) bentuk-bentuk kecemasan dalam berhubungan sosial meliputi:



- a. Emosi adalah orang tersebut mempunyai ketakutan yang amat sangat dan dasar.
- b. Kognitif adalah ketakutan meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah dan mengatasi kecemasan dalam berhubungan sosial.
- c. Psikologis adalah tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak.

Berdasarkan pendapat diatas bentuk-bentuk kecemasan dalam berhubungan sosial meliputi emosi, kognitif dan psikologis yang berarti suatu bentuk ketakutan yang meluas atau berhadapan dengan lingkungan yang tidak dikenali sehingga seseorang menarik diri untuk tidak berintraksi. Sedangkan menurut Shah ( dalam Ghufroon 2012:23) bentuk-bentuk kecemasan dalam berhubungan sosial diantaranya sebagai berikut:

1) Fisik

Fisik seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat perut mual, mulut kering, gerogi didepan orang.

2) Emosional

Emosional seperti merasa panik dan takut berhadapan dengan orang.

3) Mental dan kognitif

Mental dan kognitif seperti gangguan perhatian, kekhawatiran ketidak teraturan dalam berfikir dan bingung jika berada di tempat baru.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi. Jika populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh yang ada di populasi tersebut. Sampel yang akan diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau dapat mewakili. Menurut Sugiyono (2017:118) menjelaskan bahwa sampel “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” sedangkan menurut Margono (2010:121) “sampel adalah sebagian dari populasi, sebagai contoh (monster) yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu”.



Teknik pengambilan sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2017:120) “pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu”. Penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* tanpa memperhatikan strata seseorang yang ada dalam populasi untuk pengambilan sampel dengan secara acak.

Jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada teori Arikunto (2013:189) menyatakan “bahwa untuk penentuan jumlah sampel dari suatu populasi dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih”. Berdasarkan pendapat tersebut, maka peneliti mengambil jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 25% dari jumlah populasi dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{15}{100} \times 212 = 31,8$$

Jadi banyaknya sampel pada penelitian ini sebanyak 32 peserta didik.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2017:120) “pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu”. Penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* tanpa memperhatikan strata seseorang yang ada dalam populasi untuk pengambilan sampel dengan secara acak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Setelah data mengenai kecemasan dalam berhubungan sosial dan prokrastinasi akademik peserta didik diperoleh, maka langkah selanjutnya adalah pembuktian hipotesis yang telah dilakukan pada penelitian. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adakorelasiantara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademikpeserta didik SMA Negeri 1 Rumbia. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis korelasi dengan statistika uji menggunakan statistik korelasi *product moment*. Langkah-langkah dalam pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Uji Prasyarat Analisis



Uji prasyarat analisis adalah pengujian yang dilakukan sebelum dilakukan uji hipotesis. Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas. Uji normalitas adalah uji statistika yang bertujuan untuk mengukur data, apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Jika data yang diperoleh berdistribusi normal maka hasil analisis dapat digeneralisasikan ke populasi yang ada dalam penelitian. Langkah-langkah uji normalitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

b. Uji Normalitas untuk data kecemasan dalam berhubungan sosial (X)

Hipotesis Uji:

$H_0$  : Data Populasi berdistribusi normal

$H_a$  : Data Populasi berdistribusi tidak normal

Statistika Uji yang digunakan adalah:

$$L_{hitung} = \text{Maks } |F(Z_i) - S(Z_i)|$$

Kriteria Uji:

Terima  $H_0$  jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh:

$$L_{hitung} = \text{Maks } |F(Z_i) - S(Z_i)|$$

$$= 0.102$$

$$L_{tabel} = L_{(5\%32)} = 0.156$$

Berdasarkan penyajian data dan analisis deskriptif untuk variabel tunggal (X) uji normalitas untuk data kecemasan dalam berhubungan sosial di peroleh keputusan uji karena  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$  yakni  $0.097 \leq 0.156$  maka  $H_0$  diterima artinya sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

c. Uji Normalitas untuk data prokrastinasi akademik (Y)

Hipotesis Uji:

$H_0$  : Data Populasi berdistribusi normal

$H_a$  : Data Populasi berdistribusi tidak normal

Statistika Uji yang digunakan adalah:

$$L_{hitung} = \text{Maks } |F(Z_i) - S(Z_i)|$$

Kriteria Uji:

Terima  $H_0$  jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh:





$$L_{hitung} = \text{Maks } |F(Z_i) - S(Z_i)|$$

$$= 0,172$$

$$L_{tabel} = L_{(5\%32)} = 0.156$$

Berdasarkan penyajian data dan analisis dekriptif untuk variabel tunggal (Y) analisis deskriptif uji normalitas untuk prokrastinasi akademik (Y) di peroleh keputusan uji Karena  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$  yakni  $0,081 \leq 0,156$  maka  $H_0$  diterima artinya sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

**Tabel 1. Rekapitulasi Uji Normalitas**

Variabel	L Hitung	L Tabel	Keputusan Uji
Kecemasan dalam berhubungan sosial	0,097	0,156	$H_0$ diterima
Prokrastinasi akademik	0,081	0,156	$H_0$ diterima

