

**HUBUNGAN KECEMASAN DUNIA KERJA DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI PSIKOLOGI  
ISLAM UIN KHAS JEMBER**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Oleh:

**Elka Nadia Fanani**  
**NIM: 204103050053**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
DESEMBER 2024**

**HUBUNGAN KECEMASAN DUNIA KERJA DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI PSIKOLOGI  
ISLAM UIN KHAS JEMBER**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

**Elka Nadia Fanani**  
**NIM: 204103050053**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Disetujui Pembimbing:

  
**FUADATUL HUKONIYAH, M.Si.**  
**NIP. 197505242000032002**

# HUBUNGAN KECEMASAN DUNIA KERJA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI PSIKOLOGI ISLAM UIN KHAS JEMBER

## SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Kamis  
Tanggal : 19 Desember 2024

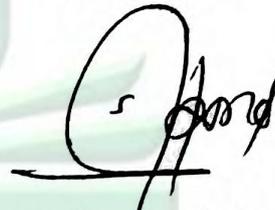
### Tim Penguji

Ketua Sidang



David Ilham Yusuf, M.Pd.I.  
NIP. 198507062019031007

Sekretaris

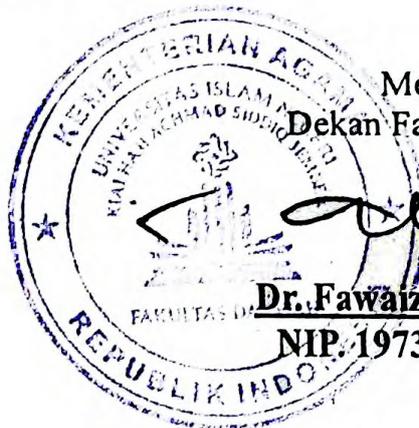
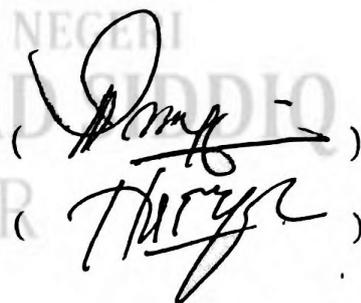


Ani Ootuz Zuhro' Fitriana, S.E., M.M.  
NIP. 199602242020122007

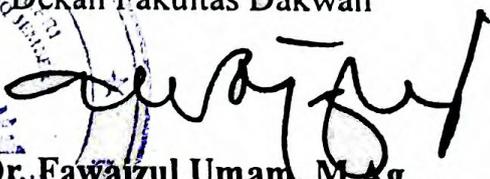
Anggota :

1. Dr. H. Rosyadi Br, M.Pd.I.

2. Fuadatul Huroniyah, M.Si.



Menyetujui  
Dekan Fakultas Dakwah

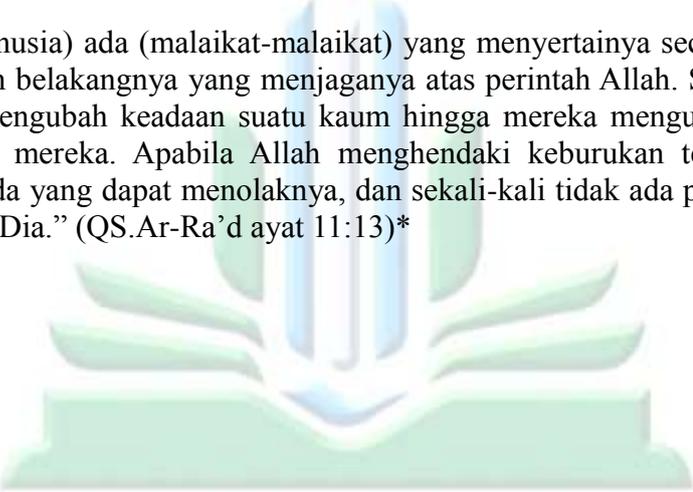


Dr. Fawazul Umam, M.Ag.  
NIP. 197302272000031001

## MOTTO

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ ۖ تَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ  
اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا  
فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ ۗ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

“Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS.Ar-Ra’d ayat 11:13)\*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

---

\*Kemenag, Al-Qur'an dan Terjemahan, Surat Ar-Ra'd ayat 11, Surah ke 13.

## PERSEMBAHAN

Sujud dan syukur kepada Allah SWT yang tiada henti senantiasa melimpahkan kasih dan sayang-Nya, sampai pada akhirnya karya sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam, tidak lupa saya haturkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, atas perjuangannya dalam membawa perubahan zaman sehingga penulis dapat menikmati indahny ilmu pendidikan.

Rasa bahagia penulis sampaikan karena telah menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan berbagai perjuangan hingga pengorbanannya dari segi materi, pikiran, tenaga, dan waktu. Maka karya ini saya persembahkan sebagai janji bakti saya teruntuk:

1. Bapak AH. Suwardiono dan Ibu Siti Muhiatun selaku kedua orang tua saya yang telah mendoakan putrinya tiada henti hingga sampai pada titik ini. Tiada kata seindah lantunan doa yang paling khusyuk selain doa yang terucap dari orang tua.
2. Bapak Misran dan Alm. Ibu Kalimah selaku orang tua asuh dan orang tua kedua saya yang telah turut serta merawat dan mendidik saya dengan sangat baik, serta melimpahkan segala cintanya pada saya
3. Elma Khoirotun Nafi'ah dan Sasmita Aji Kusuma selaku kakak dan kakak ipar saya, Ahmad Fuad selaku kakak sepupu sekaligus kakak angkat saya yang selalu memberikan dukungan kepada saya dari berbagai aspek, baik dukungan psikologis, fisik, maupun finansial. Serta tidak lupa juga kepada Elsa Selvana S.S selaku adik perempuan saya.

4. Kepada Almamater tercinta Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember sebagai tempat saya menimba ilmu sehingga saya dapat berada dititik saat ini.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘alamin ‘alaa kulli haalin wa ni’mah. Allahumma sholli ‘alaa Sayyidina Muhammad wa’alaa alihi wa shohbihi ajma’in, ‘amma ba’du. Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi rahmat, hidayah, serta karunia-Nya yang tidak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan salah satu sumber kewajibannya di bangku perkuliahan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi, yakni skripsi ini dengan judul “Hubungan Kecemasan Dunia Kerja dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember”. Dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat, penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, S. Ag, M.M. CPEM., selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Dr. Fawaizul Umam M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Arrumaisha Fitri, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam.
4. Fuadatul Huroniyah, M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan ketelatenan luar biasa, sehingga memudahkan saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

5. Segenap dosen Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan ini hingga selesai.
6. Guru-guruku di MI Miftahul Huda, MTs dan MA Miftahul Midad, dan ustad ustadzah di pondok pesantren yang telah memberikan ilmunya kepada saya, hingga akhirnya saya bisa sampai di titik ini.
7. Teman terbaik saya Meifiana Eka Y P dan keluarganya yang tak henti-hentinya memberikan dukungan juga bantuan sehingga saya dapat menyelesaikan proses mengerjakan skripsi ini dengan baik.
8. Teman-teman saya yang selalu membantu dalam proses mengejar pendidikan di bangku perkuliahan serta memotivasi saya untuk terus berkembang. Liyananda Rahma M F, Sherly Meidira, Zakia Damar S W, Marlin Khafidul A, Helmi Aulia Abid, Abdullah Mudli M dan teman-teman seperjuangan yang tidak bisa saya ungkapkan.
9. Serta kepada semua pihak yang tidak bisa saya tuliskan satu persatu. Semoga kebaikan selalu beriringan dengan kalian. Aamiin.

Jember, 26 November 2024

Elka Nadia Fanani

## ABSTRAK

**Elka Nadia Fanani, 2024:** *Hubungan Kecemasan Dunia Kerja dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember*

**Kata Kunci:** Kecemasan Dunia Kerja, Prokrastinasi Akademik, Skripsi

Skripsi merupakan salah satu persyaratan wajib bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan perkuliahan dan mendapatkan gelar sarjana. Umumnya mahasiswa harus dapat menyelesaikan proses perkuliahan di 8 semester atau dalam jangka masa tempuh 4 tahun, namun pada nyatanya masih banyak mahasiswa yang melebihi masa tersebut. Hal ini bisa disebabkan karena adanya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa, terlebih ketika proses mengerjakan skripsi. Prokrastinasi dapat terjadi karena banyak hal, salah satu faktor yang memungkinkan prokrastinasi dapat terjadi adalah adanya rasa cemas yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir ketika akan menghadapi dunia kerja, sebab ketika lulus seorang sarjana sering kali dituntut untuk dapat memiliki pekerjaan yang layak dan sesuai dengan program pendidikannya, sehingga ketakutan ini sering menjadi alasan mahasiswa memilih menunda kelulusan dengan menunda menyelesaikan skripsi.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi Psikologi Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi islam UIN KHAS Jember.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi islam UIN KHAS Jember, yaitu mahasiswa aktif semester 9-14 dengan populasi sebanyak 84 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 32 mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan menghadapi dunia kerja dengan reliabilitas ( $\alpha = 0,862$ ) dan skala prokrastinasi akademik dengan reliabilitas ( $\alpha = 0,926$ ).

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Product Moment Pearson* dengan ketentuan nilai  $\text{sig.} < 0,05$ , di mana penelitian ini memperoleh nilai  $\text{sig.} 0,002$  atau  $< 0,05$ . Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dengan variabel prokrastinasi akademik, sehingga  $H_a$  dinyatakan diterima dan  $H_0$  ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,532, yang artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel X dan variabel Y dengan kriteria hubungan sedang. Hasil ini menunjukkan apabila semakin tinggi tingkat kecemasan individu dalam menghadapi dunia kerja maka akan semakin tinggi juga prokrastinasi yang dilakukan, begitu juga berlaku sebaliknya.

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
1. Manfaat Teoritis.....	13
2. Manfaat Praktis.....	13

E. Ruang Lingkup Penelitian.....	14
1. Variabel Penelitian.....	14
2. Indikator Variabel.....	15
F. Definisi Operasional.....	17
1. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	18
2. Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi.....	18
G. Asumsi Penelitian.....	18
H. Hipotesis Penelitian.....	20
I. Sistematika Pembahasan.....	21
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>23</b>
A. Penelitian Terdahulu.....	23
B. Kajian Teori.....	30
1. Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	31
2. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>56</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	56
B. Populasi dan Sampel.....	57
1. Populasi.....	57

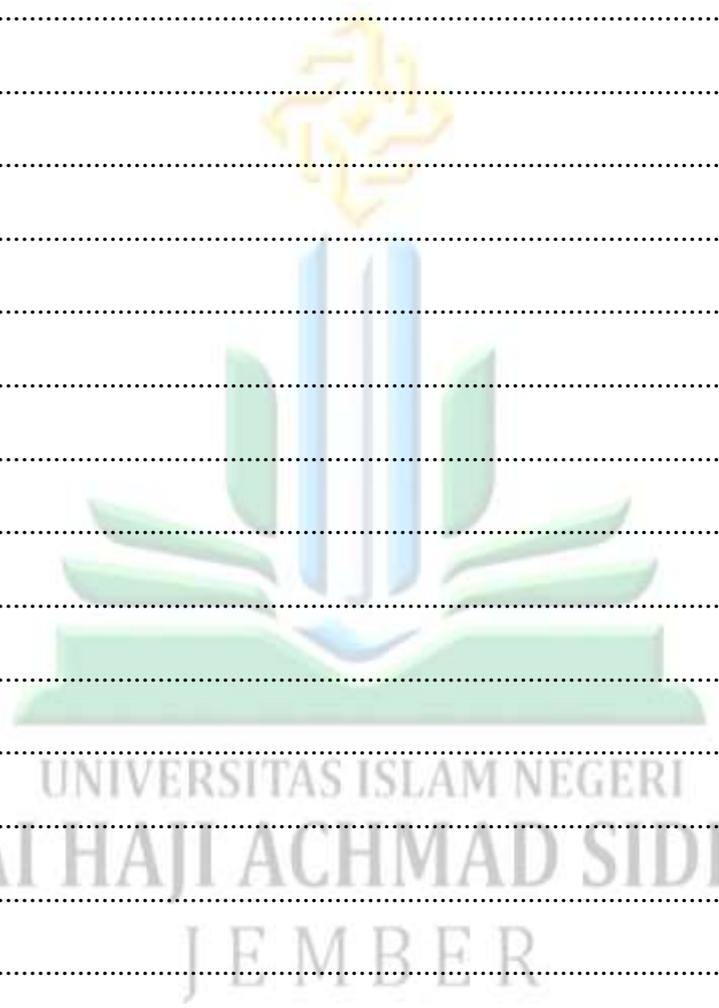
2. Sampel .....	57
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	59
1. Teknik Pengumpulan Data.....	59
2. Instrument Penelitian.....	64
3. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	70
D. Analisis Data .....	76
1. Uji Normalitas .....	76
2. Uji Linearitas .....	77
3. Uji Hipotesis.....	77
<b>BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS .....</b>	<b>80</b>
A. Gambaran Objek Penelitian .....	80
1. Letak Geografis .....	80
2. Sejarah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember .....	80
B. Penyajian Data.....	83
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	83
2. Deskripsi Statistik.....	84
3. Deskripsi Kategori Data .....	85

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	89
1. Uji Normalitas .....	89
2. Uji Linieritas .....	90
3. Uji Hipotesis.....	91
D. Pembahasan .....	93
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>99</b>
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran.....	100
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>102</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 .....	27
Tabel 3.1 .....	67
Tabel 3.2.....	70
Tabel 3.3.....	74
Tabel 3.4.....	76
Tabel 3.5.....	78
Tabel 3.6.....	78
Tabel 3.7.....	82
Tabel 4.1 .....	88
Tabel 4.2.....	89
Tabel 4.3.....	90
Tabel 4.4.....	92
Tabel 4.5.....	93
Tabel 4.6.....	93
Tabel 4.7.....	94
Tabel 4.8.....	96
Tabel 4.9.....	96



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 .....	83
Gambar 4.2 .....	84



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mengerjakan skripsi merupakan kewajiban bagi mahasiswa untuk menjadi syarat kelulusan dari suatu perguruan tinggi. Nyatanya fakta yang ditemukan justru skripsi menjadi hal yang di takuti oleh mahasiswa, bukan hanya mahasiswa tingkat akhir, tetapi juga mahasiswa tingkat awal. Mahasiswa sendiri merupakan peserta didik yang terdaftar pada sebuah perguruan tinggi baik swasta maupun perguruan tinggi negeri. Menurut tahap perkembangan mahasiswa digolongkan sebagai individu pada tahap remaja akhir dan dewasa awal, yaitu antara usia 18-21 tahun dan usia 22-24 tahun. Tahap perkembangan ini mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal. Tahap ini menyebabkan mahasiswa banyak menghadapi berbagai tuntutan juga tugas perkembangan yang baru sehingga terjadi perubahan. Perubahan tersebut mencakup aspek fungsional pada individu, yaitu psikologis dan sosial, sehingga membuat mahasiswa harus menyesuaikan diri.<sup>1</sup>

Aturan lama pendidikan mahasiswa tercantum dalam Peraturan menteri pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi republik Indonesia (PERMENDIKBUD) pasal 18 ayat 1 yang berbunyi : “ Pada program sarjana atau sarjana terapan, beban belajar minimal 144 (seratus empat puluh empat)

---

<sup>1</sup> Oktavy bk, “Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes ‘Aisyiyah Surakarta”, The 11<sup>th</sup> Unisityb Research Colloquim 2020 Universitas Aisiyyish Yogyakarta hal:226

satuan kredit semester (SKS) yang dirancang dengan masa tempuh kurikulum 8 (delapan) semester".<sup>2</sup> Melihat peraturan permendikbud tersebut maka idealnya mahasiswa harus lulus pada semester ke delapan atau pada masa kuliah 4 tahun. Hal ini juga sejalan dengan KEPUTUSAN REKTOR UIN KHAS Jember dalam buku pedoman pendidikan UIN KHAS Jember pasal 28 dan 29 tentang jumlah maksimal beban SKS dan batas lama masa studi mahasiswa.<sup>3</sup> Nyatanya fakta lapangan ditemukan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studi, yang artinya mahasiswa lulus dengan menempuh lama pendidikan lebih dari 4 tahun (lebih dari 8 semester).

Keterlambatan ini bisa terjadi akibat adanya perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi, perilaku ini disebut dengan perilaku prokrstinasi. Prokrstinasi dijelaskan oleh Tuckman sebagai bentuk kecenderungan untuk meninggalkan, menunda, atau bahkan menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan.<sup>4</sup> Ellis dan Knaus mengatakan bahwa prokrstinasi merupakan kecenderungan menunda tanpa tujuan yang jelas, serta suatu bentuk penghindaran terhadap pelaksanaan tugas yang muncul karena ketakutan akan kegagalan dan keyakinan bahwa segala hal harus dilakukan dengan benar. Perilaku prokrstinasi ini bisa terjadi pada berbagai

---

<sup>2</sup> Salinan Peraturan menteri pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi republik Indonesia nomor 53 tahun 2023 hal: 11

<sup>3</sup> Salinan pedoman pendidikan UIN KHAS Jember tahun 2022, hal: 52.

<sup>4</sup> Mise Chordias dan Christiana, "Adversity Qquotient dengan Pokrstinasi Akademik Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi UKSW", *Jur nal Cakrawala Ilmiah*, Vol. 2, No.5, (2023) : 2057-2058

aspek dalam kehidupan individu, seperti dalam kesehatan, keluarga, pekerjaan, rutinitas keseharian, dan juga pada akademik.<sup>5</sup>

Prokrastinasi menurut Ferrari merupakan suatu perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan juga tidak berhubungan dengan tugas yang sedang dikerjakan. Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai kondisi, seperti pembuatan keputusan, tugas rumah tangga, pekerjaan kantor, tugas akademik, dan lainnya.<sup>6</sup>

Sedangkan pengertian dari prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang tugas tersebut berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.<sup>7</sup> Solomon dan Rothblum menyebutkan enam tugas yang sering dihindari atau diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administrasi, menghindari pertemuan, dan kinerja akademik secara menyeluruh. Adapun tugas mengarang merupakan penundaan tugas menulis, seperti tugas menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.<sup>8</sup>

Melihat kualifikasi tugas diatas, maka skripsi merupakan salah satu bentuk dari tugas akademik mengarang. Skripsi sendiri merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang mencakup suatu penelitian tertentu, pembahasan

---

<sup>5</sup> Elvira, Andik, dan Suhadianto, “ Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Bagaimana Peran Regulasi Diri dalam Belajar dan Dukungan Sosial”, *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol.2 No.1, (2024) : 220-221

<sup>6</sup> M. Nur Ghufron, Rini.R.S, *Teori’Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020), 156.

<sup>7</sup> Ibid, loc. cit.

<sup>8</sup> M. Nur Ghufron, Rini.R.S, Ibid, 157

tentang suatu topik, dan atau analisis mendalam terkait suatu masalah atau fenomena yang terjadi dan dianggap menarik untuk diteliti. Oleh sebab itulah skripsi menjadi salah satu syarat wajib bagi mahasiswa untuk mendapat gelar sarjana pada pendidikan di perguruan tinggi jenjang strata satu (S1).<sup>9</sup>

Prokrastinasi akademik ini banyak terjadi di kalangan mahasiswa, terutama dalam proses mengerjakan skripsi. Hal ini di buktikan dengan banyaknya penelitian yang dilakukan, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Sri Rahayu dan Amalia Juniary. Penelitian tersebut meneliti tentang hubungan kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada saat pandemi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dan signifikan pada prokrastinasi akademik, yang artinya terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.<sup>10</sup> Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Elvira dkk yang meneliti tentang hubungan antara regulasi diri dalam proses belajar dan dukungan sosial terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial dengan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> "Pengertian Skripsi, Tujuan, dan Proses Penulissannya", Kumparan.com, 2023, diakses pada September 2024, <https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/pengertian-skripsi-tujuan-dan-proses-penulissannya-21a28NyCH27>

<sup>10</sup> Sri Rahayu, Amalia Juniary, "Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi", *Psychology Journal of Mental Health*, Vol 2, No 2, (2020), <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>

<sup>11</sup> Elvira Nur , Andik Matulesy, Suhadianto. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Bagaimana Peranan Regulasi Diri dalam Belajar dan Dukungan Sosial?", *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*. Volume: 2 No. 1, 2024 222 – 234. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>

Lebih lanjut, dalam penelitian yang dilakukan oleh Syakira dan Atika menjelaskan bahwa 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi.<sup>12</sup> Penelitian yang dilakukan Tausikal dan Patria juga menyebutkan bahwa dari 115 mahasiswa yang mereka teliti 70,4% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam kategori sedang, 26,1% berada pada kategori ringan, dan sisanya 3,5 % berada pada kategori berat.<sup>13</sup> Fenomena ini juga terjadi pada kalangan mahasiswa di UIN KHAS Jember. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shelvya dkk dijelaskan bahwa mahasiswa yang menjadi subjek dari penelitian tersebut mengalami prokrastinasi karena berbagai faktor, seperti faktor rasa malas, sibuk bekerja, kurangnya fasilitas, dan lain sebagainya.<sup>14</sup>

Prokrastinasi akademik dapat disebabkan karena berbagai faktor, ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kondisi psikologis, sedangkan faktor eksternalnya dapat disebabkan oleh kondisi lingkungan, pola asuh orang tua, juga tingkat pendidikan individu. Salah satu bagian dari faktor kondisi psikologis pada individu adalah rasa cemas yang dirasakan oleh individu. Menurut Freud penghindaran tugas atau prokrastinasi merupakan bagian dari pertahanan diri ketika seseorang merasa

<sup>12</sup> Syakira dan Atika, "Perbedaan Prokrastinasi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Tingkat Stress Akademik", Artikel penelitian, 2024, 2. <https://repository.unair.ac.id/133599/>

<sup>13</sup> Tausikal, R. F., & Patria, B. (2019). Role of Social Support and Self-Concept Clarity as Predictors on Thesis Writing Procrastination. *Journal of Psychology and Instruction*, 3(3), 76–82. <https://doi.org/10.23887/jpai.v3i3.23169>

<sup>14</sup> Shelvya Putri Damayanti, Devita Safitri A, Mukhammad Chisnulloh, Ani Qotuz Z F, " Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa ( Studi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 di UIN KHAS Jember", *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni ( JISHS)*, Vol 1, No 3, 2023.

tugas yang dimiliki mengancam ego pada alam bawah sadarnya, sehingga akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan.<sup>15</sup>

Cemas merupakan sebuah perasaan yang muncul ketika individu merasa takut dan khawatir akan sesuatu. Sebenarnya rasa takut dan panik merupakan hal yang manusiawi, karena biasanya setelah beberapa waktu perasaan itu akan mereda, dan akan merasa lebih tenang. Rasa takut dan rasa khawatir yang dalam batas wajar juga bisa membantu kita dalam kondisi tertentu, bahkan bisa melindungi kita dari bahaya. Menjadi masalah apabila cemas yang di rasakan berlebihan dan berkepanjangan, sebab hal ini dapat membuat keadaan lebih buruk dari yang sebenarnya terjadi, dan akan mengganggu individu.<sup>16</sup> Kecemasan yang berlebihan dan berkepanjangan inilah yang di sebut sebagai gangguan psikologis, karena hal tersebut sudah mengganggu produktivitas dan menghambat seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Rasa cemas yang berlebihan ini bisa terjadi juga karena adanya kontribusi aspek biologis, psikologis, dan sosial.

