

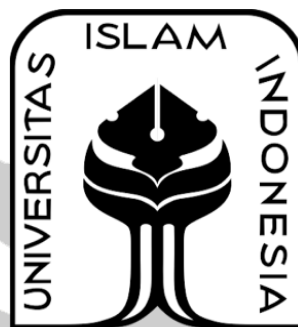
**HUBUNGAN KECEMASAN DAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI**

**SKRIPSI**

ISLAM

UNIVERSITAS

INDONESIA



الإسلامية  
الاسلامية  
الاسلامية

Oleh :

Khusnul Amalia Ditya Prabaninggar

18320028

الإسلامية  
الاسلامية  
الاسلامية

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**JURUSAN PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA**

**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**2022**

**HUBUNGAN KECEMASAN DAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi,  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia,  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana  
S1 Psikologi**



Oleh :

Khusnul Amalia Ditya Prabaninggar

18320028

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:  
HUBUNGAN KECEMASAN DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA  
MAHASISWA DI MASA PANDEMI

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi,  
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam  
Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh Sarjana

S-1 Psikologi

Pada Tanggal :

-----29/04/2022-----

Mengesahkan,  
Program Studi Psikologi, Jurusan psikologi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Ketua Prodi



Resnia Novitasari, S.Psi., MA.

Dewan Penguji

1. Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A.
2. R. Sumedi Priyana Nugraha, Ph.D.
3. Hariz Enggar Wijaya, S.Psi., M.Psi.

Tanda Tangan

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Khusnul Amalia Ditya Prabaninggar  
Nomor Mahasiswa : 18320028  
Program Studi : Psikologi  
Jurusan : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Kecemasan dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi

Membuat pernyataan sebagai berikut :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 09 Maret 2022

Yang menyatakan



Khusnul Amalia Ditya Prabaninggar

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah Rabbil'alamin*

Puji syukur saya ucapkan kepada *Allah Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala rahmat dan ridho-Nya sehingga saya percaya bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan dan karya sederhana ini dapat terselesaikan dengan baik.

Saya persembahkan karya sederhana ini kepada :

**Ibu Dra. Endang Susilawati, M. Pd.**

**Adik Pykatan Nusa Adha Al Faza**

Terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang sudah diberikan kepadaku sehingga menjadi anak yang mandiri dan mampu bertanggung jawab atas segala sesuatu yang sudah dimulai. Karya sederhana ini kupersembahkan untuk ibu dan adik semoga bermanfaat untuk banyak pihak lainnya.

**Diriku sendiri**

Terimakasih untuk diriku sendiri yang mampu bertahan sampai akhir, memberikan seluruh kemampuan untuk mencapai hasil terbaik. Terimakasih sudah kuat sampai di titik ini dan menerima segala hal yang membuat kecewa.

الجمعة المباركة  
الاستاذة  
الانيسة

## HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”

(Qs. Al-Baqarah:286)

“All of your effort. All of the times you spend. At the end, it was worth”

(Nikko Ilham)

“It’s not always easy, but that’s life. Be strong because there are better days ahead. Lets be grateful for what we have”

(Mark Lee NCT)

الجامعة الإسلامية  
الاستدراكية  
الاندونيسية

## PRAKATA

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin.* Puji syukur kehadirat Allah Subhanallahu Wa Ta'ala dan sholawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW. Atas rahmat, karunia dan izin Allah SWT penulis diberikan kesempatan untuk dapat menyelesaikan tanggung jawab penulis yaitu skripsi. Penulis sangat menyadari bahwa segala proses dalam pembuatan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta doa-doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah berkenan memberikan pengarahan mengenai proses dari awal kuliah sampai akhir kuliah.
2. Ibu Resnia Novitasari, S.Psi., M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah membimbing, mendidik, mengarahkan, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, kesabaran dalam membantu penyelesaian skripsi ini serta tak henti-hentinya untuk selalu mengingatkan bersyukur dan memberikan semangat kepada penulis.
3. Ibu Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih atas bimbingan, waktu, tenaga, pikiran, dukungan dalam kesabarannya selama proses bimbingan dan pengerjaan skripsi penulis sehingga skripsi ini terselesaikan tepat waktu. Penulis memohon maaf sebesar-besarnya apabila selama proses bimbingan ini terdapat salah kata dan perbuatan yang disengaja maupun tidak disengaja.
4. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menjalani perkuliahan. Penulis sangat bersyukur dapat dipertemukan dengan seluruh dosen yang selalu sabar dalam mendidik seluruh mahasiswa. Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan Bapak/Ibu Dosen dengan kebaikan yang lebih mulia.