## 1. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat analisis terpenuhi, maka selanjutnya adalah menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Uji hipotesis yang diajukan adalah ada korelasi antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 1 Rumbia. Adapun hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis statistik *product moment* adalah sebagai berikut:

## 2. Rumus yang digunakan

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara X dan Y

$\sum xy$  = Jumlah perkalian antara skor item dengan skor total

$\sum x^2$  = Jumlah skor item kuadrat deviasi masing-masing skor X dan rata X

$\sum y^2$  = Jumlah skor total kuadrat deviasi masing-masing skor Y dan rata Y



Hasil perhitungan yang telah diperoleh kemudian dikonsultasikan pada tabel interpretasi korelasi *product moment* guna untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara variabel X dan Y. Koefisien korelasi berkisar antara 0,00 dan +1,00 (korelasi positif) atau dan antara 0,00 dan -1,00 (korelasi negatif) tergantung pada arah hubungan positif atau negatif. Bila dua variabel mempunyai koefisien korelasi sebesar +1,00 maka dua variabel tersebut mempunyai korelasi positif sempurna. Sebaliknya bila dua variabel mempunyai koefisien korelasi -1,00 maka dua variabel tersebut memiliki korelasi negatif sempurna. Untuk menginterpretasikan nilai koefisien korelasi, maka dapat dilihat kriteria korelasi koefisien besar “r”.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai indeks korelasi sebesar 0.04. Jika dikonsultasikan pada tabel interpretasi data diatas, angka “r” sebesar (0.53) yang berada antara rentang nilai 0,40 -0,69, hal ini berarti terdapat hubungan antara kedua variabel yang dikorelasikan dengan kategori korelasi sedang atau cukup. Sedangkan untuk interpretasi terhadap angka indeks koefisien korelasi dengan cara dikonsultasikan dengan tabel nilai “r” *Product moment*, maka terlebih dahulu dirumuskan hipotesa yaitu:

Hipotesa Nihil ( $H_0$ ) : Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 1 Rumbia tahun pelajaran 2019/2020

Hipotesa Alternatif ( $H_a$ ) : Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 1 Rumbia tahun pelajaran 2019/2020

Untuk mengetahui taraf signifikansi  $r_{xy}$  melalui tabel nilai “r” *Product moment*, dengan *menghitung*derajat bebas (db) atau degree of freedom (df) terlebih dahulu yaitu:

$$Df = N - nr$$

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa:



$$N = 32, nr = 2$$

$$Df = 32 - 2 = 30$$

$$t = \frac{r \sqrt{n - 2}}{\sqrt{1 - r^2}}$$

$$\begin{aligned} t &= \frac{0,53 \sqrt{30}}{\sqrt{1-(0,53)^2}} \\ t &= \frac{0,53 \sqrt{30}}{\sqrt{1-0,2809}} \\ t &= \frac{2,90281}{0,8479} \\ t &= 3,4235 \end{aligned}$$

Setelah diketahui nilai df maka selanjutnya dikonsultasikan dengan tabel nilai “r” *Product moment* pada taraf signifikan 5%. Dengan  $df = n-2 = 30$  pada taraf signifikansi 5%, diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,349. Maka  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau  $0,53 > 0,349$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kemandirian belajar, dan untuk menguji signifikan dengan uji t didapatkan hasil  $3,4235 > t_{tabel}$  atau  $3,4235 > 2,04227$ . Jadi ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Setelah uji hipotesis dilakukan, untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel X dan variabel Y, maka dihitung suatu koefisien penentu (*coefficient of determination*) dengan rumus sebagai berikut:

$$KD : r^2 \times 100\%$$

KD: koefisien Determinasi

$r^2$  : Koefisien korelasi

Kecemasan dalam berhubungan sosial berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik peserta didik sebesar 28,09%.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan analisis statistik *product moment* pada taraf signifikan 5%. Dengan  $df = n-2 = 30$  pada taraf signifikansi 5%, diperoleh



$r_{\text{tabel}}$  sebesar 0,349. Maka  $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$  atau  $0,53 > 0,349$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Arah hubungan antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Negeri 1 Metro menunjukkan arah negatif, artinya apabila kecemasan dalam berhubungan sosialnya rendah maka prokrastinasi akademik tinggi dan sebaliknya apabila kecemasan dalam berhubungan sosialnya tinggi maka prokrastinasi akademik rendah.

Berdasarkan dari pengujian hipotesis tersebut maka hubungan antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik SMA Negeri 1 Rumbia diperoleh prokrastinasi akademik memengaruhi kecemasan dalam berhubungan sosial peserta didik. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ferrari (dalam Purwanti, 2014) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah “suatu perilaku untuk menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Perilaku tersebut dapat dilihat pada peserta didik yang menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah, menyerahkan tugas melewati batas waktu”. Sedangkan Millgram dkk (dalam Ghufro 2012:164) “trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam self regulation dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial”. Peserta didik yang memiliki kecemasan dalam berhubungan sosial yang baik akan mampu mengelola perilaku sosialnya dan mengatur waktu mengerjakan tugas untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan tepat mengumpulkan tugas keyakinan untuk dapat mengerjakan materi-materi pelajaran, belajar tanpa di suruh dan tidak bergantung kepada orang lain.