Sigmund Freud juga merupakan salah satu tokoh yang memiliki pendapat tentang kecemasan. Menurut Freud kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan afektif tidak menyenangkan yang disertai sensasi fisik yang memperingatkan individu terhadap bahaya yang mungkin akan terjadi.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> M. Nur Ghufon, Rini.R.S, Teori Teori Psikologi, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020), 160.

<sup>16</sup> Unicef Indonesia, *Apa itu kecemasan? Perasaan cemas yang dialami anak bisa dicegah dan diatasi*, di akses pada 8 juli 2024 pukul 19.13 wib, <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan:-:text=Cemas%20adalah%20perasaan%20yang%20timbul.kita%2C%20bahkan%20melindungi%20dari%20marabahaya>.

<sup>17</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2022), 24

Selain definisi tersebut, Freud juga membagi kecemasan dalam 3 bentuk, yaitu: 1). Kecemasan *neurotik (neurotic anxiety)*, kecemasan ini merupakan suatu ketakutan terhadap hukuman yang akan diterima dari figur penguasa, sehingga ketakutan tersebut berkembang menjadi kecemasan *neurotik* yang tidak disadari. 2). Kecemasan moral (*moral anxiety*), merupakan sebuah kecemasan yang terjadi atau muncul apabila individu gagal melakukan sesuatu yang di anggap baik atau benar secara moral. 3). Kecemasan realistik (*realistic anxiety*), merupakan rasa takut terhadap suatu bahaya yang nyata adanya (objektif) yang berasal dari dunia luar.<sup>18</sup>

Setelah melihat dari 3 bentuk kecemasan yang dikemukakan oleh Freud, maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat digolongkan kedalam jenis *realisric anxiety*, dimana mahasiswa tingkat akhir benar akan memiliki ketakutan tersendiri perihal dunia kerja yang akan dihadapi setelah ia lulus dari perguruan tinggi. Bentuk ketakutan ini bisa berupa rasa takut akan tidak lulus seleksi CPNS, takut tidak memiliki kompetensi yang memadai, juga ketakutan bersaing dengan orang-orang diluar yang mungkin lebih kompeten.<sup>19</sup>

Ketakutan menghadapi dunia kerja juga banyak di pengaruhi oleh ketidakseimbangan antara angkatan kerja dengan lapangan kerja yang ada di negara kita. Penelitian yang dilakukan oleh Arifuddin dkk, menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan yang cukup tinggi antara angkatan kerja dengan kesempatan kerja yang ada yaitu sebanyak 7,05 juta pengangguran, 8,14 juta

---

<sup>18</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian.* Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2022), 24-25.

<sup>19</sup> Ibid, op. cit.

setengah pengangguran, 28,41 juta pekerja paruh waktu, dan 2,24 juta angkatan kerja baru. Namun diketahui juga penciptaan lapangan kerja masih berkisar 2,5 juta pertahunnya. Kemungkinan yang dapat terjadi jika kesenjangan ini terus dibiarkan maka hal ini akan berdampak buruk bagi perekonomian negara dan juga akan terus meningkatkan jumlah pengangguran, sebab pada setiap tahunnya jumlah angkatan kerja akan terus bertambah.<sup>20</sup> Hal inilah yang akhirnya menimbulkan kecemasan bagi para mahasiswa tingkat akhir yang setelah lulus akan dituntut untuk mendapatkan pekerjaan dengan segera, namun pada kenyataannya ketersediaan lapangan pekerjaan tidak memadai.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zwagery menunjukkan bahwa sebanyak 43,4% mahasiswa mengalami kecemasan dengan kategori tinggi, 43,3 % berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 13,2% mengalami kecemasan dalam kategori rendah.<sup>21</sup> Menghadapi kecemasan ini mahasiswa membutuhkan peran orang-orang terdekatnya untuk dapat memberikan dukungan, yang mana dukungan ini akan sangat berguna untuk mengurangi rasa cemas yang datang pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Haryati dan Neneng Hasanah menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi

---

<sup>21</sup> Rika V Z, Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fresh graduate pada masa pandemi Covid 19. Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII), Temilnas XII, (2021),10. <https://ojs.unm.ac.id/Temilnas/article/view/20010>

dunia kerja pada mahasiswa fakultas dakwah UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.<sup>22</sup>

Seperti yang telah disebutkan oleh Sigmund Freud bahwa dalam mengatasi rasa cemas setiap individu memiliki cara masing-masing, dan cara tersebut dinamakan dengan mekanisme pertahanan diri, dimana hal ini dapat terjadi ketika individu merasa terancam akan sesuatu. Salah satu bentuk ancaman yang sering dialami mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir adalah kecemasan menghadapi dunia kerja. Rasa cemas ini banyak menyebabkan mahasiswa menunda kelulusan sebagai bentuk pertahanan diri, yang mana penundaan kelulusan ini dilakukan dengan cara menunda-nunda mengerjakan skripsi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 3 orang mahasiswa tingkat akhir Program studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember yang tengah mengerjakan skripsi peneliti mendapatkan hasil yang berbeda. Hasilnya adalah 2 subjek melakukan prokrastinasi karena mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dan 1 subjek lainnya tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Hasil wawancara peneliti dengan subjek MA, peneliti mendapatkan hasil bahwa MA melakukan prokrastinasi dan memang disebabkan oleh rasa cemas akan menghadapi dunia kerja. MA menyampaikan jika prokrastinasi tersebut juga bertujuan agar MA dapat menyelesaikan skripsi dengan

---

<sup>22</sup> Haryati dan Neneng Hasanah. "Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Menghadapi Dunia Kerja". *Innovation: Journal for Religious-Innovation Studies*, Vol XIX No. 2, (2019), 163-178. <https://innovatio.pasca.uinjambi.ac.id>

sempurna, sehingga dia berharap dapat mengatasi kecemasannya dengan menggunakan hasil capaian skripsi tersebut. Selain MA, subjek AZ juga sama-sama mengalami kecemasan akan menghadapi dunia kerja. AZ juga mengaku bahwa dirinya khawatir jika setelah lulus dia tidak bisa mendapatkan pekerjaan yang layak dan setara dengan keluarganya, maka karena itulah AZ memilih menunda kelulusannya dengan cara menunda pengerjaan skripsi. Penundaan ini dia lakukan sebagai alasan agar dia tidak dituntut untuk segera memiliki pekerjaan yang layak dan sesuai dengan program pendidikannya. Berbeda dengan subjek AM dan AZ, subjek HA mengatakan bahwa dirinya melakukan prokrastinasi akademik bukan karena takut menghadapi dunia kerja, bahkan dia sangat tidak mempermasalahkan hal tersebut. Hasil studi pendahuluan ini juga di dukung dengan data yang didapatkan peneliti dari akademik fakultas Dakwah UIN KHAS Jember yang menyebutkan bahwa terdapat sebanyak 84 mahasiswa prodi Psikologi Islam yang belum lulus lebih dari delapan semester.

Penelitian ini mengambil subjek mahasiswa prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember karena mahasiswa prodi Psikologi Islam merupakan mahasiswa yang seharusnya lebih mengenal dan familiar dengan kesehatan mental, sehingga seharusnya mahasiswa prodi Psikologi Islam dapat memiliki kemampuan untuk mengelola kecemasan lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa prodi lain. Kenyataan yang di temukan di lapangan ternyata jumlah mahasiswa psikologi islam yang lulus lebih dari 8 semester mencapai 84 mahasiswa, dan berdasarkan data yang di dapatkan peneliti dari akademik

Fakultas Dakwah UIN KAH Jember jumlah tersebut merupakan jumlah tertinggi ke 2 setelah prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam dengan jumlah 136 mahasiswa yang belum lulus di semester 8. Pernyataan bahwa seharusnya mahasiswa Psikologi Islam dapat memiliki kemampuan mengatasi kecemasan lebih baik sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bandura tentang Teori kognitif sosial, yang mana dalam teorinya Bandura menjelaskan sebagian besar perilaku seseorang dipengaruhi oleh proses belajar. Proses belajar yang kemudian dimaksudkan adalah dimana mahasiswa Psikologi Islam yang telah banyak belajar dari lingkungan dan juga pembelajaran-pembelajaran berupa materi yang disampaikan baik di dalam kelas maupun dalam proses belajar lain. Pengetahuan yang lebih mumpuni ini seharusnya membuat mahasiswa psikologi Islam dapat mengatasi kecemasannya dengan baik.<sup>23</sup> Melihat hasil studi pendahuluan yang ditemukan ternyata masih ada mahasiswa prodi psikologi Islam yang masih belum mampu mengatasi kecemasan yang sedang dialami, terlebih kecemasan menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan hasil temuan juga beberapa hasil penelitian terdahulu yang telah disajikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Hubungan Kecemasan Dunia Kerja dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS JEMBER”, sebab peneliti melihat bahwa hal ini menjadi sesuatu yang penting untuk diteliti agar dapat melihat dan membuktikan apakah memang

---

<sup>23</sup> Elga Yanuardianto, “Teori Kognitif Sosial Albert Bandura” Jurnal Auladuna, Vol.1 No.2 (2019), hal 99.

terdapat hubungan antara Kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir program studi psikologi islam UIN KHAS Jember agar kemudian dapat ditemukan solusi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

Selain karena ketertarikan peneliti, penelitian ini juga dianggap penting untuk dapat memberikan pandangan baru di kalangan masyarakat UIN KHAS Jember sebab belum ada penelitian yang spesifik membahas tentang hubungan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik. Berangkat dari hasil temuan dan beberapa penelitian terdahulu yang telah disajikan, maka peneliti ingin melihat dan kembali menguji permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

“Apakah terdapat hubungan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi islam UIN KHAS Jember?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui hubungan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi islam UIN KHAS Jember.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian tentang hubungan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi islam UIN KHAS Jember ini dapat memberikan sejumlah manfaat baik secara teoritis maupun praktis, antara lain sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat pada bidang ilmu psikologi khususnya psikologi klinis atau pendidikan dalam mengetahui hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi subjek penelitian (mahasiswa), diharapkan penelitian ini mampu memberikan kesadaran terhadap mahasiswa tingkat akhir agar dapat menyikapi perilaku prokrastinasi akademik khususnya dalam proses mengerjakan skripsi yang mungkin disebabkan oleh rasa cemas dalam menghadapi dunia kerja
- b. Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi baru atau tambahan pengetahuan mengenai kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan perilaku prokrastinasi akademik

serta hubungan diantara kedua variabel tersebut, khususnya dalam konteks mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir.

- c. Bagi instansi, diharapkan penelitian ini mampu menjadi referensi tambahan terkait penelitian bagi calon-calon peneliti selanjutnya.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu sifat atau nilai (atribut) dari individu, objek, maupun kegiatan yang memiliki variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya.<sup>24</sup> Menurut hubungan diantara satu variabel dengan variabel lainnya, maka dalam penelitian variabel dapat dibedakan menjadi:

- a. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat (*dependen*) atau yang menyebabkan perubahan serta timbulnya variabel terikat.<sup>25</sup> Variabel bebas dapat disebut juga dengan variabel X. Penelitian ini variabel bebasnya adalah kecemasan dalam dunia kerja.

- b. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas.<sup>26</sup>

Variabel terikat biasa juga disebut dengan variabel Y. Variabel terikat

---

<sup>24</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013), 38.

<sup>25</sup> Ibid, 39.

<sup>26</sup> Ibid, loc. cit.

dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi.

## 2. Indikator Variabel

Indikator variabel dijelaskan sebagai suatu atribut yang memberikan panduan kepada peneliti terhadap situasi atau kondisi tertentu, yang gunanya untuk mengevaluasi atau menggambarkan fenomena yang sedang diteliti dalam sebuah kajian atau riset tertentu.<sup>27</sup> Maka, dalam penelitian ini indikator variabel disusun sesuai dengan jumlah variabel yang sudah ditetapkan sebelumnya, yakni variabel *independent* dan *dependent*.

### a. Indikator Variabel Kecemasan Dunia Kerja

Indikator variabel bebas dalam penelitian ini disusun mengacu pada dimensi kecemasan menghadapi dunia kerja milik Tsai et al. yang mengemukakan bahwa dimensi kecemasan menghadapi dunia kerja berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Chen adalah sebagai berikut:

#### 1) Kemampuan pribadi (*personal ability*)

Kemampuan pribadi adalah kondisi dimana individu dapat lebih mengenali diri sendiri dan juga mempunyai kemampuan yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam pekerjaan yang akan ditekuni, maka hal tersebut akan berdampak pada peningkatan kepercayaan diri dan pengurangan kecemasan.

---

<sup>27</sup> Rafika Ulfa, "VARIABEL PENELITIAN DALAM PENELITIAN PENDIDIKAN," *Al Fathonah: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, t.t., 342–351.

2) Keyakinan irasional tentang pekerjaan

Keyakinan irasional tentang pekerjaan (*irrational beliefs about employment*) adalah kekhawatiran tentang ketidaksesuaian antara nilai, perkembangan kemampuan individu, preferensi dengan realitas pekerjaan yang dimaksudkan di masa depan.

3) Pelatihan pendidikan professional

Pelatihan pendidikan professional (*professional education training*) adalah kekhawatiran tentang keahlian atau pengalaman yang dimiliki akan bertolak belakang dengan minat atau ketertarikan pribadi.

4) Lingkungan kerja (*employment environment*)

Aspek ini merupakan kekhawatiran individu terkait informasi mengenai pekerjaan, seperti kekhawatiran terhadap pekerjaan dimasa depan, persaingan pekerjaan, lingkungan kerja dan gaji yang tidak sesuai harapan, serta kekhawatiran tentang peningkatan pengangguran.<sup>28</sup>

b. Indikator Variabel Prokrastinasi Akademik

Indikator variable terikat dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Ferrari., yaitu

1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi

a) Melakukan penundaan untuk memulai menyelesaikan skripsi

---

<sup>28</sup> Ahmad Zulfahmi, Devina Adriany, “ Kematangan Vokasional dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mhasiswa Tingkat Akhir”, *Cognicia*, vol 9, No 2, (2021) 67. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>.

- b) Melakukan penundaan untuk menyelesaikan skripsi secara tuntas
- 2) Kelambanan dalam menyelesaikan skripsi
  - a) Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri untuk menyelesaikan skripsi
  - b) Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
  - a) Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan skripsi
  - b) Ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan skripsi
- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan skripsi
  - a) Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan skripsi

#### **F. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan batas pengertian yang dijadikan pedoman untuk melakukan sebuah kegiatan termasuk juga kegiatan penelitian dan disusun berdasarkan keinginan dari peneliti. Ciri-ciri definisi operasional dalam penelitian antara lain:<sup>29</sup>

1. Target penelitian yang hendak dicapai dijadikan sebagai acuan.

---

<sup>29</sup> Widjono Hs, *Bahasa Indonesia, Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi*, (Jakarta: PT Gramedia, 2007), 120.

2. Berisi batasan konsep, tempat, dan waktu.
3. Bersifat aksi atau tindakan dari suatu kegiatan.

Definisi operasional dari variabel penelitian ini adalah:

### **1. Kecemasan Dunia Kerja**

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah kondisi yang menyebabkan individu merasa khawatir tentang dunia kerja yang akan dihadapi di masa yang akan datang. Penelitian ini meneliti kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember yang akan segera lulus dan pastinya dituntut untuk harus memiliki sebuah pekerjaan.

### **2. Prokrastinasi**

Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku menunda-nunda tugas akademik yang berupa skripsi. Penundaan disini bisa penundaan untuk memulai dan juga penundaan untuk menyelesaikan skripsi yang telah dikerjakan sebelumnya. Penelitian ini bermaksud untuk meneliti prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember dalam proses mengerjakan skripsi.

### **G. Asumsi Penelitian**

Asumsi dalam konteks penelitian merupakan suatu anggapan dasar peneliti yang dianggap benar. asumsi digunakan agar peneliti dapat

mengembangkan rancangan penelitian yang benar.<sup>30</sup> Mempertimbangkan karakteristik dari variabel yang akan diteliti, asumsi-asumsi ini menjadi dasar untuk menentukan apakah penelitian tersebut pantas dan relevan untuk dilakukan.<sup>31</sup> Asumsi pada penelitian ini didapat dengan melihat kedua variabel yaitu variabel bebas dan terikat, dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai variabel bebas dan perilaku prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat.

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan hal sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Melihat dari banyaknya penelitian yang mengemukakan tentang kesenjangan lapangan kerja dengan jumlah pencari kerja maka bukan lagi menjadi hal yang mengejutkan jika para mahasiswa tingkat akhir yang merupakan calon sarjana juga mengalami hal tersebut.

Sigmund Freud mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan perasaan afektif tidak menyenangkan yang disertai sensasi fisik yang memperingatkan individu terhadap bahaya yang mungkin akan terjadi. Selain definisi tersebut, Freud juga membagi kecemasan dalam 3 bentuk, yaitu kecemasan *neurotic*, kecemasan *realistic*, dan juga kecemasan *moral*. Kecemasan menghadapi dunia kerja digolongkan ke dalam bentuk kecemasan *realistic*, yang mana kecemasan ini mengantarkan individu pada kecemasan-kecemasan yang lain. Kecemasan ini muncul juga dapat disebabkan karena pikiran yang irasional, dimana individu yang mengalami kecemasan dalam

---

<sup>30</sup> Etta Mamang S dan Sopiah, *Metodologi Penelitian, Pendekatan Praktis Dalam Penelitian Disertai Contoh Proposal Penelitian*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2024), 40.

<sup>31</sup> Bambang Sugeng, *Fundamental Metodologi Penelitian Kuantitatif (Eksplanatif)*, (Sleman: Depublish Publisher, 2022), 79.

menghadapi dunia kerja ini terlalu banyak berpikir negatif tentang masa depan.

Prokrastinasi akademik sering menjadi pilihan bagi para mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebagai mekanisme pertahanan diri, dengan tujuan agar mahasiswa tidak segera mendapatkan tekanan berupa tuntutan untuk mendapatkan pekerjaan yang layak dan sesuai dengan bidang keilmuannya. Bentuk prokrastinasi akademik yang dilakukan adalah dengan menunda-nunda menyelesaikan skripsi bahkan sampai menghindari mengerjakan skripsi.

Berdasarkan teori yang telah di paparkan juga beberapa hasil temuan yang didapatkan dari penelitian terdahulu, maka dalam penelitian ini peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

#### **H. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari masalah yang akan diteliti. Jawaban sementara artinya kebenarannya masih perlu diuji dengan data yang nanti akan dikumpulkan.<sup>32</sup> Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis kerja atau alternative ( $H_a$ ) sedangkan lawannya adalah hipotesis nihil atau nol ( $H_0$ ). Hipotesis kerja dirumuskan berdasarkan teori yang dipandang handal, sedangkan hipotesis nihil dirumuskan karena teori yang dianggap handal tadi masih diragukan kehandalannya. Hipotesis kerja

---

<sup>32</sup> Etta Mamang S dan Sopiah, *Metodologi Penelitian, Pendekatan Praktis Dalam Penelitian Disertai Contoh Proposal Penelitian*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2024), 40.

diungkapkan dengan kalimat positif dan hipotesis nihil diungkapkan dengan kalimat negatif. Salah satu bentuk hipotesis yaitu hipotesis asosiatif, adalah jawaban sementara atas rumusan masalah yang bersifat asosiatif atau menanyakan hubungan antar dua variabel atau lebih.<sup>33</sup> Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut:

Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) = Terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

Hipotesis nihil ( $H_0$ ) = Tidak terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

## I. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan pemahaman terhadap setiap bagian dalam penulisan tugas akhir ini, disusunlah struktur pembahasan. Berikut adalah struktur pembahasan tersebut:

**BAB I** Terdiri dari pendahuluan, yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup dalam penelitian, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis, serta struktur pembahasan.

---

<sup>33</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung, Alfabeta: 2013), 63-69.

**BAB II** Terdiri dari kajian pustaka atau teori, meliputi penelitian terdahulu dan kajian teori.

**BAB III** Terdiri dari metode dalam penelitian, mencakup pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, teknik pengambilan sampel, teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian, validitas reliabilitas, juga analisis data.

**BAB IV** Berisi penyajian data dan analisisnya, meliputi gambaran obyek penelitian, penyajian data, analisis dan pengujian hipotesis, dan pembahasan.