5. Seluruh karyawan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Terima kasih telah membantu serta memberikan arahan dengan baik dan kemudahan kepada penulis selama mengurus hal terkait perkuliahan hingga penelitian akhir ini.
6. Orang tua tercinta, Ibu Endang Susilawati. Terima kasih sudah menjadi orang tua yang luar biasa dan sudah memberikan segala cinta serta kasih sayang hingga penulis tumbuh menjadi dewasa. Penulis sangat bersyukur memiliki orang tua yang mendidik dengan sangat baik dengan menjadi pribadi yang dapat mengurus dirinya sendiri. Terima kasih karena sudah bersabar menunggu untuk menyelesaikan skripsi dan tidak pernah menuntut. Skripsi ini penulis persembahkan untuk ibu, yang sudah turut membantu dalam menyelesaikannya melalui doa yang tidak pernah putus.
7. Adik, Pykatan Nusa Adha Al Faza. Terimakasih sudah menjadi adik yang hebat dan selalu memberikan dukungan dan doa. Terimakasih selalu menghibur di kala menyelesaikan tanggung jawab serta menghibur di kala gundah. Semoga Allah memberikan kelancaran dalam meraih cita-cita.
8. Partner, Fariza Ikhsanditya. Terimakasih selalu memberikan motivasi, masukan, semangat dan memberikan warna yang indah dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Semoga Allah meridhoi dan memberikan kelimpahan kebahagiaan kepadamu.
9. Sahabat seperjuangan “Mawang”, Riani Mustikawati, Faikh Kheni Angraeni, Erin Oktaluvi, dan Nadia Evania yang sangat baik dan selalu memberikan motivasi dan hiburan di kala gundah sejak penulis menjadi mahasiswa baru. Terimakasih sudah selalu ada ketika susah maupun senang, tetap bertahan dan tidak menjauh, selalu menawarkan dan memberikan bantuan ketika mengerjakan skripsi hingga meluangkan waktunya kapanpun untuk membantu penulis bahkan hingga larut malam. Mereka adalah sahabat juga saudara dan orang-orang hebat yang kelak menjadi orang yang sukses baik dunia maupun akhirat. Semoga Allah memudahkan jalan dan kelancaran dalam meraih cita-cita.

10. Seluruh pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini namun belum dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih banyak atas semua bantuan doa yang telah diberikan kepada penulis. Penulis tidak akan ada di titik ini tanpa bantuan dari seluruh pihak yang sudah mendukung. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri serta untuk orang-orang di sekitar.

Akhir kata penulis berharap, semoga segala kebaikan yang telah diberikan kepada penulis akan mendapatkan keridhaan dan balasan kebaikan dari Allah Ta'ala. Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan bagi penulis untuk kebaikan dalam penulisan ini, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Aamiin.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Yogyakarta, 09 Maret 2021



Khusnul Amalia Ditya Prabaninggar

الجمعة الاستاذة الانيسة

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMA MOTTO .....	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Prokrastinasi Akademik .....	8
1. Prokrastinasi Akademik .....	8
2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	10
3. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik.....	12
B. Kecemasan .....	15
1. Definisi Konseptual Kecemasan .....	15
2. Aspek Kecemasan .....	16
C. Landasan Teoritik Hubungan antara Kecemasan dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi.....	18
D. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Partisipan Penelitian.....	21

C. Pengukuran.....	22
1. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
2. Metode Pengumpulan Data Penelitian.....	23
3. Validitas dan Reliabilitas .....	26
D. Prosedur Penelitian.....	27
1. Lokasi Penelitian.....	27
2. Tahapan Rencana Pengumpulan Data .....	28
3. Metode Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL DAN DISKUSI .....	31
A. Hasil-hasil Penelitian .....	31
1. Subjek Penelitian.....	31
2. Pelaksanaan Penelitian.....	32
3. Hasil Analisis Aitem .....	32
B. Diskusi Hasil Penelitian .....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN	