Serta diperkuat dengan penelitian Sutjipto (2012) dalam penelitian tentang hubungan kecemasan dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas surabaya yaitu “ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas surabaya. Artinya semakin tinggi kecemasan dalam berhubungan sosial maka akan semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah kecemasan dalam berhubungan sosial maka akan semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.”.

Penelitian di atas menjelaskan bahwa kecemasan dalam berhubungan sosial seseorang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi yang mana jika kecemasan dalam berhubungan sosialnya tinggi maka perilaku prokrastinasi akan menjadi rendah. Hasil gambaran pada saat *Pre-test* sebagai berikut:



**Gambar 1. Guru BK Membagikan Protes**

Berdasarkan gambar di atas di jelaskan: Guru pembimbing atau peneliti membagikan angket dan kemudian menjelaskan cara mengisi angket tersebut, dan peserta didik mengisi angket Kecemasan dalam Berhubungan Soaial dan Prokrastinasi akademik pada tanggal 23 Maret 2020.



**Gambar 2. Guru BK Menyampaikan Cara Pengisian Angket**



**Gambar 3. Guru BK Memperhatikan Pengisian Angket**

Berdasarkan gambar di atas di jelaskan: Guru pembimbing atau peneliti membagikan angket dan kemudian menjelaskan cara mengisi angket tersebut, dan peserta didik mengisi angket Kecemasan dalam Berhubungan Soaial dan Prokrastinasi akademik pada tanggal 24 Maret 2020.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian hasil analisis data yang telah dibahas, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 1 Rumbia Tahun Pelajaran 2019/2020. Simpulan tersebut ditunjukkan dari hasil analisis deskriptif sebagai berikut:

1. Hasil perhitungan analisis kecemasan dalam berhubungan sosial (X) 32 peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Rumbia diketahui rata-rata skor kecemasan dalam berhubungan sosial sebesar 99,9375. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam berhubungan sosial berada pada kategori tinggi yang artinya berhubungan dengan fisik, emosional, kognitif, fisik seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, gerogi didepan orang, emosional seperti merasa panik dan takut berhadapan denga orang, kognitif seperti gangguan perhatian kekhawatiran, ketidak teraturan dalam berpikir dan bingung jika berada di tempat baru.
2. Hasil perhitungan anaisis prokrastinasi akademik (Y) pada 32 peserta didik SMA Negeri 1 Rumbia di peroleh skor rata-ratanya adalah 96,6563. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik peserta didik berada pada kategori



tinggi yang artinya prokrastinasi akademik itu merupakan ke adaan dimana seseorang menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang dihadapi, sulit mengambil keputusan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang leboh menyenangkan.

3. Berdasarkan hasil dari kesimpulan kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik, hasil perhitungan analisis penelitian hubungan antara kecemasan dalam berhubungan sosial (X) dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Rumbia yang telah dilakukan menggunakan analisis statistik *product moment* pada taraf aignifikan 5% dengan  $Df = n - 2 = 30$  pada taraf signifikan 5%, diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,349 dan  $r_{hitung}$  sebesar 0,53. Jadi  $r_{hitung} > r_{tabel}$  atau 0,53 lebih besar dari 0,349, sehingga kecemasan dalam berhubungan sosial dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan/korelasi yang sedang atau cukup.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka dapat di rekomendasikan beberapa saran yaitu:

1. Agar kecemasan dalam berhubungan sosial peserta didik yang baik semakin meningkat, maka guru bimbingan dan konseling hendaknya selalu memberikan pengawasan yang baik yang dapat mensupport kegiatan peserta didik yang dapat membantu peserta didik dalam mengelola kecemasan dalam berhubungan sosialnya.
2. Agar peserta didik memiliki kemandirian belajar yang baik dan terus meningkat hendaknya guru bimbingan dan konseling membangun pemahaman peserta didik mengenai prokrastinasi akademik dan guru bimbingan dan konseling hendaknya berkolaborasi dengan guru kelas dan wali kelas untuk dapat mencegah prokrastinasi akademik peserta didik.
3. Agar peserta didik memiliki kemandirian dapat merubah kecemasan dalam berhubungan sosial yang sangat tinggi, hendaknya guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan untuk dapat menurunkan kecemasan dalam berhubungan sosial.



- Arikunto, Suharmini. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chaplin, J.P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Ghufron, M. Nur. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Narbuko, Cholid dan Abu Ahmadi. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.Persada.
- Purwanti. (2014). *Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK*. Jurnal Psikopedagogia. Vol. 3, No. 1.
- Rumiani. (2006). *Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan*
- Saman, Abdul. (2017). *Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)*. Jurnal Vol. 3. No. 2.
- Sutjipto, Rhendy R. (2012). *Prokratinasi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. Vol.1 No.1
- Sobur, Alex. (2010). *Psikologi Umum. Bandung*. Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekata kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.