**BAB V** Merupakan bab terakhir yang membahas mengenai kesimpulan serta saran-saran dalam penelitian.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Suatu dkk mengemukakan bahwa penelitian terdahulu dalam karya ilmiah merupakan upaya dari peneliti untuk membandingkan dan menemukan inspirasi baru dalam penelitian selanjutnya serta sebagai penunjuk keorisinalitasan penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian terdahulu merupakan sumber lampau penelitian yang nantinya digunakan oleh peneliti guna membandingkan penelitiannya.<sup>34</sup> Tujuan dicantumkannya penelitian terdahulu adalah untuk melihat kebaruan penelitian yang dilakukan dengan mencari tahu bangunan keilmuan yang telah disusun orang lain. Berikut dicantumkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan:

1. Haryati dan Neneng Hasanah, *Innovation: Journal for Religious-Innovation Studies*, (2019). Judul “Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Menghadapi Dunia Kerja”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi multiple. Teknik pengambilan sampelnya adalah teknik Non-Probability jenis Accidental sampling. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 mahasiswa fakultas dakwah angkatan 2016. Hasil dari

---

<sup>34</sup> Mukhlidah Hanun S et al., *Metodologi Penelitian Kesehatan*, (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021), 28.

penelitian ini adalah  $H_0$  diterima dan  $H_a$  di tolak, yang artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fakultas dakwah UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.<sup>35</sup>

2. Maksimilian ewaldus seran, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca Rina, *INNER: Journal of Psychological Research*, (2023). Judul “*Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa: Adakah peranan self-efficacy?*”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji ada tidaknya Hubungan *Self Efficacy* dengan Kecemasan pada Mahasiswa dalam Menghadapi Dunia Kerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Data yang didapatkan di uji validitas dan realibilitasnya, sedangkan untuk analisis hasil penelitian menggunakan uji normalitas, uji linieritas, uji koefisien determinan ( $R^2$ ) dan uji Korelasi Spearman *Rho*. Teknik sampling yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik quota random sampling berdasarkan perhitungan dari rumus Slovin. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa hipotesis yang diajukan di terima, yaitu terdapat hubungan negatif antara *Self efficacy* dengan Kecemasan

---

<sup>35</sup> Haryati dan Neneng Hasanah. “*Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Menghadapi Dunia Kerja*”. *Innovation: Journal for Religious-Innovation Studies*, Vol XIX No. 2, (2019), 163-178. <https://innovatio.pasca.uinjambi.ac.id>

menghadapi dunia kerja pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.<sup>36</sup>

3. Sabrina Anindya Rahayu, Rini Setyowati, Afia Fitriani, *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, (2023). Judul “Peran Resiliensi dalam Memediasi Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing dengan Prokrastinasi Akademik Selama Mengerjakan Skripsi”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran resiliensi dalam memediasi hubungan antara persepsi dukungan sosial dosen pembimbing dengan prokrastinasi akademik selama mengerjakan skripsi. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FKIP UNS Angkatan 2017 yang sedang mengerjakan skripsi, sedangkan sampel yang digunakan berjumlah 172 orang, yang diambil dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan 3 skala, yaitu skala prokrastinasi akademik, skala resiliensi, dan skala persepsi dukungan sosial dosen pembimbing. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara persepsi dukungan dosen pembimbing dengan prokrastinasi akademik selama mengerjakan skripsi melalui resiliensi.<sup>37</sup>

4. Elvira Nur Aisha, Andik Matulesy, Suhadianto, *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, (2024). Judul penelitian “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Bagaimana Peranan Regulasi Diri dalam Belajar dan Dukungan Sosial?”.

---

<sup>36</sup> Maksimilian E.S, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca R, *Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa: Adakah peranan self-efficacy?*, *INNER: Journal of Psychological Research*, Vol 3 No.1,(2023), 200-207. <https://aksiologi.org/index.php/inner>

<sup>37</sup> Sabrina Anindya Rahayu, Rini Setyowati, Afia Fitriani, “Peran Resiliensi dalam Memediasi Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing dengan Prokrastinasi Akademik Selama Mengerjakan Skripsi”, *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, Vol. 14, No. 1, (2023), 1-11.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami korelasi antara regulasi diri dalam proses belajar dan dukungan sosial terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan pendekatan korelasional, dimana sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Universitas 17 Agustus Surabaya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik quota sampling. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan 3 skala psikologi, yaitu Tuckman Procrastination Scale (TPS), skala regulasi diri dalam belajar, dan The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Dari Hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial dengan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.<sup>38</sup>

5. Sri Rahayu, Amalia Juniary, *Psychology Journal of Mental Health*, (2020). Judul “Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada masa pandemi. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 150 orang mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas X angkatan 2016 dan 2017, dengan menggunakan teknik sampling kuota dalam pengambilan sampelnya. Pengambilan data dilakukan dengan

---

<sup>38</sup> Elvira Nur, Andik Matulesy, Suhadianto. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Bagaimana Peranan Regulasi Diri dalam Belajar dan Dukungan Sosial?’, *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*. Volume: 2 No. 1, 2024 222 – 234. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>

penyebaran angket yang merupakan skala prokrastinasi yang mengacu pada aspek dari Tuckman, juga skala kontrol diri yang mengacu pada jenis dari Averill. Analisis data penelitian menggunakan metode korelasi Pearson's Product Moment menggunakan Program SPSS 16.00. hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dan signifikan pada prokrastinasi akademik, yang artinya hipotesis penelitian ini diterima dan terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.<sup>39</sup>

**Tabel 2.1**  
**Penelitian Terdahulu**

NO	Nama, Tahun, Judul	Perbedaan	Persamaan
1.	Haryati dan Neneng Hasanah, <i>Innovation: Journal for Religious-Innovation Studies</i> , (2019). Dengan Judul “ <i>Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Menghadapi Dunia Kerja</i> ”.	Variabel terikat (y) dari penelitian terdahulu adalah dukungan sosial, sedangkan pada penelitian ini prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi.  Subjek penelitian dari penelitian terdahulu adalah mahasiswa fakultas dakwah UIN Sultan Thaha Saifuddin Jambi, sedangkan pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.	Sama sama meneliti tentang kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa.  Merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan kuesioner penelitian didalamnya.

<sup>39</sup> Sri Rahayu, Amalia Juniary, “Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi”, *Psychology Journal of Mental Health*, Vol 2, No 2, (2020), <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>

2.	<p>Maksimilian ewaldus seran, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca Rina, INNER: <i>Journal of Psychological Research</i>, (2023). Dengan judul : <i>Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa: Adakah peranan self-efficacy?</i></p>	<p>Pada penelitian terdahulu variabel y nya adalah <i>self-efficacy</i>, sedangkan pada penelitian ini prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi.</p> <p>Tempat pelaksanaan penelitian terdahulu adalah universitas 17 Agustus Surabaya, sedangkan penelitian ini dilaksanakan di UIN KHAS Jember.</p>	<p>Pada variabel bebas (x) memiliki kesamaan, yakni menggunakan kecemasan menghadapi dunia kerja.</p> <p>Subjek penelitian memiliki kemiripan yakni sama sama meneliti mahasiswa psikologi tingkat akhir .</p>
3.	<p>Sabrina Anindya Rahayu, Rini Setyowati, Afia Fitriani, <i>Jurnal Psikologi Teori dan Terapan</i>, (2023). Dengan judul “Peran Resiliensi dalam Memediasi Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing dengan Prokrastinasi Akademik Selama Mengerjakan Skripsi</p>	<p>Terdapat 2 variabel X pada penelitian terdahulu yaitu variabel resiliensi dan juga persepsi dukungan sosial dosen pembimbing, sedangkan pada penelitian ini hanya terdapat satu variabel bebas (X), yaitu kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.</p> <p>Subjek pada penelitian terdahulu merupakan mahasiswa FKIP UNS yang sedang mengerjakan skripsi, sedangkan pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi islam UIN KHAS Jember.</p>	<p>Variabel terikat (y) sama-sama menggunakan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi.</p> <p>Sama sama menggunakan metode penelitian kuantitatif.</p>
4.	<p>Elvira Nur Aisha, Andik Matulesy, Suhadianto, <i>Jiwa: Jurnal Psikologi</i></p>	<p>Variabel bebas (x) pada penelitian terdahulu ada dua, yaitu</p>	<p>Memiliki kesamaan pada variabel terikat (y) yakni perilaku</p>

	<p>Indonesia, (2024). Dengan judul “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Bagaimana Peranan Regulasi Diri dalam Belajar dan Dukungan Sosial?</p>	<p>regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial, sedangkan pada penelitian ini hanya ada satu variabel X yaitu kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.</p> <p>Subjek pada penelitian terdahulu menggunakan seluruh mahasiswa aktif di Universitas 17 Agustus Surabaya , sedangkan penelitian saat ini menggunakan mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi islam UIN KAS Jember .</p> <p>Penelitian terdahulu menggunakan skala baku milik tuckman, yaitu Tuckman Procrastination Scale (TPS) untuk pengambilan data pada variabel prokrastinasi akademik, sedangkan pada penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi oleh peneliti dari penelitian terdahulu yang mengacu pada teori prokrastinasi akademik milik Ferrari.</p>	<p>prokrastinasi akademik .</p> <p>Sama-sama menggunakan metode kuantitatif.</p>
5.	<p>Sri Rahayu, Amalia Juniarly, Psychology Journal of Mental Health, (2020). Dengan judul : Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang</p>	<p>Variabel bebas (x) menggunakan kecemasan menghadapi dunia kerja, sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan kontrol diri.</p>	<p>Sama-sama menggunakan perilaku prokrastinasi akademik pada variabel y nya.</p>

	Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi.	<p>Subjek penelitian terdahulu yakni mahasiswa Universitas X angkatan 2016 dan 2017 yang mengerjakan skripsi pada masa pandemi, sedangkan pada penelitian ini subjek penelitiannya adalah mahasiswa semester akhir prodi psikologi islam UIN KHAS Jember dan pada masa pasca pandemi.</p> <p>Skala variabel prokrastinasi yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori milik Ferrari, sedangkan pada penelitian terdahulu mengacu pada teori milik Tuckman.</p>	Sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif.
--	-------------------------------------	---	---

## B. Kajian Teori

Kajian teori menurut Cooper adalah gambaran tentang seperangkat konsep, definisi, dan proposisi yang terkait secara sistematis untuk menjelaskan dan memprediksi suatu fenomena atau gejala.<sup>40</sup> Penelitian ini memiliki dua (2) jenis variabel, yaitu prokrastinasi akademik dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

<sup>40</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Kencana, 2017), 64.

## 1. Prokrastinasi

### a. Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “*pro*” yang berarti gerakan atau dorongan dan juga kata “*crastinus*” yang artinya keputusan esok, maka jika digabungkan berarti “menunda sampai hari berikutnya”. Meski demikian istilah ini tidak bisa serta merta dapat diartikan sebagai hal yang buruk, sebab pada masa lalu bangsa Mesir Kuno memaknai perilaku prokrastinasi sebagai hal positif jika penundaan tersebut merupakan bentuk upaya konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif, tanpa pemikiran yang matang, dan akan bermakna negatif bila perilaku ini dilakukan karena malas dan tanpa tujuan yang pasti.<sup>41</sup>

Istilah kata prokrastinasi pertama kali dipopulerkan oleh Brown dan Holzman pada kalangan ilmuan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.<sup>42</sup> Tuckman memberikan pengertian tentang prokrastinasi sebagai bentuk kegagalan dari regulasi diri yang menciptakan kecenderungan untuk menunda atau bahkan menghindari sebuah tugas atau kegiatan.<sup>43</sup> Ellis dan Knaus mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan

---

<sup>41</sup> M. Nur Ghufon, Rini.R.S, Teori Teori Psikologi, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020), 150.

<sup>42</sup> M. Nur Ghufon, Rini.R.S, ibid, 151.

<sup>43</sup> Sabrina Anindya R dkk, Peran Resiliensi dalam Memediasi Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing dengan Prokrastinasi Akademik Selama Mengerjakan Skripsi, Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, Vol. 14 No. 1, 2023.

dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan, sebab sebenarnya prokrastinasi muncul karena adanya ketakutan akan kegagalan dan juga persepsi individu bahwa setiap sesuatu harus dilakukan dengan benar.<sup>44</sup>

Menurut Ferrari prokrastinasi merupakan suatu perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan juga tidak berhubungan dengan tugas yang sedang dikerjakan. Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai kondisi, seperti pembuatan keputusan, tugas rumah tangga, pekerjaan kantor, tugas akademik, dan lainnya.<sup>45</sup>

Sedangkan pengertian dari prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang tugas tersebut berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.<sup>46</sup> Solomon dan Rothblum menyebutkan enam tugas yang sering dihindari atau diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administrasi, menghindari pertemuan, dan kinerja akademik secara menyeluruh. Adapun tugas mengarang merupakan penundaan tugas

---

<sup>44</sup> M. Nur Ghufon, Rini.R.S, Teori Teori Psikologi, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020), 152.

<sup>45</sup> M. Nur Ghufon, Rini.R.S, Teori Teori Psikologi, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020), 156.

<sup>46</sup> Ibid, loc. cit.

tugas menulis, seperti tugas menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya.<sup>47</sup>

Dari kualifikasi tugas diatas, maka skripsi merupakan salah satu bentuk dari tugas akademik mengarang. Skripsi sendiri merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang mencakup suatu penelitian tertentu, pembahasan tentang suatu topik, dan atau analisis mendalam terkait suatu masalah atau fenomena yang terjadi dan dianggap menarik untuk diteliti. Oleh sebab itulah mengapa biasanya skripsi ini menjadi salah satu syarat wajib bagi mahasiswa untuk mendapat gelar sarjana pada pendidikan di perguruan tinggi jenjang strata satu (S1).<sup>48</sup>

#### **b. Macam-macam Prokrastinasi**

Ferrari membagi prokrastinasi kedalam dua (2) macam, yaitu  
:*Functional procrastination*

*Functional procrastination* merupakan penundaan mengerjakan suatu tugas dengan tujuan agar mendapatkan informasi yang lebih lengkap dan lebih akurat. Prokrastinasi jenis ini prokrastinator (individu yang melakukan prokrastinasi) melakukan penundaan sebab adanya tujuan yang jelas dan tepat, sehingga prokrastinasi ini bukan merupakan hal yang buruk.<sup>49</sup>

<sup>47</sup> M. Nur Ghufon, Rini.R.S, Ibid, 157

<sup>48</sup> "Pengertian Skripsi, Tujuan, dan Proses Penulisannya", Kumparan.com, 2023, diakses pada September 2024, <https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/pengertian-skripsi-tujuan-dan-proses-penulisannya-21a28NyCH27>

<sup>49</sup> M. Nur Ghufon, Rini.R.S, Ibid, 154-155.

### 1) *Disfunctional procrastination*

*Disfunctional procrastination* merupakan penundaan mengerjakan suatu tugas tanpa adanya tujuan yang jelas, dan dapat berakibat buruk bahkan sampai dapat menimbulkan masalah bagi pelakunya. *Disfunctional procrastination* berdasarkan tujuannya terbagi menjadi 2, yaitu:

#### a) *Decisional procrastination*

*Decisional procrastination* adalah suatu bentuk penundaan dalam pengambilan keputusan, yang mana prokrastiunasi bentuk ini merupakan sebuah anteseden (stimulus) kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu pekerjaan dalam kondisi individu mempersepsikan situasinya penuh dengan stress, sehingga prokrastinasi menjadi pilihan sebagai bentuk coping.

#### b) *Avoidance procrastination*

*Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam bentuk yang tampak, artinya penundaan dilakukan sebagai suatu cara yang untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan atau sulit dilakukan oleh individu, sehingga individu memilih melakukan prokrastinasi agar dirinya merasa aman dan terhindar dari kegagalan yang ditakuti.<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> M. Nur Ghufron, Rini.R.S, Ibid, 155.

### c. Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik dapat terjadi pada individu karena beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal.

#### 1) Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, diantaranya:

##### a) Kondisi Fisik Individu

Individu yang melakukan prokrastinasi dapat disebabkan karena kondisi fisik dan kondisi kesehatan yang kurang baik, salah satunya seperti kelelahan (*fatigue*). Banyak hal yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan, bisa jadi karena beban tugas yang terlalu banyak atau mahasiswa yang harus melakukan pekerjaan paruh waktu, maka hal ini akan dapat menyebabkan kecenderungan prokrastinasi yang lebih tinggi.<sup>51</sup>

##### b) Kondisi Psikis Mahasiswa

Kondisi psikis yang dimaksudkan disini dapat berbentuk dalam berbagai hal, seperti kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri, tingkat kecemasan

---

<sup>51</sup> M. Nur Ghufron, Rini.R.S, Ibid, 164.

dalam berhubungan sosial, besarnya motivasi individu, juga kontrol diri yang rendah.<sup>52</sup>

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang dapat berpengaruh pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik, diantaranya adalah:

### a) Tingkat Pendidikan

Hal yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik selanjutnya adalah tingkat atau level pendidikan yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi tingkatannya maka semakin besar pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini di tunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan Hill, dimana dia menemukan terdapat peningkatan sekitar 50% perilaku prokrastinasi akademik ketika terjadi perubahan dari mahasiswa baru ke mahasiswa tingkat empat atau semester empat selama lebih dari 3 tahun masa perkuliahan.<sup>53</sup>

### b) Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasih penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Ollivete menunjukkan bahwa pola asuh dalam keluarga dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi anak. Pola asuh yang

---

<sup>52</sup> M. Nur Ghufon, Rini.R.S, Ibid, 164-165.

<sup>53</sup> M. Nur Ghufon, Rini.R.S, Ibid.

otoriter cenderung membuat anak memiliki kecenderungan lebih tinggi melakukan prokrastinasi, sedangkan pola asuh otoritatif memiliki kecenderungan lebih rendah untuk anak melakukan perilaku prokrastinasi. Selain itu perilaku prokrastinasi juga dapat disebabkan oleh anak yang meniru kebiasaan orang tua, jadi jika orang tua sering melakukan prokrastinasi maka anak juga dapat melakukan hal yang sama pula.<sup>54</sup>

c) Kondisi Lingkungan Mahasiswa

Kondisi lingkungan yang rentan terjadi prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan di lingkungan yang rendah pengawasan.<sup>55</sup>

**d. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Sebagaimana perilaku pada umumnya yang dapat dilihat dan diukur, begitu juga dengan perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari dkk, perilaku prokrastinasi akademik dapat terukur dan termanifestasi dalam beberapa indikator dengan melihat ciri-ciri yang ada, maka beberapa ciri-ciri tersebut adalah:

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi sejatinya tahu bahwa tugas yang dia miliki harus segera di selesaikan, namun

<sup>54</sup> M. Nur Ghufron, Rini.R.S, Ibid, 165-166.

<sup>55</sup> M. Nur Ghufron, Rini.R.S, Ibid, 166.

dia memilih untuk menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas tersebut.

2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

Keterlambatan yang dalam arti lambatnya kerja seseorang untuk menyelesaikan suatu tugas dapat menjadi salah satu ciri utama seseorang melakukan prokrastinasi. Keterlambatan ini biasanya disebabkan karena individu menghabiskan banyak waktunya untuk memulai mempersiapkan diri secara berlebihan, bahkan juga menghabiskan banyak waktu untuk melakukan hal-hal yang tidak di perlukan tanpa memperhitungkan waktu yang dia miliki terbatas. Maka karena sebab itulah terkadang seseorang mengalami kegagalan atau ketidak berhasilan untuk dapat menyelesaikan tugas secara maksimal.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seseorang yang melakukan prokrastinasi sering kali mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah di tentukan, batas waktu ini bisa berasal dari orang lain maupun batas waktu yang di buat oleh dirinya sendiri. Biasanya dalam rencana menyelesaikan sebuah tugas mungkin seseorang sudah membuat batas waktu atau deadline, namun ketika waktunya tiba seseorang tersebut tidak melakukan sesuai apa yang di rencanakan, sehingga menyebabkan

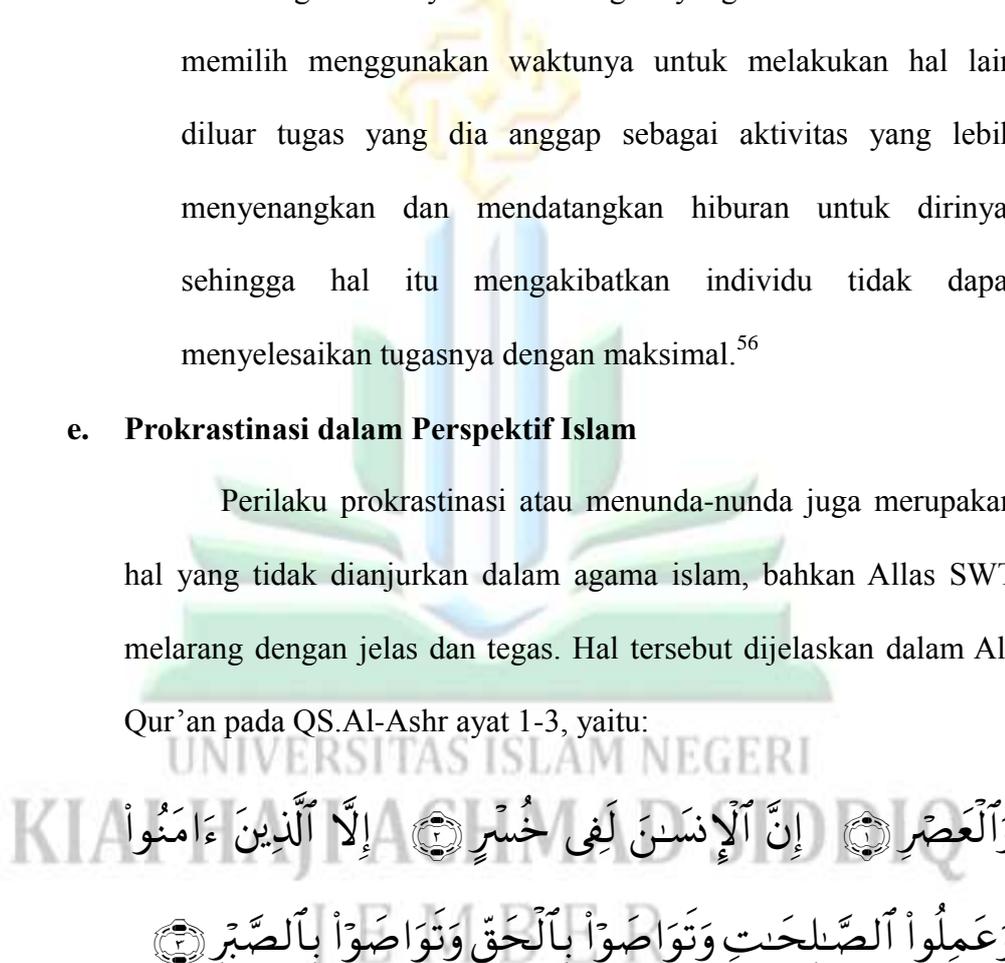
keterlambatan atau bahkan kegagalan untuk dapat menyelesaikan tugas secara maksimal.

4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seseorang yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugas yang dimiliki dan lebih memilih menggunakan waktunya untuk melakukan hal lain diluar tugas yang dia anggap sebagai aktivitas yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan untuk dirinya, sehingga hal itu mengakibatkan individu tidak dapat menyelesaikan tugasnya dengan maksimal.<sup>56</sup>

**e. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam**

Perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda juga merupakan hal yang tidak dianjurkan dalam agama islam, bahkan Allah SWT melarang dengan jelas dan tegas. Hal tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an pada QS.Al-Ashr ayat 1-3, yaitu:


  
 وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa, Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian,kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.” (QS. Al-Ashr ayat 1-3).<sup>57</sup>

Menurut tafsir Quraish Shihab dijelaskan bahwa Allah SWT bersumpah demi masa. Alasan Allah menurunkan surah ini adalah

<sup>56</sup> M. Nur Ghufroon, Rini.R.S, Ibid, 158-159.