الجمعة الإسلامية الأندلسية

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Distribusi Item Alat Ukur Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba .....	24
Tabel 3.2 Distribusi Item Alat Ukur Kecemasan Sebelum Uji Coba .....	25
Tabel 4.3 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	31
Tabel 4.4 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan.....	31
Tabel 4.5 Hasil Uji Daya Beda Skala Prokrastinasi Akademik.....	32
Tabel 4.6 Hasil Uji Daya Beda Skala Kecemasan .....	33
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	34
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas.....	35
Tabel 4.9 Nilai Rerata Hipotetik dan Standard Deviation Hipotetik .....	35
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan ...	36
Tabel 4.11 Hasil Korelasi Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan.....	37
Tabel 4.12 Uji Korelasi Antar Aspek Variabel.....	37
Tabel 4.13 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi Antar Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.15 Hasil Uji Beda Berdasarkan Angkatan .....	39

الجمعة الإسلامية الأندونيسية

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kecemasan dan Prokrastinasi Akademik.....	51
Lampiran 2. Tabulasi Data Penelitian.....	58
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	72
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas.....	76
Lampiran 5. Hasil Uji Linearitas.....	78
Lampiran 6. Hasil Uji Korelasi .....	80
Lampiran 7. Hasil Analisis Tambahan .....	82
Lampiran 8. Hipotetik .....	86
Lampiran 9. Informed Consent .....	88
Lampiran 10. Kuesioner.....	93
Lampiran 11. Link Coding Data .....	109

الجامعة الإسلامية  
الاستاذة الأندونيسية

# HUBUNGAN KECEMASAN DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI

**Khusnul Amalia Ditya Prabaninggar, Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A.**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Email: [18320028@students.uii.ac.id](mailto:18320028@students.uii.ac.id), [hazira.qudsyi@uui.ac.id](mailto:hazira.qudsyi@uui.ac.id)

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hipotesis adanya hubungan positif antara kecemasan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemic. Semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 205 mahasiswa aktif yang melakukan pembelajaran di masa pandemic. Alat ukur yang digunakan adalah skala adaptasi prokrastinasi akademik *Tuckman's Procrastination Scale* (1990) dengan skor reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.887 dan skala adaptasi kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (2019) dengan skor reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.757. Metode analisis data penelitian ini menggunakan Teknik analisis korelasi parametrik Pearson menggunakan aplikasi SPSS 25 for windows yang menghasilkan  $r=0.374$  dengan  $p=0.000(p<0.05)$ , sehingga dari data tersebut menunjukkan bahwa **hipotesis penelitian ini diterima.**

**Kata kunci:** Prokrastinasi Akademik, Kecemasan, Pandemi

الجمعة الاستاذة الانسية

# THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND ACADEMIC PROCASTINATION ON STUDENTS IN TIMES OF THE PANDEMIC

**Khusnul Amalia Ditya Prabaninggar, Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A.**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Email: [18320028@students.uii.ac.id](mailto:18320028@students.uii.ac.id), [hazira.qudsyi@uui.ac.id](mailto:hazira.qudsyi@uui.ac.id)

## ABSTRACT

The study aims to determine the hypothesis of a positive relationship between anxiety and student's academic procrastination in times of the pandemic. The higher the level of student anxiety, the higher the level of academic procrastination on students. The study used the subjects of 205 active students who conducted learning during the pandemic. The measuring instrument used is the academic procrastination adaptation scale of Tuckman's Procrastination Scale (1990) with a Cronbach's Alpha reliability score of 0.887, and emergency adaption scale of Zung Self-Rating Anxiety Scale (2019) with a Cronbach's Alpha reliability score of 0.757. The data analysis method of the study used Pearson's parametric correlation analysis technique using SPSS 25 application for windows which yields  $r=0.374$  with  $p=0,000(p<0.05)$ , so the data suggests that **the study hypothesis is accepted.**