<sup>57</sup> Kemenag, Al-Quran dan terjemah, Surat Al-‘Ashr ayat 1-3, Surah ke 103.

sebagai bantahan kepada orang-orang arab (orang-orang kafir) tentang waktu sial dan waktu manjur yang sering dibincangkan oleh orang Arab. Allah menegaskan bahwa tidak ada yang dinamakan waktu sial dan waktu manjur, semua waktu adalah sama. Sesungguhnya yang berpengaruh pada kehidupan seseorang adalah kebaikan dan keburukan usaha seseorang. Sesungguhnya waktu merupakan modal yang dimiliki manusia, dan apabila waktu itu tidak di isi dengan hal-hal yang berguna, maka waktu akan berlalu begitu saja. Kemudian ketika waktu itu telah berlalu disanalah manusia mendapatkan kerugian, sebab telah menyia-nyiakan waktu yang dimiliki.<sup>58</sup>

Sesungguhnya menunda-nunda merupakan tipu daya dari hawa nafsu seseorang yang dapat menyebabkan seseorang tersebut merugi pada akhirnya. Sejatinya waktu yang dimiliki manusia adalah terbatas, dan barang siapa memiliki jiwa yang lemah dan tidak mampu menguasai dirinya maka dia tidak akan dapat menguasai hari ini, dan barang siapa yang tidak dapat menguasai hari ini maka dia tidak akan mampu menguasai masa depan.

## **2. Kecemasan**

### **a. Pengertian Kecemasan**

Salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia adalah emosi. Emosi sendiri digambarkan sebagai keadaan perasaan yang

---

<sup>58</sup> Ahmad Muwafiq dkk, Laporan Hasil Penelitian: Konsep Sukses dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Al-Asr Ayat 1-3, (Karangcempaka: STIQNIS Karangcempaka, 2020), 70-71. <https://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/alqorni/article/view/4505/3172>

dapat berpengaruh pada perilaku, perubahan fisiologis, juga pikiran dari individu. Paul Ekman mengkategorikan emosi kedalam 6 bagian, diantaranya: 1. Senang, emosi ini digambarkan sebagai keberhasilan dan kepuasan terhadap sesuatu. 2. Sedih, digambarkan sebagai kegagalan dan penyesalan. 3. Marah, digambarkan sebagai perasaan yang mengganjal atau frustrasi terhadap seseorang atau sesuatu. 4. Takut, digambarkan sebagai kekhawatiran terhadap suatu ancaman. 5. Jijik, digambarkan sebagai penolakan dan rasa rishi terhadap sesuatu. 6. Terkejut, digambarkan sebagai suatu perasaan yang tiba-tiba datang dan tidak terduga.<sup>59</sup>

Berdasarkan penjelasan tentang kategori emosi diatas, kecemasan atau rasa cemas termasuk dalam golongan emosi rasa taku. Kecemasan atau *anxiety* berasal dari bahasa latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan kata “*ango, anci*” yang berarti mencekik.<sup>60</sup> Rasa cemas (*anxiety*) merupakan bentuk emosi yang timbul karena adanya tekanan baik dari dalam maupun dari luar diri individu, bisa juga sebab dari kecemasan ini karena khawatir terhadap suatu peristiwa yang akan datang dan belum diketahui kejelasannya.<sup>61</sup>

<sup>59</sup> Wisnu Agastya, Aripin, “Pemetaan Emosi Dominan pada Kalimat Majemuk Bahasa Indonesia Menggunakan *Multinomial Naïve Bayes*”, Jurnal Nasional Teknik Elektro dan Teknologi Informasi, Vol. 9, No. 2, (2020), 172-173. <https://journal.ugm.ac.id/v3/JNTETI/article/download/157/122>

<sup>60</sup> Hengki Kumbara, Yogi Metra, Zulpikar Ilham, “Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017”, Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 17 No. 2, (2018). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/12299/10616>

<sup>61</sup> Haryati dan Neneng Hasanah. “*Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Menghadapi Dunia Kerja*”. *Innovation: Journal for Religious-Innovation Studies*, Vol XIX No. 2, (2019), 166. <https://innovatio.pasca.uinjambi.ac.id>.

Sigmund Freud yang sering disebut sebagai bapak psikologi juga merupakan salah satu tokoh yang memiliki pendapat tentang kecemasan. Menurut Freud kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan afektif tidak menyenangkan yang disertai sensasi fisik yang memperingatkan individu terhadap bahaya yang mungkin akan terjadi.<sup>62</sup>

Muchlas berpendapat dan mendefinisikan kecemasan sebagai suatu pengalaman subjektif yang dihadapi oleh individu mengenai ketegangan mental, kesukaran, dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman yang datang pada individu.<sup>63</sup> Menurut Schwartz kecemasan adalah kondisi emosi negatif yang ditandai dengan firasat dan tanda-tanda somatik ketegangan, seperti jantung yang berdebar kencang, berkeringat, dan kesulitan bernafas.<sup>64</sup>

Menurut beberapa pengertian yang telah dijelaskan, kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan tidak menyenangkan dan disertai reaksi somatik fisik yang dihadapi individu sebagai peringatan terhadap suatu bahaya dan ancaman yang akan datang dan dihadapi oleh individu.

---

<sup>62</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2022), 24

<sup>63</sup> M. Nur Ghufon, Rini.R.S, *Teori Teori Psikologi*, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020), 142.

<sup>64</sup> Ni Luh Gede I.W, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca R, "Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?", *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 3, No. 02, (2022), 134. 7717-Article Text-25732-2-19-20230221.pdf.

Setelah memahami konsep dan pengertian kecemasan lebih lanjut akan dijelaskan tentang pengertian kecemasan menghadapi dunia kerja (*career anxiety*). Menurut Tsai dkk kecemasan menghadapi dunia kerja atau *career anxiety* digambarkan dengan individu yang sering merasa kesulitan, ragu, dan bimbang dalam mengambil keputusan karir di masa depan, sehingga individu merasa cemas dan gagal karena merasa tidak mampu mengambil keputusan lebih lanjut mengenai kehidupan karirnya. Biasanya hal ini terjadi akibat kurangnya eksplorasi karir terkait pengetahuan yang jelas tentang pekerjaan yang di harapkan dan kemudian di tambah dengan timbulnya rasa tidak percaya diri serta keraguan akan kemampuan yang dimiliki.<sup>65</sup>

#### **b. Macam-macam Kecemasan**

Sigmund Freud membagi kecemasan kedalam 3 bentuk, yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.<sup>66</sup>

##### 1) Kecemasan realistik (*realistic anxiety*)

Kecemasan realistik merupakan rasa takut terhadap suatu bahaya yang nyata adanya (objektif) yang berasal dari dunia luar. Kecemasan realistik ini menjadi dasar dan asal mula timbulnya segala kecemasan lain. Contohnya seperti ketika seseorang tengah berkendara, kemudian akan muncul perasaan

---

<sup>65</sup> Virlianisa Ikhdha S, "Hubungan Antara Career Adaptability dan Career Anxiety pada Mahasiswa Tingkat Akhir", Skripsi: (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang), 2024,hal 5.

<sup>66</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2022), 25.

cemas bagaimana jika mobilnya mengalami kecelakaan di tengah jalan.

2) Kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*)

Kecemasan neurotik merupakan suatu ketakutan terhadap hukuman yang akan diterima dari figur penguasa, sehingga ketakutan tersebut berkembang menjadi kecemasan neurotik yang tidak disadari. Kecemasan neurotik ini juga merupakan rasa takut jika insting akan lepas kendali atau keluar dari jalur dan dapat menyebabkan dirinya dihukum.

3) Kecemasan moral (*moral anxiety*)

Kecemasan moral merupakan sebuah kecemasan yang terjadi atau muncul apabila individu gagal melakukan sesuatu yang di anggap baik atau benar secara moral. Perasaan takut ini juga berbentuk sebagai perasaan bersalah yang muncul dalam diri individu ketika mereka melakukan sesuatu yang dianggap baik dan benar secara moral.

Lazarus membagi perasaan cemas menurut penyebabnya kedalam 2 bagian, yaitu:<sup>67</sup>

1) *State anxiety*

*State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang situasi tersebut dianggap

---

<sup>67</sup> M. Nur Ghufon, Rini.R.S, Teori'Teori Psikologi, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020), 142.

sebagai ancaman, situasi ini muncul secara spontan dan tidak berkepanjangan. Misalnya ketika seseorang tengah mengikuti suatu tes atau sebuah ujian yang mengakibatkan individu tersebut merasa tegang.

## 2) *Trait anxiety*

*Trait anxiety* kecenderungan individu untuk merasa cemas dalam berbagai situasi. *Trait anxiety* merupakan bagian dari kepribadian seseorang, yang menggambarkan cara pandang, pola pikir unik dari setiap individu, juga bagaimana individu tersebut merasa dan berperilaku.<sup>68</sup>

Melihat beberapa penjelasan diatas, maka dapat dipahami bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja termasuk kedalam jenis kecemasan realistik, dimana mahasiswa yang akan lulus dari perguruan tinggi memiliki ketakutan saat akan menghadapi dunia kerja. Ketakutan-ketakutan yang muncul ini berkaitan dengan takut tidak lulus seleksi CPNS, takut tidak memiliki cukup kompetensi untuk dapat diterima di tempat kerja yang layak, juga takut tidak dapat bersaing dengan para pesaing yang berasal dari kampus lain. Ketakutan ini muncul karena mahasiswa yang telah lulus pasti dituntut untuk segera mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan bidang keilmuan yang diambil ketika belajar di perguruan tinggi. Tuntutan ini

<sup>68</sup> Mary West, "Trait anxiety and state anxiety: What to know?", Medical News Today.com, 2022, diakses pada September 2024. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/trait-anxiety#trait-anxiety>

bisa berangkat dari diri sendiri maupun orang lain yang ada di sekitar individu, seperti orang tua, kerabat, dan orang-orang yang ada di sekitar individu.

**c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Adler dan Rohman menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu:

1) Pengalaman negatif masalah

Pengalaman ini adalah suatu pengalaman atau peristiwa yang pernah terjadi di masalah dan dapat terjadi lagi di masa sekarang atau masa yang akan datang. Apabila individu menghadapi situasi atau kejadian yang sama, maka situasi tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada diri individu.

2) Pikiran yang tidak rasional

Para ahli psikologi banyak memiliki pendapat bahwa kecemasan sebenarnya terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan disebabkan oleh kepercayaan atau keyakinan individu tentang kejadian tersebut yang akhirnya menjadi penyebab timbulnya rasa cemas.

Salah satu tokoh yang berpendapat bahwa kecemasan merupakan bentuk pikiran irasional adalah Ellis. Ellis menyebutkan beberapa keyakinan atau kepercayaan kecemasan sebagai contoh dari pikiran yang irasional, yaitu:

- a) **Kegagalan katastrofik**, yaitu sebuah asumsi dari diri individu yang mengatakan jika akan terjadi sesuatu pada dirinya, sehingga individu akan merasa cemas dan merasa tidak mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi.
- b) **Kesempurnaan**. Sempurna merupakan hal yang tidak dapat di ukur dan memiliki patokan tetap, sebab makna sempurna dari setiap orang berdeda. Individu yang terkadang memiliki keinginan untuk berperilaku sempurna dan tanpa celah justru malah membuat dirinya merasa cemas ketika akan melakukan sesuatu, sebab dia akan dihantui oleh perasaan takut jika dia gagal mencapai kesempurnaan yang dijadikan target dan tolak ukur.
- c) **Persetujuan**. Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, namun juga untuk mencapai persetujuan dari sesama.
- d) **Generalisasi yang tidak tepat**, keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan, biasanya terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.<sup>69</sup>

Hawari menjelaskan kecemasan bisa dipengaruhi oleh struktur perkembangan kepribadian diri individu, yang meliputi jenis

---

<sup>69</sup> M. Nur Ghufron, Rini.R.S, Teori Teori Psikologi, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020), 146-147.

kelamin, tingkat pendidikan, dukungan sosial keluarga, teman, dan masyarakat.<sup>70</sup>

Maka, secara umum faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan meliputi dua hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif di masa lalu, dan pikiran yang irasional. Sedangkan faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman dan masyarakat.<sup>71</sup>

#### d. Aspek-Aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus menyatakan bahwa terdapat 3 aspek kecemasan, meliputi hal-hal berikut:

- 1) Kekhawatiran (*worry*), merupakan pikiran negatif tentang diri sendiri.
- 2) Emosionalitas (*emotionality*), sebagai reaksi diri dari rangsangan yang berasal dari saraf otonom, seperti jantung yang berdebar kencang, keringat dingin, dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam penyelesaian tugas, merupakan kecenderungan yang dialami individu yang selalu merasa tertekan karena pemikiran irasionalnya terhadap tugas yang dimiliki.<sup>72</sup>

<sup>70</sup> Husni Wakhyudin, Anggun Dwi S.P, Analisis Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi, WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Volume 1, Nomor 1,(2020), 15.

<sup>71</sup> M. Nur Ghufro, Rini.R.S, ibid, loc. Cit.

<sup>72</sup> M. Nur Ghufro, Rini.R.S, ibid, 143.

Shan juga mengemukakan bahwa kecemasan memiliki 3 komponen, yaitu:

- 1) Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- 2) Emosional, seperti panik dan takut.
- 3) Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.<sup>73</sup>

Nevid dkk menyebutkan bahwa terdapat 3 aspek yang dimiliki oleh kecemasan, diantaranya:

- 1) Simptom fisik, merupakan gangguan yang terjadi pada fisik individu yang mengalami kecemasan, seperti mengeluarkan banyak keringat, badan terasa gemetar, detak jantung kencang, kesulitan bernapas, pusing, tangan terasa dingin, mual, panas dingin, sensitif, gelisah, gugup, pingsan, merasa lemas, sering buang air kecil, dan diare.
- 2) Simptom kognitif, yaitu perasaan khawatir yang timbul tentang sesuatu dan memiliki keyakinan bahwa akan terjadi sesuatu yang mengerikan. Selain itu individu akan merasa terancam oleh sesuatu atau seseorang juga merasa bingung dan khawatir.
- 3) Simptom perilaku, yaitu kecemasan yang mengakibatkan perilaku individu menjadi berbeda dari biasanya, seperti menghindar, bergantung, terguncang, dan cenderung

---

<sup>73</sup> M. Nur Ghufron, Rini.R.S, ibid.

meninggalkan situasi yang dapat menyebabkan individu tersebut merasa cemas.<sup>74</sup>

Sarason mengemukakan bahwa kecemasan memiliki 2 aspek yaitu:

- 1) Emosionalitas, merupakan reaksi emosional dan fisiologis yang muncul ketika seorang individu merasa cemas, emosionalitas ini meliputi tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).
- 2) Ketakutan (worry), merupakan pikiran negatif yang mengganggu individu. Ketakutan ini meliputi *performance anxiety*, *impostor syndrome* dan *generalized syndrome*.<sup>75</sup>

Tsai dkk mengemukakan bahwa dimensi kecemasan menghadapi dunia kerja berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Chen adalah sebagai berikut:

- 1) Kemampuan pribadi (*personal ability*)  
Kemampuan pribadi adalah kondisi dimana individu dapat lebih mengenali diri sendiri dan juga mempunyai kemampuan yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam pekerjaan yang akan ditekuni, maka hal tersebut akan berdampak pada peningkatan kepercayaan diri dan pengurangan kecemasan.

<sup>74</sup> Haryati dan Neneng Hasanah. "Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Menghadapi Dunia Kerja". *Innovation: Journal for Religious-Innovation Studies*, Vol XIX No. 2, (2019), 167. <https://innovatio.pasca.uinjambi.ac.id>.

<sup>75</sup> Muhammad Rafli A, Tugimin Supriyadi, "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir di Kampus Kota Bekasi", *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Volume 2, Nomor 8, (2024), 165. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13231256>.

2) Keyakinan irasional tentang pekerjaan

Keyakinan irasional tentang pekerjaan (*irrational beliefs about employment*) adalah kekhawatiran tentang ketidaksesuaian antara nilai, perkembangan kemampuan individu, preferensi dengan realitas pekerjaan yang dimaksudkan di masa depan.

3) Pelatihan pendidikan professional

Pelatihan pendidikan professional (*professional education training*) adalah kekhawatiran tentang keahlian atau pengalaman yang dimiliki akan bertolak belakang dengan minat atau ketertarikan pribadi.

4) Lingkungan kerja (*employment environment*)

Aspek ini merupakan kekhawatiran individu terkait informasi mengenai pekerjaan, seperti kekhawatiran terhadap pekerjaan dimasa depan, persaingan pekerjaan, lingkungan kerja dan gaji yang tidak sesuai harapan, serta kekhawatiran tentang peningkatan pengangguran.<sup>76</sup>

Aspek atau dimensi kecemasan menghadapi dunia kerja yang digunakan dalam penelitian ini adalah dimensi kecemasan yang dikemukakan oleh Tsai dkk, karena dimensi tersebut paling bisa menggambarkan mengenai kondisi kecemasan menghadapi dunia kerja atau *career anxiety*.

---

<sup>76</sup> Ahmad Zulfahmi, Devina Adriany, “Kematangan Vokasional dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Cognicia*, vol 9, No 2, (2021) 67. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>.

### e. **Tingkat Kecemasan**

Menurut Stuart tingkat kecemasan terbagi menjadi 4, yaitu:

#### 1) **Tingkat Kecemasan Ringan**

Tingkatan ini kecemasan yang dirasakan oleh individu merupakan kecemasan yang berhubungan dengan ketegangan-ketegangan yang terjadi dalam keseharian individu, sehingga menyebabkan individu lebih berwaspada pada sesuatu dan lapang persepsinya meningkat. Kecemasan ringan ini terkadang justru dapat memberikan dampak positif karena bisa membuat seseorang semakin termotivasi dan kreatif.

#### 2) **Tingkat Kecemasan Sedang**

Pada kondisi ini individu cenderung berfokus pada hal yang dianggap penting saja dan mengabaikan hal lain, sehingga mengakibatkan individu mengalami perhatian yang selektif meskipun masih bisa melakukan hal lain yang diperintahkan.

#### 3) **Tingkat Kecemasan Berat**

Tingkat kecemasan ini sangat berpengaruh terhadap persepsi individu. Individu akan cenderung memusatkan dirinya pada satu hal secara terperinci dan spesifik, sehingga sulit untuk memikirkan hal lain. Semua perilaku yang dilakukan individu ditujukan hanya untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan.

## 4) Panik

Kondisi panik ini berkaitan dengan rasa takut yang berlebihan akan sesuatu sehingga mengakibatkan seseorang kehilangan kendali dan sukar melakukan sesuatu meskipun dengan bantuan arahan dari orang lain. Kepanikan ini bisa ditandai dengan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk bersosialisasi, persepsi yang menyimpang dan pikiran yang irasional.<sup>77</sup>

## f. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Sebenarnya rasa cemas adalah sebuah perasaan yang umum dimiliki oleh setiap individu. Rasa cemas termasuk kedalam salah satu bagian dari emosi dasar manusia. Begitupun islam juga memandang bahwa rasa cemas sesungguhnya adalah hal yang wajar terjadi, sebab hal ini telah dijelaskan dalam Al-Qur'an, yaitu QS.Al-Ma'arij (70);19

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQI

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴾

Artinya “*Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir*” (QS.Al-Ma'arij (70);19).<sup>78</sup>

Wahab Azzuhaili menerjemahkan lafaz *Halu'a* yang berarti “keluh kesah” dengan kata “cemas” didalam kitabnya tafsir Al-Wajiz. Ayat ini menjelaskan bahwa kecemasan menjadi sifat dasar

<sup>77</sup> Mega Mustika M dkk, “Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia di Wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki”, Jurnal Medika Utama, Vol 02, No 02, (2021). <http://jurnalmedikahutama.com>

<sup>78</sup> Kemenag, Al-Qur'an dan terjemahan, Surat Al-Ma'arij ayat 19-21, Surah ke 70.

manusia yang tidak terelakkan sebab manusia tidak mengetahui apa yang akan terjadi pada dirinya dikemudian hari.<sup>79</sup>

Konteks kecemasan yang bisa datakan sebagai hal yang wajar adalah jika tidak berlebihan dan tidak mengganggu, artinya rasa cemas yang dirasakan hanya sekedar perasaan sementara sebagai pengingat, bukan perasaan khawatir berlebihan yang berkelanjutan dan menimbulkan keraguan atas apa yang Allah tetapkan, sebab jika begitu perasaan cemas yang dirasakan merupakan sebuah hal yang tidak baik untuk dipertahankan.

Perasaan cemas atau khawatir ini juga pernah terjadi pada Rasulullah SAW tatkala beliau dicemooh oleh orang-orang kafir. Perasaan cemas ini berbentuk dalam kesedihan yang Rasulullah rasa ketika beliau mendapatkan cemooh dan ejekan, sehingga sebab itu Allah menghibur Nabi dengan berfirman dalam QS Hud ayat 12, yaitu:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJJAH UMMAH SIDDIQ  
JEMBER

فَلَعَلَّكَ تَارِكٌ بَعْضَ مَا يُوحَىٰ ۖ إِلَيْكَ وَضَائِقٌ بِهِ صَدْرُكَ  
أَنْ يَقُولُوا لَوْلَا أُنزِلَ عَلَيْهِ كُتُبٌ أَوْ جَاءَ مَعَهُ مَلَكٌ ۖ إِنَّمَا أَنْتَ  
نَذِيرٌ ۖ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ وَكِيلٌ ﴿١٢﴾

*Artinya: "Boleh jadi engkau (Nabi Muhammad) hendak meninggalkan sebagian dari apa yang diwahyukan kepadamu dan dadamu menjadi sempit karena (takut) mereka mengatakan, "Mengapa tidak diturunkan kepadanya harta*

<sup>79</sup> Amira Fauziah dkk, Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn), Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial, Vol. 01, No.02, (2023). <https://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama/article/view/48>

*(kekayaan) atau datang malaikat bersamanya?” Sesungguhnya engkau hanyalah seorang pemberi peringatan dan Allah adalah pemelihara segala sesuatu” (QS. Hud (11):12).<sup>80</sup>*

Menurut tafsir Al-Qurthubi kata ‘sempit’ bermakna tentang sesuatu yang akan terjadi di masa depan . Hal ini menunjukkan bahwa sesuatu yang belum terjadi dapat menimbulkan rasa khawatir atau cemas yang sempit di dada seseorang. Dada yang sempit juga di artikan sebagai perasaan yang belum dilalui, dan akan di lalui di masa depan.<sup>81</sup> Tafsir Jalalain menyebutkan dada yang terasa sempit di sebabkan oleh kekhawatiran yang sempat dirasakan oleh Rasulullah SAW tentang respon dari orang-orang yang beliau dakwahi.<sup>82</sup>

Berdasarkan penjelasan ayat dan tafsir diatas, Allah menyampaikan pada Rasulullah SAW agar Rasulullah tidak lagi merasa cemas dan sedih perihal perlakuan kaum kafir. Sesungguhnya Allah lah yang akan mengurus dan memelihara segala perkara perihal hamba-Nya, sedannngkan tugas hamba adalah berusaha serta mematuhi apa yang Allah perintahkan.

<sup>80</sup> Kemenag, Al-Quran dan terjemahan , Surat Hud ayat 12 ,Surat ke 11

<sup>81</sup> Miftahul Jannah, Skripsi : Gangguan Kecemasan (Anxiety) dalam Al-Qur’an (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa), (Curup: IAIN Curup, 2023), hal 50. <http://e-theses.iaincurup.ac.id/3861/1/MIFTAH%20SKRIPSI%20REAL%20-%20Copy.pdf>

<sup>82</sup> Ibid.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini merupakan sebuah metode ilmiah karena memenuhi kaidah ilmiah seperti empiris, obyektif, dapat diukur, rasional dan sistematis. Disebut kuantitatif karena data dalam penelitiannya merupakan angka-angka dan dianalisis menggunakan statistik. Pada metode kuantitatif ini, penelitian memiliki tujuan utama untuk menguji hipotesis yang telah dirancang dan disusun sebelumnya.<sup>83</sup> Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif karena ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik.

Jenis dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasi. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang berusaha mempelajari apakah terdapat hubungan atau tidak dalam dua variabel atau lebih. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi atau uji asosiatif dengan teknik analisis statistika.<sup>84</sup>

---

<sup>83</sup> Ibid, 7-17.

<sup>84</sup> H. Djaali, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta, PT Bumi Aksara: 2020), 4.

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.<sup>85</sup> Jadi populasi adalah keseluruhan dari inti penelitian yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat khir program studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember yang terdiri dari mahasiswa aktif semester 9 – 14. Berdasarkan data yang diperoleh dari akademik fakultas dakwah jumlah mahasiswa Prodi Psikologi Islam semester 9-14 adalah 84 mahasiswa dengan berstatus aktif.

### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian kecil dari sebuah populasi yang dapat diambil dari teknik atau prosedur tertentu. Sampel yang akan digunakan harus dapat mewakili keseluruhan populasi yang akan diteliti.<sup>86</sup> Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonprobability* dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dilakukan karena sesuai untuk digunakan pada penelitian kuantitatif yang tidak melakukan generalisasi.<sup>87</sup> Kriteria subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

---

<sup>85</sup> Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Sleman, Literasi Media Publishing: 2015), 64.

<sup>86</sup> Ibid, 65.

<sup>87</sup> Sugiyono, “Metode penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D”, (Bandung, Alpha Beta Publiding Co, 203) hal.84.

- a. Mahasiswa aktif prodi psikologi islam semester 9-14 : 84 mahasiswa
- b. Sedang dalam proses menyelesaikan skripsi : 32 mahasiswa

Berdasarkan karakteristik yang di tetapkan, akhirnya di peroleh sampel dalam penelitian sebanyak 32 orang, dimana jumlah tersebut diperoleh berdasarkan hasil kuesioner yang disebarakan kepada mahasiswa tingkat akhir prodi Psikologi Islam semester 9-14. Penelitian ini mengambil subjek mahasiswa prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember karena mahasiswa prodi Psikologi Islam merupakan mahasiswa yang seharusnya lebih mengenal dan familiar dengan kesehatan mental, sehingga seharusnya mahasiswa prodi Psikologi Islam dapat memiliki kemampuan untuk mengelola kecemasan lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa prodi lain. Kenyataan yang di temukan di lapangan ternyata jumlah mahasiswa psikologi islam yang lulus lebih dari 8 semester mencapai 84 mahasiswa, dan berdasarkan data yang di dapatkan peneliti dari akademik fakultas Dakwah UIN KAH Jember jumlah tersebut merupakan jumlah tertinggi ke 2 setelah prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam dengan jumlah 136 mahasiswa yang belum lulus di semester 8. Pernyataan bahwa seharusnya mahasiswa Psikologi Islam dapat memiliki kemampuan mengatasi kecemasan lebih baik sejalan dengan teori yang di kemukakan oleh Bandura tentang Teori kognitif sosial, yang mana dalam teorinya Bandura menjelaskan sebagian besar perilaku seseorang di pengaruhi oleh proses belajar. Proses belajar yang kemudian dimaksudkan adalah dimana mahasiswa Psikologi islam yang telah banyak belajar dari

lingkungan dan juga pembelajaran-pembelajaran berupa materi yang disampaikan baik di dalam kelas maupun dalam proses belajar lain. Adanya pengetahuan yang lebih mumpuni ini seharusnya membuat mahasiswa psikologi islam dapat mengatasi kecemasannya dengan baik.<sup>88</sup> Akan tetapi melihat hasil studi pendahuluan yang ditemukan ternyata masih ada mahasiswa prodi psikologi islam yang masih belum mampu mengatasi kecemasan yang sedang dialami, terlebih kecemasan menghadapi dunia kerja

### C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara ataupun langkah-langkah dalam mendapatkan dan mengumpulkan suatu data. Tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data, maka tanpa mengetahui teknik mengumpulkan data, peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Berdasarkan dari segi cara, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan pengamatan atau observasi, wawancara atau interview, angket atau kuesioner, dokumentasi, dan atau gabungan seluruhnya.<sup>89</sup>

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik, yaitu teknik observasi, wawancara, dukumentasi, dan juga angket atau kuesioner.

<sup>88</sup> Elga Yanuardianto, "Teori Kognitif Sosial Albert Bandura" Jurnal Auladuna, Vol.1 No.2 (2019), hal 99.

<sup>89</sup> Ibid, 224-225.

a. Observasi

Observasi menurut Hadi dijelaskan sebagai suatu proses yang kompleks serta tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Proses tersebut berkenaan dengan pengamatan dan ingatan. Observasi terbagi menjadi dua, yaitu observasi partisipan dan non partisipan.<sup>90</sup>

Observasi partisipan adalah ketika peneliti ikut berperan serta dalam kegiatan orang yang sedang di amati. Observasi partisipan digunakan bertujuan agar data yang diperoleh akan lebih lengkap, dan akurat. Selain observasi partisipan terdapat observasi non partisipan, yaitu ketika observer atau peneliti hanya bertindak sebagai pengamat independen dan tidak ikut serta terlibat dalam kegiatan objek yang diamati. Menggunakan observasi nonpartisipan data yang didapatkan tidak akan mendalam seperti data dengan observasi partisipan.<sup>91</sup>

Penelitian ini, peneliti juga ikut serta terlibat dan menjadi bagian dari subjek yang diteliti yang merupakan mahasiswa tingkat akhir yang belum lulus di semester 8 dan dituntut untuk segera lulus. Berdasarkan alasan tersebut teknik observasi yang digunakan adalah observasi partisipan karena peneliti juga ikut serta dalam kegiatan yang dilakukan subjek yang diteliti. Teknik observasi dalam penelitian ini digunakan pada

---

<sup>90</sup> Sugiyono, "Metode penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D", (Bandung, Alpha Beta Publishing Co, 203) hal 145

<sup>91</sup> Ibid.

studi pendahuluan untuk mengetahui kondisi subjek yang akan diteliti.

b. Wawancara

Teknik pengumpulan data dengan wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi dari subjek penelitian yang akan diteliti. Penelitian ini berangkat dari hasil observasi yang telah dilakukan, wawancara berperan sebagai data awal pada studi pendahuluan untuk memastikan apakah masalah yang didapatkan dari hasil observasi benar adanya dan layak untuk kemudian diteliti lebih lanjut. Wawancara sendiri memiliki dua cara untuk mendapatkan informasi, yaitu dengan wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur.

Wawancara terstruktur adalah teknik wawancara yang digunakan apabila peneliti telah mengetahui dengan pasti informasi yang akan diperoleh, oleh sebab itu sebelum melakukan wawancara peneliti atau pewawancara akan menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan tertulis yang pilihan jawabannya pun telah disiapkan. Sedangkan wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dan hanya menggunakan pedoman wawancara yang berisi garis besar masalah yang akan ditanyakan. Wawancara tidak terstruktur ini bersifat terbuka dan sering digunakan dalam pendahuluan atau untuk mendapatkan

informasi yang mendalam.<sup>92</sup> Penelitian ini menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur karena untuk mendapatkan data sebagai studi pendahuluan.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen dapat berbentuk gambar, tulisan, dan juga karya monumental dari seseorang.<sup>93</sup> Jenis dokumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumen dengan bentuk tulisan yang berupa data mahasiswa aktif semester 9-14 yang didapatkan dari bagian akademik dan administrasi fakultas dakwah sebagai pedoman peneliti untuk menentukan populasi dan sampel.

d. Kuesioner atau Angket

Kuesioner merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada response.<sup>94</sup> Peneliti memberikan dan meminta subjek untuk mengisi kuisisioner yang berbentuk skala kepada sampel dengan memanfaatkan media *google* formulir (*g-form*). Skala adalah kumpulan dari pernyataan mengenai suatu objek yang hendak diungkap pada diri subjek dan telah disusun menggunakan

---

<sup>92</sup> Sugiyono, "Metode penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D", (Bandung, Alpha Beta Publiding Co, 203) hal 138-140.

<sup>93</sup> Sugiyono, "Metode penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D", (Bandung, Alpha Beta Publiding Co, 203) hal 240.

<sup>94</sup> Ibid, 142.

cara tertentu.<sup>95</sup> Model kuesioner atau angket yang digunakan adalah skala likert, yaitu skala yang terdiri dari pernyataan yang disusun untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang mengenai suatu fenomena sosial.<sup>96</sup> Pertanyaan yang diberikan terdiri dari dua jenis, yaitu *favorable* dan *unfavorable*, yang kemudian subjek disuguhkan dengan beberapa pilihan jawaban yang terdiri dari sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Namun dalam penelitian ini pilihan netral tidak digunakan, untuk menghindari kecenderungan memilih jawaban netral oleh subjek yang ragu atau bahkan enggan dalam mengerjakan kuesioner dengan sungguh-sungguh, sehingga hal tersebut akan berpengaruh pada validitas penelitian. Peneliti menggunakan skala pada teknik pengumpulan data dikarenakan subjek adalah orang yang paling mengerti tentang dirinya sendiri.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yakni skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang mengacu pada teori milik Sigmund Freud dengan indikator kecemasan yang di ambil dari aspek- aspek kecemasan menurut Tsai dkk. Sedangkan skala kedua adalah skala prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi yang mengacu pada teori yang dicetuskan oleh Ferrari dkk.

---

<sup>95</sup> Yuliana M K, "Hubungan Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dengan Orientasi Ketrampilan Komunikasi Interpersonal pada Distributor Multi Level Marketing Tianshi", (Skripsi, Universitas Sanata Dharma, 2009), 41.

<sup>96</sup> Sugiyono, "Metode penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D", ibid, hal 93.

Sebelum skala digunakan dalam penelitian sesungguhnya, skala tersebut diujicobakan terlebih dahulu kepada subjek uji coba yang memiliki kemiripan dengan subjek penelitian sesungguhnya. Data hasil yang diperoleh dari uji coba tersebut akan dianalisis secara statistik untuk menemukan validitas dan reliabilitas alat ukur. Skala yang valid dan reliabel itulah yang akan dipakai dalam penelitian, artinya alat ukur tersebut telah tepat dalam mengukur apa yang ingin diukur dan konsisten dalam pengukurannya.

## 2. Instrument Penelitian

Instrument pengumpulan data merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Data yang nantinya telah terkumpul akan dideskripsikan dan digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan.<sup>97</sup> Instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### a. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Skala Kecemasan menghadapi dunia kerja yang nantinya akan digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan individu dalam penelitian ini merupakan skala yang berisi pernyataan-pernyataan yang telah disusun, di adaptasi dari penelitian terdahulu dan disesuaikan dengan kondisi subjek penelitian yang digunakan oleh peneliti, yang item-item nya mengacu pada aspek-aspek kecemasan dari Tsai dkk.

---

<sup>97</sup> Ayu Nurul A, Suyono, dan Riyan Arthur, *Penyusunan Instrumen Penelitian*, (Pekalongan: Penerbit NEM, 2023), 1-2.

Adapun perincian yang disusun dalam *blue print* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**  
(sebelum uji coba)

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		Fav	Unfav	
Kemampuan Pribadi	Individu dapat lebih mengenali diri sendiri dan juga mempunyai kemampuan yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam pekerjaan yang akan ditekuni	1,2,3,4,5	6,7,8	8
Keyakinan Irasional Tentang Pekerjaan	Kekhawatiran tentang ketidaksesuaian antara nilai, perkembangan kemampuan individu, preferensi dengan realitas pekerjaan yang dimaksudkan di masa depan.	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16		8
Lingkungan Kerja	Kekhawatiran individu terkait informasi mengenai pekerjaan, seperti kekhawatiran terhadap pekerjaan dimasa depan, persaingan pekerjaan, lingkungan kerja dan gaji yang tidak sesuai harapan, serta kekhawatiran tentang	17, 18, 19	20,21	5

	peningkatan pengangguran			
Pelatihan Pendidikan Profesi	Kekhawatiran tentang keahlian atau pengalaman yang dimiliki akan bertolak belakang dengan minat atau ketertarikan pribadi.	22, 23, 24, 25		<b>4</b>
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>5</b>	<b>25</b>

Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat diukur dengan skor skala seperti tabel di atas. Seperti yang sudah disebutkan bahwa skala pada penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 jawaban dengan nilai sebagai berikut:

Untuk pernyataan *favourable*, skor yang didapat adalah:

Sangat setuju = 4

Setuju = 3

Tidak setuju = 2

Sangat tidak setuju = 1

Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable*, skor yang didapat adalah:

Sangat setuju = 1

Setuju = 2

Tidak setuju = 3

Sangat tidak setuju = 4

Skor tersebut dijumlahkan hingga terlihat skor total. Semakin tinggi hasil yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat

kecemasan yang dialami oleh subjek, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang di dapat maka semakin rendah juga kecemasan yang dialami oleh subjek.

b. Perilaku Prokrastinasi Akademik

Pengukuran perilaku prokrastinasi akademik, peneliti menggunakan skala perilaku prokrastinasi yang disusun dan di adaptasi berdasarkan teori dan aspek-aspek perilaku prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrari dkk dan sudah disesuaikan dengan konteks penelitian juga keadaan subjek yang akan diteliti.

Adapun perincian yang disusun dalam *blue print* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2**

***Blue Print* Skala Perilaku Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi**  
(sebelum uji coba)

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi	Melakukan penundaan untuk memulai menyelesaikan skripsi	6,7,8	1,2,3	6
	Melakukan penundaan untuk menyelesaikan skripsi secara tuntas	9,10	4,5	4
Kelambanan dalam menyelesaikan skripsi	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri untuk menyelesaikan	16,17,18	11,12,13	6

	skripsi			
	Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi	19,20	14,15	4
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan skripsi	26,27	21,22,23	5
	Ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan skripsi	28,29	24,25	4
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan skripsi	33,34,35	30,31,32	6
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>18</b>	<b>35</b>

Perilaku prokrastinasi akademik dapat di ukur dengan skor skla seperti table diatas. Seperti yang sudah disebutkan bahwa skala pada penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 jawaban dengan nilai sebagai berikut:

Pernyataan *favourable*, skor yang didapat adalah:

Sangat setuju = 4

Setuju = 3

Tidak setuju = 2

Sangat tidak setuju = 1

Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable*, skor yang didapat adalah:

Sangat setuju = 1

Setuju = 2

Tidak setuju = 3

Sangat tidak setuju = 4

Skor tersebut dijumlahkan hingga terlihat skor total. Semakin tinggi hasil yang diperoleh subjek, maka semakin besar tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh subjek, begitu juga sebaliknya semakin rendah nilai yang diperoleh, maka semakin rendah juga tingkat prokrastinasi yang dilakukan.

Item skala yang sudah tersusun kemudian di serahkan kepada expert judgement untuk kemudian dilihat apakah penyajiannya sudah sesuai atau tidak. Hasil telaah yang didapatkan peneliti dari 3 orang expert judgement menyatakan bahwa skala penelitian yang digunakan telah memenuhi syarat dan boleh digunakan, namun perlu dilakukan perbaikan pada beberapa kalimat agar tidak terjadi npemaknaan ganda oleh responden penelitian.

### 3. Uji Validitas dan Reliabilitas

#### a. Uji Validitas

Instrument penelitian atau alat ukur dapat dikatakan sesuai standar dan diterima jika telah melalui uji validitas dan reliabilitas.<sup>98</sup>

Uji validitas dilakukan untuk memverifikasi sejauh mana sebuah alat ukur dapat secara tepat dan akurat menjalankan fungsinya sebagai instrumen dalam sebuah penelitian. Artinya, uji validitas digunakan untuk mengukur instrumen tersebut apakah sesuai dengan yang seharusnya diukur atau justru tidak sesuai. Hasil dari setiap item dalam instrument penelitian ini dapat ditentukan valid tidaknya melalui aplikasi IBM SPSS Versi 26 for Windows, yakni dengan menggunakan rumus *Product Moment* dari Karl Pearson dengan menggunakan kriteria berikut sebagai dasar pengambilan keputusan, antara lain:

- a) Jika nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yang dihitung lebih besar atau sama dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yang terdapat pada tabel maka alat ukur tersebut dinyatakan valid.
- b) Jika nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yang dihitung lebih kecil dari nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yang terdapat pada tabel maka alat ukur tersebut dinyatakan tidak valid.

Supaya mengetahui nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yang dihitung dapat menggunakan program SPSS, sedangkan untuk mencari nilai

---

<sup>98</sup> Aziz Alimul H, *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*, (Surabaya: Health Books Publishing, 2021), 12.

koefisien korelasi ( $r$ ) yang terdapat pada tabel dapat merujuk pada tabel distribusi statistic dengan signifikansi 0,05 atau 5%.<sup>99</sup>

Perhitungannya, digunakan rumus *Correlation Product Moment Pearson*, yakni:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  = Koefisien korelasi x dan y
- n = Total sampel
- $\sum xy$  = Jumlah perkalian skor item dengan skor total
- $\sum x$  = Total nilai pernyataan
- $\sum y$  = Jumlah skor total

Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh diatur menurut nilai yang tercantum pada r tabel dengan tingkat signifikansi 5%. Sesuai dengan nilai  $n - 2$ , diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,2759. Item yang telah di uji cobakan dapat dikatakan valid apabila nilainya lebih dari 0,2759, dan dikatakan tidak valid apabila nilainya dibawah  $r_{tabel}$ .

<sup>99</sup> Syahrudin dan Salim, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Citapustaka Media, 2014), 160.

**Tabel 3.3**  
**Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**  
 (setelah uji coba)

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		Fav	Unfav	
Kemampuan Pribadi	Individu dapat lebih mengenali diri sendiri dan juga mempunyai kemampuan yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam pekerjaan yang akan ditekuni	1	2	2
Keyakinan Irasional Tentang Pekerjaan	Kekhawatiran tentang ketidaksesuaian antara nilai, perkembangan kemampuan individu, preferensi dengan realitas pekerjaan yang dimaksudkan di masa depan.	3,4,5,6,7,8,9		7
Lingkungan Kerja	Kekhawatiran individu terkait informasi mengenai pekerjaan, seperti kekhawatiran terhadap pekerjaan dimasa depan, persaingan pekerjaan, lingkungan kerja dan gaji yang tidak sesuai harapan, serta kekkhawatiran tentang peningkatan	10,11,12		3

	pengangguran			
Pelatihan Pendidikan Profesi	Kekhawatiran tentang keahlian atau pengalaman yang dimiliki akan bertolak belakang dengan minat atau ketertarikan pribadi.	13,14,15,16		4
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>1</b>	<b>16</b>

Tabel 3.4

**Blue Print Skala Perilaku Prokrastinasi Akademik**  
(sebelum uji coba)

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi	Melakukan penundaan untuk memulai menyelesaikan skripsi	6,7,8	1,2,3	6
	Melakukan penundaan untuk menyelesaikan skripsi secara tuntas	9,10	4,5	4
Kelambanan dalam menyelesaikan skripsi	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri untuk menyelesaikan skripsi	16,17,18	11,12,13	6
	Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi	19,20	14,15	4
Kesenjangan waktu antara rencana dan	Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang	26,27	21,22,23	5

kinerja aktual	ditentukan dalam menyelesaikan skripsi			
	Ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan skripsi	28,29	24,25	4
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan skripsi	32,33,34	30,31	6
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	<b>34</b>

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi alat ukur dalam mengukur suatu konsep atau bisa dikatakan mengukur konsistensi responden dalam menjawab item-item yang telah disajikan oleh peneliti. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah dengan melihat nilai Alpha Cronbach dalam masing-masing variabel, dimana sebuah variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai Alpha Cronbach lebih dari atau sama dengan 0,60.<sup>100</sup>

Berikut adalah persamaannya:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_r^2}{S_r^2} \right]$$

Keterangan:

<sup>100</sup> Ma'ruf Abdullah, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015), 335.

$\alpha$  = koefisien alpha Cronbach

$n$  = jumlah item pada instrumen tes atau kuesioner

$s_i^2$  = varian skor pada item ke-i

$s_t^2$  = varian total skor pada instrumen tes atau kuesioner

**Tabel 3.5**

**Hasi Uji Reliabilitas *Career Anxiety Scale***

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
0.862	16

*Sumber:* Olah data SPSS, 2024

Kolom tersebut menunjukkan perolehan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,862 > 0,60$ , sehingga item pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dinyatakan reliabel serta koefisien korelasinya dapat diterima dikarenakan nilainya  $> 0,60$ .

**Tabel 3.6**

**Hasi Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
0.926	34

*Sumber:* Olah data SPSS, 2024

Tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar  $0,926 > 0,60$ , sehingga item pada variabel Prokrastinasi

akademik dalam mengerjakan skripsi dinyatakan reliabel serta koefisien korelasinya dapat diterima dikarenakan nilainya  $> 0,60$ .

#### D. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif berfungsi untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah ada didalam proposal. Teknik analisis data didalam penelitian kuantitatif menggunakan metode statistik karena data yang didapat berupa kuantitatif.<sup>101</sup>

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi sebagai uji yang menentukan apakah data yang telah dikumpulkan oleh peneliti dapat mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan tes Kolmogorov-Smirnov, yakni sebuah alat uji yang digunakan untuk mengevaluasi ketidaknormalan data. Hipotesis statistik yang digunakan dalam uji ini yaitu  $H_0$  (sampel data untuk data yang berdistribusi normal) dan  $H_1$  (sampel data yang tidak mengikuti distribusi normal).<sup>102</sup> Ketentuan uji Kolmogorov-Smirnov sebagai berikut:<sup>103</sup>

- a. Probabilitas sig,  $a > 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak yang artinya data berdistribusi secara normal.
- b. Probabilitas sig,  $a < 0,05$ , maka  $H_0$  diterima yang artinya data tidak berdistribusi secara normal.

<sup>101</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung, Alfabeta: 2013), 243.

<sup>102</sup> Irwan Gani dan Siti Amalia, *Alat Analisa Data: Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial*, (Yogyakarta: Andi offset, 2015), 112.

<sup>103</sup> Slamet Riyanto dan Aglis Andhita H, *Metode Riset Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, dan Eksperimen*, (Sleman: Deep Publisher, 2020), 103.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji yang diperlukan untuk menunjukkan bahwa variabel-variabel yang diuji oleh peneliti mempunyai hubungan linear satu sama lain. Uji linearitas ini menggunakan bantuan media IBM SPSS Version 26 For Windows dengan ANOVA. Adapun kriteria terkait dengan uji ini, adalah sebagai berikut:

- a. Jika tingkat signifikansi uji linearitas data lebih besar dari tingkat alpha yakni 0.05, maka hubungan antar variabel adalah tidak linear.
- b. Jika tingkat signifikansi uji linearitas data lebih kecil dari tingkat alpha yakni 0.05, maka hubungan antar variabel adalah linear.<sup>104</sup>

## 3. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah pernyataan mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih yang dapat diuji empiris. Uji hipotesis berfungsi guna membentuk dasar penetapan ketentuan, yakni apakah sebuah pernyataan atau asumsi yang telah diajukan sebaiknya diterima atau ditolak. Melalui pengujian ini, dapat membantu dalam mengambil keputusan apakah suatu hipotesis terdapat hubungan atau perbedaan sehingga layak diterima atau bahkan sebaliknya.<sup>105</sup>

Penelitian ini analisis yang dipakai untuk menguji hipotesis adalah Korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Peneliti melakukan verifikasi teori korelasi *product moment pearson*. Sesuai dengan kriteria

---

<sup>104</sup> Irwan Gani dan Siti Amalia, *Alat Analisa Data: Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial*, (Yogyakarta: Andi offset, 2015), 113.

<sup>105</sup> Johar Arifin, *SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi*, (Jakarta: Gramedia, 2017), hlm. 17.

pengambilan keputusan yang digunakan dalam penelitian ini, digunakan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) = 5% sehingga:

- Jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05, maka hubungan yang terdapat pada koefisien korelasi  $r$  dianggap signifikan. Dalam kasus ini, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat diterima, artinya terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan.
- Apabila nilai sig. (2-tailed) > 0,05, maka hubungan yang terdapat pada koefisien korelasi  $r$  dianggap tidak signifikan. Dalam kasus ini, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak dan hipotesis nol ( $H_0$ ) dapat diterima, artinya tidak terdapat korelasi atau hubungan yang signifikan.

Rumus:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Dimana :

$r$  = Pearson r correlation coefficient

$N$  = jumlah sampel

Sebagai pedoman untuk melihat kriteria kekuatan hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat dapat dilihat pada pedoman kekuatan hubungan (*correlation coefficient*) berikut ini:

Tabel 3.7

Tabel Interpretasi

Nilai r	Interpretasi
0,0 s.d <0,2	Sangat lemah (tidak ada hubungan sama sekali)
0,2 s.d <0,4	Lemah (hubungan sangat rendah)
0,4 s.d <0,6	Sedang (hubungan rendah atau lemah)
0,6 s.d <0,8	Kuat (hubungan besar atau kuat)
0,8 s.d 1	Sangat kuat (hubungan sangat besar atau kuat)



## **BAB IV**

### **PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS**

Temuan dari penelitian berjudul **”Hubungan Kecemasan Dunia Kerja dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember”** akan dijelaskan dalam bab ini.

#### **A. Gambaran Objek Penelitian**

##### **1. Letak Geografis**

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember terletak di Jalan Mataram No. 1, Karang Miuwo, Mangli, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember.

##### **2. Sejarah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember**

Perjalanan Universitas Islam Negeri Kyai Haji Achmad Siddiq Jember atau UIN KHAS Jember bermula pada tahun 1965, yaitu dengan berdirinya Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Djember (IAID) yang kemudian berubah menjadi Fakultas Tarbiyah dari IAIN Sunan Ampel Surabaya cabang Jember pada tahun 1966. Selanjutnya pada tahun 2014, IAIN atau Institut Agama Islam Negeri Jember resmi berdiri. Hingga pada tahun 2021, IAIN kembali berganti menjadi UIN atau Universitas Islam Negeri dengan keputusan presiden Nomor 44 Tahun 2021.

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember memiliki lima fakultas program Strata 1 (S1) sebagai berikut :

- a. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
- b. Fakultas Dakwah

- c. Fakultas Syari'ah
- d. Fakultas Ekonomi dan Bisnis
- e. Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora<sup>106</sup>

Fakultas dakwah merupakan salah satu fakultas di UIN KHAS Jember yang di dirikan pada tahun 1997 dengan nama jurusan Dakwah IAIN Jember saat itu. Selanjutnya pada tahun 2014 berubah namanya menjadi fakultas dakwah IAIN Jember, kemudian pada tahun 2020 menjadi Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember.

Program strata 1 (S1) Fakultas dakwah memiliki 5 program studi, yaitu:

- a. Komunikasi dan penyiaran Islam (KPI)
- b. Pemberdayaan Masyarakat Islam (PMI)
- c. Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
- d. Manajemen Dakwah
- e. Psikologi Islam (PI)<sup>107</sup>

Program studi Psikologi Islam merupakan program studi termuda di Fakultas dakwah, yang berdiri pada 5 Oktober 2017 dan mulai menerima mahasiswa di tahun 2018. Hal ini didasarkan atas SK Direktur Jendral Pendidikan Tinggi No 5462 tahun 2017, tentang Izin penyelenggaraan program studi Psikologi Islam pada program Sarjana IAIN Jember. Didirikannya program studi ini sebagai jawaban atas

---

<sup>106</sup> <https://uinkhas.ac.id/page/detail/sejarah-uin-khas-jember>

<sup>107</sup> <https://psi.fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/sejarah>

kebutuhan masyarakat akan hadirnya SDM psikologi yang kompeten di kabupaten Jember.

Berdasarkan atas UU RI No 18 tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, maka sarjana Psikologi sangat dibutuhkan di berbagai bidang, seperti lembaga pemerintahan, lembaga pendidikan, perusahaan, rumah sakit dan sebagainya. Ini merupakan terbukanya peluang bagi sarjana lulusan prodi psikologi Islam untuk bisa survive dan eksis serta marketable secara nasional.

Tahun 2021 tepatnya pada tanggal 19 Januari 2022, Prodi Psikologi Islam mendapatkan Akreditasi Baik sesuai dengan Keputusan BAN-PTNo. 527/SK/BAN-PT/Akred/S/I/2022.

### **3. Visi dan Misi**

Visi : Mengembangkan keilmuan Psikologi Islam yang transformatif dengan integrative dan berbasis kearifan lokal untuk kemanusiaan dan peradaban.

Misi:

- a. Melaksanakan pendidikan dan pengajaran psikologi islam yang transformatif dengan integrative dan berbasis kearifan lokal untuk kemanusiaan dan peradaban.
- b. Melaksanakan dan memanfaatkan hasil penelitian psikologi islam yang transformative untuk menunjang pendidikan, pengajaran, dan pengabdian masyarakat dengan integrative berbasis kearifan lokal untuk kemanusiaan dan peradaban.

- c. Melaksanakan dan memanfaatkan hasil pengabdian kepada masyarakat untuk menunjang pendidikan dan pengajaran psikologi islam yang transformative berbasis kearifan lokal untuk kemanusiaan dan peradaban.
- d. Melaksanakan program kerjasama yang terjalin dengan instansi pemerintah maupun swasta pada tingkat regional, nasional, dan internasional untuk menunjang pendidikan, pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat.

## B. Penyajian Data

### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi Islam fakultas dakwah yang berstatus aktif dan sedang mengerjakan skripsi, yang merupakan mahasiswa semester 9-14.

**Gambar 4.1**

**Diagram jenis kelamin responden penelitian**

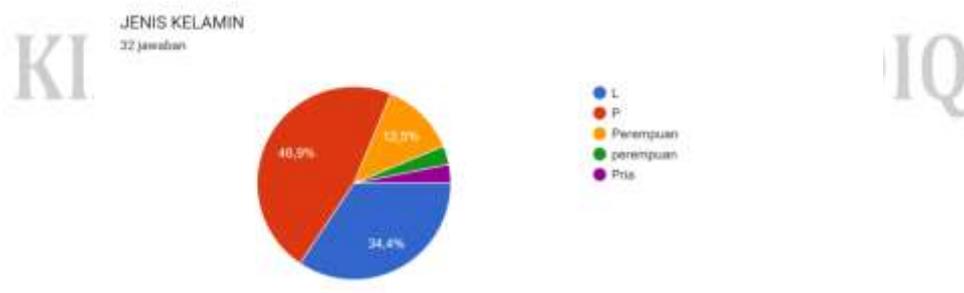


Diagram di atas menunjukkan bahwa responden terdiri dari 37,5% mahasiswa laki-laki dengan jumlah 12 orang dan 62,5% mahasiswa perempuan dengan jumlah 20 orang, sehingga jumlah total responden adalah 32 orang.

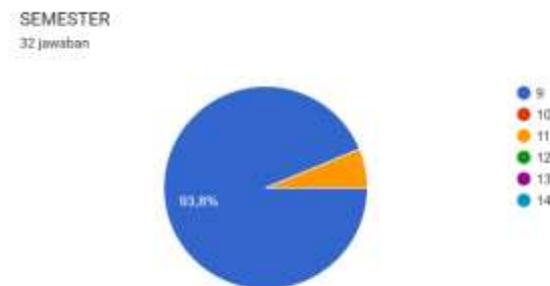
**Gambar 4.2****Diagram semester responden**

Diagram di atas menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengisi kuesioner terdiri dari 93,8% mahasiswa semester 9 dengan jumlah 30 orang dan 6,3% mahasiswa semester 11 dengan jumlah 2 orang.

**2. Deskripsi Statistik**

Ringkasan data berdasarkan informasi yang telah dikumpulkan oleh peneliti disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 4.1****Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	32	21	56	40.25	6.787
Prokrastinasi	32	59	104	85.81	10.920
Valid N (listwise)	32				

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui nilai minimum dan maksimum dari masing-masing variabel, dengan nilai minimum variabel kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 21 dan maksimumnya 56. Sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik diketahui nilai minimumnya 59 dan nilai maksimumnya sebesar 104. Selain itu dari tabel

tersebut juga ditemukan nilai rata-rata serta standar deviasi tiap variabelnya. Nilai rata-rata pada variabel kecemasan sebesar 40,25 dengan standar deviasinya sebesar 6,787. Sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 85,81 dengan standar deviasi sebesar 10,920.

### 3. Deskripsi Kategori Data

Kategorisasi data digunakan sebagai pedoman dalam menentukan data untuk melihat tingkat respon dari responden pada masing-masing variabel yang diukur.

Berikut adalah rumus yang digunakan dalam perhitungannya:

**Tabel 4.2**

**Rumus Kategorisasi Data**

Tinggi	$M + ISD \leq X$
Sedang	$M - ISD \leq X < M + ISD$
Rendah	$X < M - ISD$

Keterangan: M = Mean

SD = Standar Deviasi

a. Kategori kecemasan menghadapi dunia kerja

1) Kategori tinggi

$$\text{Rumus} : M + ISD \leq X$$

$$M + ISD : 40,25 + 6,787$$

$$: 47,037$$

Jika nilai total yang di dapatkan lebih dari nilai 47,037, maka responden diklasifikasikan dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja dengan kategori tinggi.

2) Kategori sedang

$$\text{Rumus} : M - \text{ISD} \leq X < M + \text{ISD}$$

$$M - \text{ISD} : 33,463$$

$$M + \text{ISD} : 47,037$$

Jika nilai total yang diperoleh berada di antara nilai > 33,463 dan < 47,037 maka responden terklasifikasi pada golongan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja sedang.

3) Kategori rendah

$$\text{Rumus} : X < M - \text{ISD}$$

$$M - \text{ISD} : 40,25 - 6,787$$

$$: 33,463$$

Jika nilai total yang di dapatkan kurang dari nilai 33,463, maka responden tergolong dalam klasifikasi kecemasan menghadapi dunia kerja golongan rendah.

**Tabel 4.3**

**Kategori kecemasan menghadapi dunia kerja**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	5	15.6	15.6	15.6
Sedang	25	78.1	78.1	93.8
Tinggi	2	6.3	6.3	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Melihat tabel kategorisasi diatas, diketahui bahwa responden pada penelitian ini rata-rata mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja pada tingkatan sedang, hal ini dapat dilihat dari perolehan nilai kategori sedang sebesar 78,1% dengan jumlah 25 orang. Sedangkan pada kategori rendah nilai yang diperoleh adalah 15,6% dengan jumlah 5 orang dan pada kategori tinggi nilainya hanya 6,3% dengan jumlah 2 orang.

b. Kategori prokrastinasi akademik

1) Kategori tinggi

$$\text{Rumus} : M + \text{ISD} \leq X$$

$$M + \text{ISD} : 85,81 + 10,920$$

$$: 96,73$$

Jika perolehan nilai responden lebih dari 96,73, maka responden dikatakan memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi.

2) Kategori sedang

$$\text{Rumus} : M - \text{ISD} \leq X < M + \text{ISD}$$

$$M - \text{ISD} : 74,89$$

$$M + \text{ISD} : 96,73$$

Jika nilai yang didapatkan responden  $>74,89$  dan  $<96,73$ , maka responden akan di klasifikasikan kedalam golongan prokrastinasi akademik kategori sedang.

3) Kategori rendah

$$\text{Rumus} : X < M - \text{ISD}$$

M – ISD : 85,81-10,920

: 74,89

Jika nilai yang didapatkan oleh responden lebih besar dari 96,73 maka responden dikategorikan kedalam prokrastinasi akademik tingkat tinggi.

**Tabel 4.4**

**Kategori prokrastinasi akademik**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	5	15.6	15.6	15.6
Sedang	22	68.8	68.8	84.4
Tinggi	5	15.6	15.6	100.0
Total	32	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas dapat terlihat bahwa responden penelitian seluruhnya melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi, dengan rata-rata responden berada pada kategori sedang. Kategori tersebut berdasarkan hasil nilai yang menunjukkan besar prokrastinasi kategori sedang adalah 68,8% dengan jumlah responden sebanyak 22 mahasiswa. Sedangkan pada kategori rendah dan tinggi nilainya sama dan seimbang, yakni dengan masing-masing perolehan nilai 15,6% yang menunjukkan jumlah responden sebanyak 5 orang pada tiap kategorinya.

## C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang disebarkan terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode kolmogorov smirnov. Sedangkan pengambilan keputusan mengacu pada nilai signifikansi, apabila nilai sig. > 0,05 maka data dianggap terdistribusi normal, dan begitu juga berlaku sebaliknya.

**Tabel 4.5**

#### Pedoman Uji normalitas

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig. > 0,05	Data terdistribusi normal
Sig. < 0,05	Data terdistribusi tidak Norma

Berikut adalah hasil dari uji normalitas variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dan variabel prokrastinasi akademik.

**Tabel 4.6**

#### Hasil Uji Normalitas

##### *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Unstandardized Residual
N		32
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	9.24627562
Most Extreme Differences	Absolute	0.069
	Positive	0.068
	Negative	-0.069
Test Statistic		0.069
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil *2-tailed* bernilai 0,200 yang artinya nilai tersebut  $> 0,05$ . Nilai signifikansi *2-tailed* dipandang sebagai tanda hipotesis yang tidak memiliki arah. Oleh karna itu, skala dari variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dan prokrastinasi akademik dinyatakan terdistribusi dengan normal sesuai dengan standart.

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah ada korelasi linier antara variabel independen dengan variabel dependen. Pedoman yang digunakan untuk menentukan apakah hubungannya linier atau tidak adalah dengan melihat nilai *deviation from linierity*, jika sig.  $> 0,05$  maka dikatakan linier, namun jika sig.  $< 0.05$  maka dikatakan tidak linier.

Berikut adalah hasil uji linieritas variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi:

**Tabel 4.7**

### Hasil Uji Linieritas

Prokrastinasi * Kecemasan	Between Groups	(Combined)	2780.208	18	154.456	2.190	0.077
		Linearity	1046.573	1	1046.573	14.842	0.002
		Deviation from Linearity	1733.635	17	101.979	1.446	0.253
	Within Groups		916.667	13	70.513		
	Total		3696.875	31			

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *deviation from linierity* dari variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dan prokrastinasi akademik adalah 0,253, dimana nilai tersebut  $>0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel adalah linier.

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dapat dilakukan setelah uji normalitas dan linieritas kedua variabel dilalui. Analisis korelasi digunakan untuk menyelidiki kesimpulan sementara antara variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dan prokrastinasi akademik. Rumus analisis korelasi *Product Moment Pearson* dilakukan sebagai pengujian hipotesis, dan perangkat lunak SPSS 26.0 *for Windows* digunakan untuk memfasilitasi proses ini.

Penelitian ini memiliki dua hipotesis yang harus di uji, yaitu:

Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) = Terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

Hipotesis nihil ( $H_0$ ) = Tidak terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

Selanjutnya untuk melihat kriteria kekuatan hubungan antara variabel bebas dan terikat akan mengacu pada tabel interpretasi koefisien korelasi berikut:

**Tabel 4.8**  
**Tabel Interpretasi**

Nilai r	Interpretasi
0,0 s.d <0,2	Sangat lemah (tidak ada hubungan sama sekali)
0,2 s.d <0,4	Lemah (hubungan sangat rendah)
0,4 s.d <0,6	Sedang (hubungan rendah atau lemah)
0,6 s.d <0,8	Kuat (hubungan besar atau kuat)
0,8 s.d 1	Sangat kuat (hubungan sangat besar atau kuat)

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *pearson product moment* dalam penelitian ini mendapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Hipotesis**

Correlations		Kecemasan	Prokrastinasi
Kecemasan	Pearson Correlation	1	.532 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)		0.002
	N	32	32
Prokrastinasi	Pearson Correlation	.532 <sup>**</sup>	1
	Sig. (2-tailed)	0.002	
	N	32	32

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Sumber:* Olah data SPSS 2024

Dasar pengambilan keputusan ada tidaknya hubungan dalam uji hipotesis terletak pada nilai signifikansinya. Hipotesis alternatif ( $H_a$ )

diterima dan pengujian dianggap memiliki hubungan jika data memiliki nilai signifikansi  $< 0,05$ . Dikatakan ditolak atau mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan jika nilai signifikansi  $>0,05$ .<sup>108</sup>

Berdasarkan hasil tabel yang disajikan diatas, terlihat bahwa nilai signifikansi yang didapatkan adalah 0,002 atau  $< 0,05$ . Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dengan variabel prokrastinasi akademik, sehingga  $H_a$  dinyatakan diterima dan  $H_0$  ditolak. Nilai *pearson correlation* pada penelitian ini adalah 0,532 yang menunjukkan bahwa korelasi antara variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dan variabel prokrastinasi akademik adalah sedang, sesuai dengan pedoman pada tabel yang sudah disajikan di atas.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis statistik dan kategorisasi data penelitian, terdapat tiga kategori, yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah dengan perolehan kategorisasi tertinggi adalah kategori sedang, baik pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja maupun variabel prokrastinasi akademik.

Sebaran data tingkat kategorisasi variabel kecemasan menghadapi dunia kerja, terdapat sekitar 25 responden yang berada pada klasifikasi sedang dengan presentase 78,1%, sedangkan sisanya 5 responden pada kategori rendah dengan nilai persentase sebesar 15,6% dan juga 2 orang

---

<sup>108</sup> Bulkani, *STATISTIKA PARAMETRIK Panduan Praktis Pengujian Hipotesis dalam Penelitian Kuantitatif*.

berada pada kategori tinggi dengan persentase 6,3%. Berdasarkan sebaran data kategorisasi ini dapat dilihat bahwa rata-rata mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi islam mengalami prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi, dimana perolehan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zwagery yang juga mengatakan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja pada klasifikasi sedang dan tinggi.<sup>109</sup> Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa tingkat akhir yang merasa cemas dan khawatir tentang dunia kerja yang akan dihadapi dimasa yang akan datang, dimana pada kondisi ini mahasiswa sering kali kesulitan untuk mengambil keputusan karir dimasa depan.

Selanjutnya hasil sebaran data tingkat kategorisasi pada variabel prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi menunjukkan sebanyak 22 subjek melakukan prokrastinasi pada taraf sedang dengan persentase sebesar 68,8%, kemudian sisanya berada pada taraf rendah dan tinggi, yaitu 5 subjek pada taraf rendah dan 5 lainnya pada taraf tinggi, dengan masing-masing persentasenya adalah 15,6% pada setiap variabelnya. Akhirnya dapat disimpulkan bahwa baik pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja maupun variabel prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi rata-rata subjek sama-sama berada pada kategori sedang.

Melihat tujuan dari penelitian ini, dimana peneliti ingin melihat apakah terdapat hubungan antara variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa

---

<sup>109</sup> Rika V Z, Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fresh graduate pada masa pandemi Covid 19. Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII), Temilnas XII, (2021),10. <https://ojs.unm.ac.id/Temilnas/article/view/20010>

tingkat akhir program studi psikologi islam, maka hasil tersebut dapat diinterpretasikan berdasarkan perolehan nilai uji korelasi *pearson product moment* yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,532 dan nilai signifikansi sebesar 0,002 yang artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel X dan variabel Y dengan kriteria hubungan sedang. Hasil ini menunjukkan apabila semakin tinggi tingkat kecemasan individu dalam menghadapi dunia kerja maka akan semakin tinggi juga prokrastinasi yang dilakukan begitu juga berlaku sebaliknya, semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan oleh individu maka akan semakin rendah juga prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi yang dilakukan.

Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusma Apriliana, yaitu penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa variabel kecemasan menghadapi dunia kerja berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi dengan perolehan nilai  $r = 0,194$  dan taraf signifikansi 0,006.<sup>110</sup>

Berdasarkan hasil koefisien korelasi yang diperoleh artinya tidak sepenuhnya prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi hanya berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, sebab hasil yang diperoleh hanya sebesar 53,2% variabel kecemasan menghadapi dunia kerja berhubungan dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa

---

<sup>110</sup> Rusma Apriliana, “ Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan dan Konsep Diri Akademik dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa “, *Proyeksi*, vol 11, No 1 (2016).

tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember, dan sisanya sebesar 46,8% perilaku prokrastinasi dapat berhubungan dengan faktor lain.

Prokrastinasi adalah perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan sesuatu yang di kerjakan.<sup>111</sup> Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai situasi, salah satunya adalah pada penyelesaian tugas akademik. Prokrastinasi akademik sering kali dilakukan oleh kalangan mahasiswa, terlebih mahasiswa tingkat akhir yang tengah mengerjakan skripsi. Perilaku penundaan ini dapat terjadi karena berbagai faktor, salah satu penyebabnya menurut Sigmund Freud adalah faktor psikologis, dimana ketika keadaan individu merasa cemas akan sesuatu yang kemudian hal itu mendorong individu untuk melakukan prokrastinasi sebagai bentuk pertahanan diri.<sup>112</sup>

Kecemasan yang sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir adalah kecemasan menghadapi dunia kerja. Kecemasan ini muncul akibat adanya tekanan yang dirasakan oleh individu, baik tekanan dari dalam diri individu maupun tekanan yang berasal dari luar. Menurut Tsai dkk kecemasan menghadapi dunia kerja atau *career anxiety* digambarkan dengan individu yang sering merasa kesulitan, ragu, dan bimbang dalam mengambil keputusan karir di masa depan, sehingga individu merasa cemas dan gagal karena merasa tidak mampu mengambil keputusan lebih lanjut mengenai kehidupan karirnya. Biasanya hal ini terjadi akibat kurangnya eksplorasi karir

---

<sup>111</sup> M. Nur Ghufron, Rini.R.S, Teori'Teori Psikologi, (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020), 156.

<sup>112</sup> Ibid. hlm 160

terkait pengetahuan yang jelas tentang pekerjaan yang di harapkan dan kemudian di tambah dengan timbulnya rasa tidak percaya diri serta keraguan akan kemampuan yang dimiliki.<sup>113</sup>

Selain karena faktor kecemasan, faktor lain yang dapat berhubungan dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah kondisi fisik, dimana ketika individu memiliki kondisi fisik dan kesehatan yang kurang baik maka hal itu akan dapat berdampak pada kecenderungan perilaku prokrastinasi. Salah satu bentuk kondisi fisik dan kesehatan yang kurang baik adalah ketika individu merasa kelelahan. Kelelahan yang dimaksudkan disini dapat terjadi karena banyak hal, salah satunya karena banyaknya beban tugas yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir, terlebih pada mahasiswa yang juga bekerja disamping kesibukannya mengerjakan skripsi.<sup>114</sup>

Hal ini juga menjadi salah satu temuan yang diperoleh peneliti dalam penelitian ini. Temuan ini didapatkan berdasarkan hasil wawancara sebagai penguat dan tindak lanjut penyebaran kuesioner penelitian. Wawancara ini dilakukan kepada subjek MH yang merupakan salah satu responden laki-laki. MH mengatakan jika dia melakukan prokrastinasi juga disebabkan karena MH harus bekerja sebagai *waiter* di salah satu *café*, sehingga hal ini menyebabkan MH sering kali merasa kelelahan saat akan mengerjakan skripsi. Selain MH responden lain yang juga diwawancarai adalah ND. ND mengatakan selain karena cemas untuk menghadpi dunia kerja prokrastinasi

---

<sup>113</sup> Virlianisa Ikhda S, "Hubungan Antara Career Adaptability dan Career Anxiety pada Mahasiswa Tingkat Akhir", Skripsi: (Malang: Universitas Muhamadiyah Malang), 2024,hal 5.

<sup>114</sup> M. Nur Ghufron, Rini.R.S, Ibid, 164.

yang dilakukan karena ND merasa kurang memiliki motivasi untuk menyelesaikan skripsinya. Hal ini disebabkan karena ND jarang memiliki teman untuk berdiskusi sebab sudah jarang bertemu dengan teman-temannya. ND merasa kondisinya ini sangat berbanding terbalik dengan kondisi ketika dia masih aktif berkuliah di kelas yang sering berdiskusi dengan teman-temannya mengenai tugas kuliah. Pernyataan dari ND ini juga didukung dengan teori mengenai faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor eksternal berupa kondisi lingkungan individu.<sup>115</sup>



---

<sup>115</sup> M. Nur Ghufon, Rini.R.S, Ibid, 165.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada penelitian yang berjudul “Hubungan Kecemasan Dunia Kerja dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember” didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi Islam UIN KHAS Jember. Artinya semakin tinggi rasa cemas yang dirasakan maka akan semakin tinggi juga prokrastinasi yang dilakukan, begitu juga berlaku sebaliknya. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai korelasi *pearson product moment* yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,532 dan nilai signifikansi sebesar 0,002 atau  $< 0,05$ . Kategori hubungan yang diperoleh pada penelitian ini adalah hubungan dengan kategori sedang, karena nilai koefisien korelasi sebesar 0,532 dimana menurut tabel pedoman interpretasi jika nilai koefisien korelasi yang didapatkan adalah 0,4 s.d  $< 0,6$  maka tergolong dalam kategori sedang atau cukup. Hal ini berarti bahwa tidak sepenuhnya prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi hanya berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, sebab hasil yang diperoleh sebesar 53,2% variabel kecemasan menghadapi dunia kerja berhubungan dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa

tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember, dan sisanya sebesar 46,8% perilaku prokrastinasi berhubungan dengan faktor lain.

## **B. Saran**

Peneliti membuat saran-saran berikut ini berdasarkan pada hasil temuan penelitian, keterbatasan, dan implikasi untuk penelitian selanjutnya:

### **1. Bagi Subjek Penelitian atau Mahasiswa**

Dari hasil penelitian ini, penulis menyarankan kepada mahasiswa tingkat akhir agar mulai mempersiapkan diri lebih awal terkait persiapan untuk menghadapi dunia kerja, salah satunya mempersiapkan rancangan karir yang jelas serta mencari tau lebih banyak tentang dunia kerja yang akan dihadapi, sehingga ketika memasuki semester akhir atau tingkat akhir mahasiswa tidak terlalu merasa cemas akan hal itu sehingga diharapkan mahasiswa dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi dan lulus tepat waktu.

### **2. Bagi Instansi**

Diharapkan kepada instansi untuk dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja, seperti memberikan pembekalan atau gambaran kerja pada bidang yang akan ditekuni oleh mahasiswa setelah lulus, sehingga mahasiswa dapat memiliki pedoman untuk itu.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya.**

Kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai prokrastinasi agar dapat meneliti prokrastinasi dalam bidang lain yang

lebih mendesak, seperti prokrastinasi dalam sholat atau pada hal hal yang menjadi kewajiban dasar manusia lainnya, sehingga dapat menyajikan penelitian yang berbeda dan lebih bervariasi.



## DAFTAR PUSTAKA

- A, Ayu , Suyono, dan Arthur, Riyan, *Penyusunan Instrumen Penelitian*, Pekalongan: Penerbit NEM, 2023.
- Abdullah, Ma'ruf, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, (2015).
- Abdullah, Ma'ruf. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015).
- Agastya W, Aripin. "Pemetaan Emosi Dominan pada Kalimat Majemuk Bahasa Indonesia Menggunakan *Multinomial Naïve Bayes*". *Jurnal Nasional Teknik Elektro dan Teknologi Informasi*. Vol. 9, No. 2. (2020). <https://journal.ugm.ac.id/v3/JNTETI/article/download/157/122>
- Alimul H, Aziz. *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*. (Surabaya: Health Books Publishing, 2021).
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, 2022).
- Apriliana, Rusma. "Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan dan Konsep Diri Akademik dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa". *Proyeksi*. vol 1. No 1 (2016).
- Arifin, Johar, *SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi*, Jakarta: Gramedia, (2017).
- Arifin, Johar. *SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi*. (Jakarta: Gramedia, 2017).
- Bulkani, *STATISTIKA PARAMETRIK Panduan Praktis Pengujian Hipotesis dalam Penelitian Kuantitatif*.
- Chordias, Christiana. "Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi UKSW". *Jurnal Cakrawala Ilmiah*. Vol. 2, No.5. (2023).
- Damayanti, Shelvya P. Anggraeni, Devita S. Chusnulloh, Mukhammad. Fitriani, Ani Qotus Z. "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 di UIN KHAS Jember)". *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS)*. Vol 1, No 3. (2023).
- Fauziah A dkk, "Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an (Telaah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn), Triwikrama: *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*". Vol. 01, No.02. (2023). <https://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama/article/view/48>

- Gani, dan Amalia, Siti. *Alat Analisa Data: Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial*. (Yogyakarta: Andi offset, 2015).
- Gani, Irwan dan Amalia, Siti. *Alat Analisa Data: Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial*, Yogyakarta: Andi offset, (2015)
- Gede I.W, Noviekayati, dan Rina A P. "Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?". *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 3, No. 02. (2022). 7717-Article Text-25732-2-19-20230221.pdf.
- Ghufroon, Risnawita. *Teori'Teori Psikologi*. (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2020).
- H, Alimul A, *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas*, Surabaya: *Health Books Publishing*, (2021).
- H. Djaali. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Jakarta, PT Bumi Aksara: 2020).
- Harap A M dkk. "Ketidakseimbangan Antara Angkatan Kerja dengan Kesempatan Kerja Berdasarkan UU NO. 11 Tahun 2020". *Jurnal Rectum*. Vol. 5, No. 1. (2023)
- Haryati dan Hasanah. "Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Menghadapi Dunia Kerja". *Innovation: Journal for Religious-Innovation Studies Vol XIX No. 2. (2019), 163-178*. <https://innovatio.pasca.uinjambi.ac.id>
- Sejarah UIN KHAS Jember, di akses pada September 2024 , <https://uinkhas.ac.id/page/detail/sejarah-uin-khas-jember>
- Jannah, Miftahul. "Gangguan Kecemasan (Anxiety) dalam Al-Qur'an (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)" Skripsi,IAIN Curup, 2023.
- Juliansyah Noor. *Metodologi Penelitian*. (Jakarta: Kencana, 2017).
- Kumbara, Hengki, Metra, Yogi, Ilham, Zulpikar. "Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) dalam Menghadapi pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin pada Porprov 2017", *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 17 No. 2, <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/12299/10616>
- Kumparan.com. "Pengertian Skripsi, Tujuan, dan Proses Penulisannya". 2023 diakses pada September 2024, <https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/pengertian-skripsi-tujuan-dan-proses-penulisannya-21a28NyCH27>
- Kusumawardani. "Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes 'Aisyiyah Surakarta".

The 11<sup>th</sup> Unisityb Research Colloquim 2020 Universitas Aisiyiysh Yogyakarta.

Liliyana, Dewi. " Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area". Skripsi, Universitas Medan Area, 2022.

Mamang S, Etta dan Sopiah, *Metodologi Penelitian, Pendekatan Praktis Dalam Penelitian Disertai Contoh Proposal Penelitian*. (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2024).

Mukhlidah Hanun S et al. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021).

Mustika M dkk, "Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia di Wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki". *Jurnal Medika Utama*. Vol 02, No 02. (2021). <http://jurnalmedikahutama.com>

Muwafiq A dkk. Laporan Hasil Penelitian: Konsep Sukses dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Al-Asr Ayat 1-3. (Karangcempaka: STIQNIS Karangcempaka, 2020). <https://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/alqorni/article/view/4505/3172>.

Nur, Matulesy, dan Suhadianto. "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Bagaimana Peran Regulasi Diri dalam Belajar dan Dukungan Sosial". *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol.2 No.1. (2024). <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>

Nurul A, Ayu, Suyono, dan Arthur, Riyan. *Penyusunan Instrumen Penelitian*, (Pekalongan: Penerbit NEM, 2023).

Rafli A, Supriyadi. "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir di Kampus Kota Bekasi" *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. Volume 2, Nomor 8. (2024). <https://doi.org/10.5281/zenodo.13231256>.

Rahayu, Juniarly A. "Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi". *Psychology Journal of Mental Health*. Vol 2, No 2. (2020). <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>

Rahayu, Novianti. "Hubungan Antara Sefl-efficacy dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2008 Universitas Negeri Yogyakarta". Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2013.

- Rahayu, Setyowati R, dan Fitriani A. “Peran Resiliensi dalam Memediasi Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing dengan Prokrastinasi Akademik Selama Mengerjakan Skripsi”. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol. 14, No. 1. (2023).
- Rika V Z. Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fresh graduate pada masa pandemi Covid 19. Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII). Temilnas XII. (2021). <https://ojs.unm.ac.id/Temilnas/article/view/20010>
- Riyanto, Slamet dan Andhita H, Aglis. *Metode Riset Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, dan Eksperimen*. (Sleman: Deep Publisher, 2020).
- Riyanto, Slamet dan H, Aglis. *Metode Riset Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan, dan Eksperimen*, Sleman: Deep Publisher,( 2020).
- S, Virlianisa I. “Hubungan Antara Career Adaptability dan Career Anxiety pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang, 2024.
- Salinan pedoman pendidikan UIN KHAS Jember tahun 2022
- Salinan Peraturan menteri pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi republik Indonesia nomor 53 tahun 2023.
- Seran, Noviekayati, dan Rina A P. Kecemmasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa: Adakah peranan *self-efficacy*?. *INNER: Journal of Psychological Research*. Vol 3 No.1.(2023). 200-207. <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Siyoto, Sandu dan Sodik, Ali. *Dasar Metodologi Penelitian*. (Sleman, Literasi Media Publishing: 2015).
- Sugeng, Bambang. *Fundamental Metodologi Penelitian Kuantitatif (Eksplanatif)*. (Sleman: Depublish Publisher, 2022).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2013).
- Syahrums dan Salim, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Citapustaka Media, (2014).
- Syahrums dan Salim. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Bandung: Citapustaka Media, 2014). <https://psi.fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/sejarah>

- Tuasikal & B, Patria, (2019). Role of Social Support and Self-Concept Clarity as Predictors on Thesis Writing Procrastination. *Journal of Psychology and Instruction*, 3(3), <https://doi.org/10.23887/jpai.v3i3.23169>
- Unicef Indonesiaa.” Apa itu kecemasan? Perasaan cemas yang dialami anak bisa dicegah dan diatasi”. di akses pada 8 juli 2024 pukul 19.13 wib, <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan-~:text=Cemas%20adalah%20perasaan%20yang%20timbul,kita%2C%20bahkan%20melindungi%20dari%20marabahaya.>
- Wakhyudin, Dwi S.P. “Analisis Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi”. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*. Volume 1, Nomor 1.(2020).
- West M, "Trait anxiety and state anxiety: What to know?". *Medical News Today.com*. 2022. diakses pada September 2024. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/trait-anxiety#trait-anxiety>.
- Widjono Hs. *Bahasa Indonesia, Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi*. (Jakarta: PT Gramedia, 2007).
- Yanuardianto, Elga. “Teori Kognitif Sosial Albert Bandura”. *Jurnal Auladuna*. Vol.1 No.2 (2019).
- Z, Rika Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fresh graduate pada masa pandemi Covid 19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII), Temilnas XII, (2021),* <https://ojs.unm.ac.id/Temilnas/article/view/20010>
- Zulfahmi, Ahmad dan Adriany, Devina . “ Kematangan Vokasional dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mhasiswa Tingkat Akhir”, *Cognicia*, vol 9, No 2, (2021) . <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>



**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Lampiran 1 Surat pernyataan keaslian tulisan

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elka Nadia Fanani  
NIM : 204103050053  
Program Studi : Psikologi Islam  
Fakultas : Dakwah  
Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Jember, 29 November 2024

Saya yang menyatakan



Elka Nadia Fanani

Nim. 204103050053

Lampiran 2 Surat izin penelitian

	<p style="text-align: center;"><b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b> <b>FAKULTAS DAKWAH</b> <b>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI</b> <b>KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER</b> Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 email : <a href="mailto:fakultasdakwah@uinckhas.ac.id">fakultasdakwah@uinckhas.ac.id</a> website: <a href="http://fdakwah.uinckhas.ac.id/">http://fdakwah.uinckhas.ac.id/</a></p>	 
<p>Nomor : B.4437/Un.22/6.a/PP.00.9/10/2024</p>		9 Oktober 2024
<p>Lampiran : -</p>		
<p>Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi</p>		
<p>Yth.</p> <p>Dekan Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember</p>		
<p><b>Assalamu'alaikum Wr. Wb.</b></p> <p>Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :</p> <p>Nama : Elka Nadia Fanani NIM : 204103050053 Fakultas : Dakwah Program Studi : Psikologi Islam Semester : IX (sembilan)</p> <p>Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.</p> <p>Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember"</p> <p>Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.</p> <p><b>Wassalamu'alaikum Wr.Wb.</b></p>		
<p>An. Dekan, Wakil Dekan Bidang Akademik</p> <p style="text-align: center;"> Muhlibin</p>		
		

## Lampiran 3 Surat keterangan selesai penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli, Jember, Kode Pos 68136  
Telp. (0331) 487550 Fax (0331) 427005 e-mail: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id  
Website: <http://dakwah.uinkhas.ac.id/>



### **SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Nomor: B.5761/Un.22/D.3.K/PP.00.9/11/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sunarto, SE  
NIP : 197412272003121007  
Pangkat, Golongan Ruang : Pembina/IVa  
Jabatan : Kepala Bagian Tata Usaha Fakultas Dakwah

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Elka Nadia Fanani  
NIM : 204103050053  
Program Studi : Psikologi Islam  
Semester : IX (Sembilan)

Telah selesai melaksanakan penelitian di Fakultas Dakwah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember terhitung mulai tanggal 9 Oktober 2024 – 28 November 2024 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "**Hubungan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember**".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 26 November 2024  
a.n. Dekan  
Kabag TU,



**Sunarto**



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.  
Token : 4LHMYS



Lampiran 4 Matriks penelitian

**Matriks Penelitian**

**Hubungan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember**

Variable	Sub variabel	Indikator	Sumber data	Metode penelitian	Rumusan masalah	Hipotesis
<b>Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja</b>  <b>(Teori dari Tsai dkk dengan grand teori kecemasan menurut Sigmund Freud)</b>	Kemampuan Pribadi	Individu dapat lebih mengenali diri sendiri dan juga mempunyai kemampuan yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam pekerjaan yang akan ditekuni	1). Responden (mahasiswa psikologi islam UIN KHAS Jember semester 9-14). 2). Observasi 3). Angket 4). Dokumentasi	1. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional.  2. Populasi dan sampel ( mahasiswa semester 9-14 program studi Psikologi Islam).  Dengan jumlah populasi 84 mahasiswa.  Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling.  3. teknik dan instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner/angket .  4. Analisis data  a). Uji coba angket : uji validitas, uji reliabilitas.	Rumusan masalah umum  “Apakah terdapat hubungan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi islam UIN KHAS Jember?”.	<b>Hipotesis umum:</b>  Hipotesis alternatif (Ha) = Terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.  Hipotesis nihil (H0) = Tidak terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember
	Keyakinan Irasional Tentang Pekerjaan	Kekhawatiran tentang ketidaksesuaian antara nilai, perkembangan kemampuan individu, preferensi dengan realitas pekerjaan yang dimaksudkan di masa depan.				
	Lingkungan Kerja	Kekhawatiran individu terkait informasi mengenai pekerjaan, seperti kekhawatiran terhadap pekerjaan dimasa depan, persaingan pekerjaan, lingkungan kerja dan				

		gaji yang tidak sesuai harapan, serta kekhawatiran tentang peningkatan pengangguran		b. Uji asumsi klasik: uji normalitas, uji linieritas. c. Uji hipotesis		
	Pelatihan Pendidikan Profesi	Kekhawatiran tentang keahlian atau pengalaman yang dimiliki akan bertolak belakang dengan minat atau ketertarikan pribadi.				
<b>Prokrastinasi akademik</b>  (teori dari Ferrari)	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi	1.Melakukan penundaan untuk memulai menyelesaikan skripsi 2.Melakukan penundaan untuk menyelesaikan skripsi secara tuntas				
	Kelambanan dalam menyelesaikan skripsi	1.Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri untuk menyelesaikan skripsi 2.Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi				
	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	1.Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan skripsi 2.Ketidaksesuaian antara				

		niat atau rencana untuk menyelesaikan skripsi				
	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan skripsi				



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
 LEMBER

Lampiran 5 Kuesioner penelitian

**Item skala kecemasan menghadapi dunia kerja**

**(CAREER ANXIETY SCALE)**

**Sebelum Uji Coba**

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
<b>Kemampuan Pribadi (<i>Personal Ability</i>)</b>					
1	Saya tidak akan khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya memiliki sertifikat profesional.				
2	Saya tidak akan khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya memiliki kemampuan bahasa asing yang sangat baik.				
3	Saya tidak akan khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya memiliki keterampilan wawancara.				
4	Saya tidak akan khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya memiliki keterampilan komputer.				
5	Saya tidak akan khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya memiliki keahlian kedua.				
6	Saya tidak akan khawatir tentang pekerjaan di masa depan meskipun saya tidak memiliki keterampilan kepemimpinan.				
7	Saya tidak akan khawatir tentang pekerjaan di masa depan meskipun saya tidak memiliki kemampuan untuk bekerja dengan orang lain.				
8	Saya tidak khawatir tentang pekerjaan di masa depan meskipun saya tidak memiliki pengalaman sebagai kader dikelas atau masyarakat.				
<b>Keyakinan Irasional Tentang Pekerjaan (<i>Irrational Beliefs About Employment</i>)</b>					
9	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya takut dengan lingkungan baru.				
10	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya takut mengambil tanggung jawab.				
11	Saya akan khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya adalah pencari nafkah.				
12	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya tidak memiliki kemampuan interpersonal yang luar biasa.				
13	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena universitas saya tidak memberikan pendampingan untuk pekerjaan saya di masa depan.				

14	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena sedikitnya kesempatan kerja untuk keahlian saya.				
15	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena orang tua saya mempengaruhi pilihan karir saya.				
16	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya belum mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang memadai di kampus.				
<b>Lingkungan Kerja (<i>Employment Environment</i>)</b>					
17	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena potensi resesi (penurunan ekonomi dalam jangka waktu yang lama dan signifikan).				
18	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena persaingan yang ketat di pasar kerja.				
19	Saya khawatir jika lingkungan kerja di masa depan tidak sebaik yang diharapkan.				
20	Saya tidak khawatir tentang gaji yang akan saya dapatkan dari pekerjaan saya di masa depan .				
21	Saya tidak merasa khawatir tentang lapangan pekerjaan di masa depan meskipun dari sosial media mengatakan adanya peningkatan pengangguran.				
<b>Pelatihan Pendidikan Profesi (<i>Professional Education Training</i>)</b>					
22	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya tidak yakin dengan keahlian dan minat saya.				
23	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya mungkin tidak akan menemukan pekerjaan yang saya minati.				
24	Saya khawatir bahwa saya tidak dapat menerapkan apa yang telah saya pelajari dalam pekerjaan saya.				
25	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya tidak memiliki keahlian profesional yang baik				

## Skala Prokrastinasi Akademik

### Sebelum Uji Coba

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak pernah menunda saat akan memulai mengerjakan skripsi				
2	Saya rajin saat mengerjakan skripsi				
3	Saya selalu berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi				
4	Saya mengetahui skripsi itu penting jadi langsung mengerjakan skripsi secara tuntas				
5	Setelah melakukan bimbingan skripsi, saya langsung merevisi skripsi secara tuntas				
6	Saya terbiasa menunda untuk memulai mengerjakan skripsi				
7	Saya merasa malas saat akan memulai mengerjakan skripsi				
8	Saya merasa sulit untuk berkonsentrasi saat akan memulai mengerjakan skripsi				
9	Saya tau skripsi itu penting, tetapi tetap saja enggan untuk segera memulai mengerjakan skripsi				
10	Setelah melakukan bimbingan skripsi, saya malas untuk segera merevisi skripsi				
11	Saya tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri memulai mengerjakan skripsi				
12	Saya terbiasa mengerjakan skripsi secara				

	cepat				
13	Saya rajin mencari buku-buku atau referensi untuk mengerjakan skripsi				
14	Saya selalu memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi				
15	Saya tidak pernah melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi				
16	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri memulai mengerjakan skripsi				
17	Saya cenderung lamban dalam mengerjakan skripsi				
18	Saya malas mencari buku-buku atau referensi untuk mengerjakan skripsi				
19	Saya tidak memperhitungkan waktu yang saya miliki untuk menyelesaikan skripsi				
20	Saya terbiasa melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi				
21	Saya selalu tepat waktu mengerjakan skripsi sesuai dengan batas waktu yang ditentukan				
22	Saya menetapkan target sesuai dengan waktu yang ditentukan, supaya saya dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu				
23	Saya lamban dalam mengerjakan skripsi sehingga membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan skripsi				
24	Saya menyelesaikan skripsi sesuai dengan rencana yang saya buat				

25	Saya selalu fokus dan bersungguh-sungguh dalam mengerjakan skripsi				
26	Saya kesulitan mengerjakan skripsi sesuai dengan batas waktu yang ditentukan				
27	Saya tidak bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan rencana yang sudah saya buat				
28	Saya sering mengalami ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk mengerjakan skripsi dengan realita yang saya kerjakan				
29	Saya tidak bisa fokus dan bersungguh-sungguh dalam mengerjakan skripsi				
30	Saya jarang melakukan kegiatan lain diluar skripsi sehingga dalam pengerjaan skripsi tidak terhambat.				
31	Saya mampu membagi waktu antara skripsi dengan kegiatan lain				
32	Saya lebih mementingkan skripsi daripada aktivitas lain				
33	Saya sering melakukan kegiatan lain di luar skripsi sehingga dalam pengerjaan skripsi menjadi terhambat				
34	Saat mengerjakan skripsi saya juga melakukan aktivitas lain sehingga tidak fokus dalam mengerjakan skripsi				
35	Saya rasa aktivitas lain lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi				

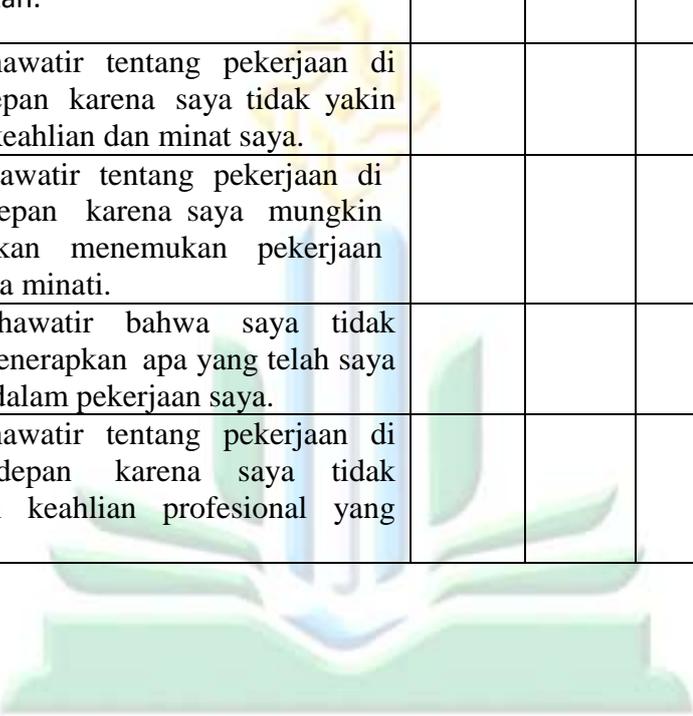
## Item skala kecemasan menghadapi dunia kerja

(*CAREER ANXIETY SCALE*)

Setelah Uji Coba

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya memiliki keterampilan komputer.				
2.	Saya tidak khawatir tentang pekerjaan di masa depan meskipun saya tidak memiliki pengalaman sebagai kader di kelas atau masyarakat.				
3.	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya takut dengan lingkungan baru.				
4.	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya adalah pencari nafkah.				
5.	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya tidak memiliki kemampuan interpersonal yang luar biasa.				
6.	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena universitas saya tidak memberikan pendampingan untuk pekerjaan saya di masa depan.				
7.	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena sedikitnya kesempatan kerja untuk keahlian saya.				
8.	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena orang tua saya mempengaruhi pilihan karir saya.				
9.	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya belum mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang memadai di kampus.				
10.	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena potensi resesi (penurunan ekonomi dalam jangka				

	waktu yang lama dan signifikan).				
11.	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena persaingan yang ketat di pasar kerja.				
12.	Saya khawatir jika lingkungan kerja di masa depan tidak sebaik yang diharapkan.				
13.	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya tidak yakin dengan keahlian dan minat saya.				
14.	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya mungkin tidak akan menemukan pekerjaan yang saya minati.				
15.	Saya khawatir bahwa saya tidak dapat menerapkan apa yang telah saya pelajari dalam pekerjaan saya.				
16.	Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya tidak memiliki keahlian profesional yang baik.				



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

## Skala Prokrastinasi Akademik

### Setelah Uji Coba

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak pernah menunda saat akan memulai mengerjakan skripsi				
2	Saya rajin saat mengerjakan skripsi				
3	Saya selalu berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi				
4	Saya mengetahui skripsi itu penting jadi langsung mengerjakan skripsi secara tuntas				
5	Setelah melakukan bimbingan skripsi, saya langsung merevisi skripsi secara tuntas				
6	Saya terbiasa menunda untuk memulai mengerjakan skripsi				
7	Saya merasa malas saat akan memulai mengerjakan skripsi				
8	Saya merasa sulit untuk berkonsentrasi saat akan memulai mengerjakan skripsi				
9	Saya tau skripsi itu penting, tetapi tetap saja enggan untuk segera memulai mengerjakan skripsi				
10	Setelah melakukan bimbingan skripsi, saya malas untuk segera merevisi skripsi				
11	Saya tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri memulai mengerjakan skripsi				
12	Saya terbiasa mengerjakan skripsi secara				

	cepat				
13	Saya rajin mencari buku-buku atau referensi untuk mengerjakan skripsi				
14	Saya selalu memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi				
15	Saya tidak pernah melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi				
16	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri memulai mengerjakan skripsi				
17	Saya cenderung lamban dalam mengerjakan skripsi				
18	Saya malas mencari buku-buku atau referensi untuk mengerjakan skripsi				
19	Saya tidak memperhitungkan waktu yang saya miliki untuk menyelesaikan skripsi				
20	Saya terbiasa melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi				
21	Saya selalu tepat waktu mengerjakan skripsi sesuai dengan batas waktu yang ditentukan				
22	Saya menetapkan target sesuai dengan waktu yang ditentukan, supaya saya dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu				
23	Saya lamban dalam mengerjakan skripsi sehingga membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan skripsi				
24	Saya menyelesaikan skripsi8 sesuai dengan rencana yang saya buat				

25	Saya selalu fokus dan bersungguh-sungguh dalam mengerjakan skripsi				
26	Saya kesulitan mengerjakan skripsi sesuai dengan batas waktu yang ditentukan				
27	Saya tidak bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan rencana yang sudah saya buat				
28	Saya sering mengalami ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk mengerjakan skripsi dengan realita yang saya kerjakan				
29	Saya tidak bisa fokus dan bersungguh-sungguh dalam mengerjakan skripsi				
30	Saya mampu membagi waktu antara skripsi dengan kegiatan lain				
31	Saya lebih mementingkan skripsi daripada aktivitas lain				
32	Saya sering melakukan kegiatan lain di luar skripsi sehingga dalam pengerjaan skripsi menjadi terhambat				
33	Saat mengerjakan skripsi saya juga melakukan aktivitas lain sehingga tidak fokus dalam mengerjakan skripsi				
34	Saya rasa aktivitas lain lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi				

Lampiran 6 Lembar Expert Judgement

**LEMBAR VALIDASI EXPERT JUDGEMENT**

Setelah memeriksa item kuesioner penelitian yang berjudul "**Hubungan Kecemasan Dunia Kerja dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember**" yang disusun oleh:

Nama : Elka Nadia Fanani  
Nim : 204103050053  
Prodi : Psikologi Islam  
Fakultas : Dakwah

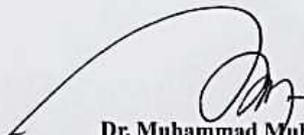
Dengan ini saya:

Nama : Dr. MUHAMMAD MUHIB ALWI, MA.  
NIP : 197807192009121005  
Jabatan/Instansi : Dosen Psikologi Islam UIN KHAS Jember

Menyatakan bahwa item kuesioner tersebut "**Valid**" dan memberikan saran untuk pembenahan:

.....  
- Dibrikan penulisan .  
- kalimat dalam item diuraikan dg indikator .  
.....  
.....  
.....  
.....

Jember, 06 Januari 2025

  
**Dr. Muhammad Muhib Alwi, MA.**  
NIP. 197807192009121005

**LEMBAR VALIDASI EXPERT JUDGEMENT**

Setelah memeriksa item kuesioner penelitian yang berjudul **"Hubungan Kecemasan Dunia Kerja dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember"** yang disusun oleh:

Nama : Elka Nadia Fanani  
Nim : 204103050053  
Prodi : Psikologi Islam  
Fakultas : Dakwah

Dengan ini saya:

Nama : NUZUL AHADIYANTO, S.Psi, M.Si.  
NIP : 197908122023211009  
Jabatan/Instansi : Dosen Psikologi Islam UIN KHAS Jember

Menyatakan bahwa item kuesioner tersebut **"Valid"** dan memberikan saran untuk pembenahan:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Jember, 06 Januari 2025



**NUZUL AHADIYANTO, S.Psi., M.Si.**  
**NIP .197908122023211009**

### LEMBAR VALIDASI EXPERT JUDGEMENT

Setelah memeriksa item kuesioner penelitian yang berjudul "**Hubungan Kecemasan Dunia Kerja dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember**" yang disusun oleh:

Nama : Elka Nadia Fanani  
Nim : 204103050053  
Prodi : Psikologi Islam  
Fakultas : Dakwah

Dengan ini saya:

Nama : INDAH ROZIAH CHOLILAH, M.Psi.  
NIP : 198706262019032008  
Jabatan/Instansi : Dosen Psikologi Islam UIN KHAS Jember, Psikolog

Menyatakan bahwa item kuesioner tersebut "**Valid**" dan memberikan saran untuk pembenahan:

- Kekurangannya (aspek yang dinilai yg spesifik) cek blue print "kecemasan mahasiswa dan kerja" (Aspek 1).
- cek item no. 9, sebaiknya sbg mjd faktor dalam sk. mood & perasaan / suasana. no indikator faktor kurng terdapat.
- penulisan pada cet setiap item, karna rsh ditekankan faktor yg indikator faktor terpt.

Jember, 20 Desember 2024



**INDAH ROZIAH CHOLILAH, M.Psi.**  
NIP. 198706262019032008

Lampiran 7 tabulasi data penelitian

**Tabulasi data skala kecemasan menghadapi dunia kerja**

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	TOTAL
1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	48
2	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	56
3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	39
4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	41
5	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	44
6	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	36
7	3	2	4	2	4	2	3	4	2	1	1	1	1	4	3	40
8	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
9	2	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	45
10	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	43
11	1	4	2	3	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	28
12	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	43
13	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	33
15	2	4	2	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	47
16	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	42
17	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	38
18	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	46
19	3	3	2	1	3	2	4	1	3	4	4	3	3	4	2	46
20	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	37
21	2	4	3	3	3	2	3	1	3	4	2	2	3	3	3	44
22	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	29

23	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	47
24	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	1	3	45
25	1	2	2	1	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	3	37
26	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	41
27	2	3	2	3	2	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	44
28	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	39
29	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	36
30	2	3	2	3	3	3	1	1	4	4	4	3	3	3	2	42
31	4	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	1	2	35
32	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	43

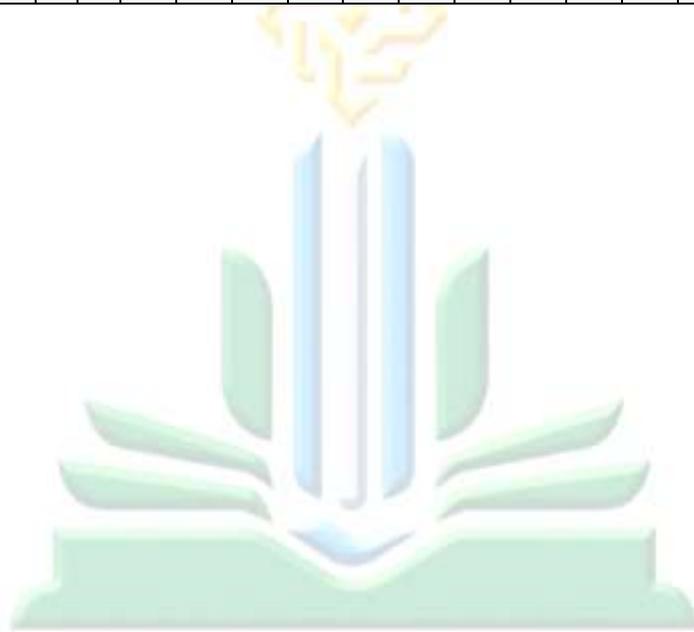


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
 JEMBER

**Tabulasi data skala prokrastinasi akademik**

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	TOTAL	
1	2	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	3	1	2	3	3	4	4	4	1	1	4	4	4	101	
2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	92	
3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	82	
4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	89	
5	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	87	
6	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	89
7	1	2	3	4	4	3	3	2	3	1	4	1	2	1	3	4	4	3	1	2	2	3	1	2	2	2	1	4	4	2	1	4	3	4	86	
8	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	2	59	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	104	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	66	
11	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	83	
12	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	92	
13	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	76	
14	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	4	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	4	4	2	1	1	3	1	4	1	4	3	1	3	71	
15	4	3	2	3	2	4	2	3	2	1	3	3	1	2	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	4	3	2	3	1	3	1	87	
16	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	82	
17	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	84	
18	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	86	
19	3	3	1	3	4	3	3	2	3	3	2	1	1	1	3	4	3	2	4	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	4	3	4	84	
20	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	88	

21	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	94	
22	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	95	
23	4	4	2	3	2	4	2	4	2	1	4	4	4	1	1	3	4	2	2	3	3	2	1	1	1	4	3	3	2	2	1	4	3	4	90	
24	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	3	4	4	4	1	2	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	95	
25	3	3	1	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	1	1	3	4	2	2	2	2	1	1	2	1	4	3	4	2	2	3	4	3	4	84	
26	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	99	
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	99	
28	1	2	3	1	2	1	2	3	4	2	3	2	2	1	1	3	4	3	2	3	4	4	2	2	1	4	3	3	3	2	2	2	2	1	2	80
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	72
30	3	3	3	2	2	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	104	
31	3	2	2	3	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	67	
32	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	79



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
 L E M B E R

Lampiran 8 hasil uji validitas

**Hasil uji validitas variabel X**

Item	R <sub>hitung</sub>	Sig > 0,05	R <sub>tabel 5%</sub>	Keputusan
X1	0,143	<	0,2759	TIDAK VALID
X2	0,278	<	0,2759	TIDAK VALID
X3	0,266	<	0,2759	TIDAK VALID
X4	0,360	>	0,2759	VALID
X5	0,179	<	0,2759	TIDAK VALID
X6	0,180	<	0,2759	TIDAK VALID
X7	0,146	<	0,2759	TIDAK VALID
X8	0,512	>	0,2759	VALID
X9	0,286	>	0,2759	VALID
X10	0,138	<	0,2759	TIDAK VALID
X11	0,444	>	0,2759	VALID
X12	0,708	>	0,2759	VALID
X13	0,682	>	0,2759	VALID
X14	0,610	>	0,2759	VALID
X15	0,330	>	0,2759	VALID
X16	0,641	>	0,2759	VALID
X17	0,625	>	0,2759	VALID
X18	0,719	>	0,2759	VALID
X19	0,589	>	0,2759	VALID
X20	0,220	<	0,2759	TIDAK VALID
X21	0,205	<	0,2759	TIDAK VALID
X22	0,480	>	0,2759	VALID
X23	0,617	>	0,2759	VALID
X24	0,460	>	0,2759	VALID
X25	0,645	>	0,2759	VALID

### Hasil uji validitas variabel Y

Item	R <sub>hitung</sub>	Sig > 0,05	R <sub>tabel 5%</sub>	Keputusan
Y1	0,800	>	0,2759	VALID
Y2	0,576	>	0,2759	VALID
Y3	0,571	>	0,2759	VALID
Y4	0,675	>	0,2759	VALID
Y5	0,789	>	0,2759	VALID
Y6	0,766	>	0,2759	VALID
Y7	0,580	>	0,2759	VALID
Y8	0,688	>	0,2759	VALID
Y9	0,670	>	0,2759	VALID
Y10	0,683	>	0,2759	VALID
Y11	0,384	>	0,2759	VALID
Y12	0,456	>	0,2759	VALID
Y13	0,560	>	0,2759	VALID
Y14	0,360	>	0,2759	VALID
Y15	0,448	>	0,2759	VALID
Y16	0,651	>	0,2759	VALID
Y17	0,672	>	0,2759	VALID
Y18	0,473	>	0,2759	VALID
Y19	0,482	>	0,2759	VALID
Y20	0,558	>	0,2759	VALID
Y21	0,432	>	0,2759	VALID
Y22	0,516	>	0,2759	VALID
Y23	0,651	>	0,2759	VALID
Y24	0,695	>	0,2759	VALID
Y25	0,614	>	0,2759	VALID

Y26	0,490	>	0,2759	VALID
Y27	0,716	>	0,2759	VALID
Y28	0,592	>	0,2759	VALID
Y29	0,604	>	0,2759	VALID
Y30	0,250	<	0,2759	TIDAK VALID
Y31	0,616	>	0,2759	VALID
Y32	0,339	>	0,2759	VALID
Y33	0,686	>	0,2759	VALID
Y34	0,564	>	0,2759	VALID
Y35	0,430	>	0,2759	VALID



Lampiran 9 hasil uji reliabilitas

**Hasil uji reliabilitas variabel X**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	39.4694	46.921	0.109	0.870
X2	39.7755	45.219	0.348	0.860
X3	39.8367	44.889	0.265	0.865
X4	39.7551	42.855	0.429	0.858
X5	39.6531	42.106	0.659	0.847
X6	39.6735	41.308	0.630	0.847
X7	39.6939	42.384	0.587	0.850
X8	40.0204	45.062	0.273	0.864
X9	39.7551	41.980	0.573	0.850
X10	39.5714	42.792	0.574	0.850
X11	39.3673	42.029	0.569	0.850
X12	39.5306	41.838	0.566	0.850
X13	39.7755	42.844	0.527	0.852
X14	39.8571	41.375	0.610	0.848
X15	39.4694	43.338	0.498	0.854
X16	39.6939	41.009	0.658	0.845

**Hasil uji reliabilitas variabel Y**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	81.1224	180.985	0.769	0.920
Y2	81.1224	190.735	0.536	0.924
Y3	81.3061	189.759	0.531	0.924
Y4	81.3878	187.701	0.634	0.923
Y5	81.3878	185.742	0.770	0.921
Y6	81.1633	184.806	0.738	0.921
Y7	80.9796	188.437	0.529	0.924
Y8	81.1429	188.375	0.639	0.923

Y9	81.0816	185.410	0.638	0.922
Y10	81.3061	185.425	0.652	0.922
Y11	81.0408	193.457	0.348	0.926
Y12	80.9184	193.160	0.426	0.925
Y13	81.2449	189.980	0.533	0.924
Y14	81.3878	193.326	0.316	0.926
Y15	81.0612	192.600	0.411	0.925
Y16	80.8163	186.861	0.622	0.923
Y17	81.0612	186.642	0.649	0.922
Y18	81.3061	193.134	0.444	0.925
Y19	81.1224	190.401	0.445	0.925
Y20	81.2857	188.792	0.513	0.924
Y21	81.2041	190.832	0.372	0.926
Y22	81.5102	189.505	0.462	0.925
Y23	81.1020	217.094	-0.684	0.938
Y24	81.3673	185.862	0.668	0.922
Y25	81.4694	188.879	0.577	0.923
Y26	80.9796	190.229	0.446	0.925
Y27	81.2041	183.624	0.699	0.922
Y28	80.9592	187.540	0.555	0.923
Y29	81.2245	188.469	0.584	0.923
Y30	81.3469	187.648	0.577	0.923
Y31	81.2041	194.416	0.284	0.927
Y32	81.1429	185.917	0.657	0.922
Y33	81.0816	188.035	0.538	0.924
Y34	80.8367	191.431	0.359	0.926

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

## BIODATA PENULIS



Nama : Elka Nadi Fanani  
NIM : 204103050053  
Tempat, Tanggal Lahir : Jember, 28 Juli 2002  
Alamat : Dusun Kajan Kidul, GG 4 Sukoreno  
Umbulsari Jember  
Prodi : Psikologi Islam

### Riwayat Pendidikan:

- TK Dewi Masyitah 07 Sukoreno
- MI Miftahul Huda Sukoreno
- MTs. Miftahul Midad Lumajang
- MA. Miftahul Midad Lumajang

### Pengalaman Organisasi

- HMPS PI 22/23
- FKM IKAMMI Jember
- Asisten Laboratorium Psikologi Islam UIN KHAS Jembe