**Keywords:** Academic Procrastination, Anxiety, Pandemic.

الجمعة الاستاذة الاندو

# BAB I

## PENGANTAR

### A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Menurut WHO (World Health Organization) menetapkan bahwa Covid-19 merupakan pandemi global dimana penyebarannya sangat cepat dan menyeluruh hingga ke seluruh dunia. Berbagai hal dilakukan agar mengurangi dampak dan melakukan pencegahan agar terjadi perlambatan penyebaran. Salah satu bentuk perlambatannya yaitu berupa *physical distancing* atau adanya jarak fisik untuk melindungi fisik individu. Pemberlakuan adanya jarak jauh ini dilakukan dalam berbagai bidang salah satunya pembatasan pada pembelajaran (WHO, 2020). Menurut penelitian Handoyo (2020) pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring bahwa dengan adanya permasalahan yang timbul ketika melakukan pembelajaran di tengah pandemi Covid-19 salah satunya adalah tingginya tingkat prokrastinasi pada mahasiswa yaitu menunda pengerjaan tugas yang dimilikinya.

Perilaku prokrastinasi sudah sangat banyak sekali ditemukan di kalangan mahasiswa khususnya pada bidang akademik. Ferrari (dalam Nur'aeni & Latifah, 2013) menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi ini dapat berupa penundaan yang dikarenakan melakukan hal yang kurang begitu penting, melakukan aktivitas lain yang dirasa lebih menarik dan menyenangkan (misal, berselancar di sosial media, mengobrol dengan teman, menonton drama Korea, hingga jalan – jalan) dibanding dengan mengerjakan tugas. Perilaku lain yang mencerminkan prokrastinasi dapat pula berupa keterlambatan dalam memulai tugas, melakukan kegiatan lain, hingga

timbul adanya kesenjangan yang dirasakan antara rencana alokasi waktu dengan lama kinerja sesungguhnya sehingga terjadi keterlambatan dalam penyelesaian tugas. Menurut Jannah & Muis (2014) menjelaskan bahwa mahasiswa sebenarnya memahami bahwa mereka memiliki tugas yang harus diselesaikan dan dihadapi. Namun, mereka memilih untuk menundanya dan akan mengerjakan apabila sudah mendekati batas waktu pengumpulan. Tak hanya itu, menurutnya mahasiswa juga mengaku bahwa mereka sering menunda waktu keberangkatan ke kampus dan akan berangkat mendekati jam masuk perkuliahan. Sehingga mereka akan tergesa-gesa dan takut akan terlambat.

Penelitian Ellis dan Knaus (Steel, 2007) pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat kurang lebih 80-95% mahasiswa terlibat dalam tindakan prokrastinasi. Bahkan 50% dari mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi dalam jangka waktu yang konsisten. Sementara itu, menurut penelitian Fatmahendra & Nugraha (2018) dalam penelitiannya pada 296 mahasiswa aktif Unisba mengungkapkan bahwa terdapat 53% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik kategori sedang dan 25% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik kategori tinggi di Universitas Islam Bandung.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sari (2013) pada 120 mahasiswa aktif S1 Universitas Borobudur angkatan 2016/2017 menunjukkan sebesar 8% mahasiswa mengalami tingkat prokrastinasi rendah dan sisanya sebanyak 92% mahasiswa mengalami tingkat prokrastinasi sedang. Mahasiswa yang terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik cenderung menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang dimilikinya dan melakukan aktivitas lain yang kurang penting. Sehingga

timbullah permasalahan yang berkaitan dengan penundaan tersebut seperti tertundanya mahasiswa dalam menyelesaikan studinya. Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Jannah & Muis, (2014) terhadap 307 responden mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa sebanyak 93% mahasiswa menunda tugas membaca, 86% menunda tugas menulis makalah, 81% menunda dalam belajar untuk menghadapi ujian, 60% menunda tugas akademik, 55% penundaan untuk menghadiri pertemuan, dan 52% penundaan dalam tugas administratif. Bahkan, menurut Yosh (dalam Nur'aeni & Latifah, 2013) dalam penelitiannya terhadap pelajar dan mahasiswa menunjukkan bahwa permasalahan terkait prokrastinasi akademik mencapai 25% hingga 75% di di kalangan masyarakat. Berdasarkan penelitiannya, mahasiswa mengaku bahwa prokrastinasi akademik inilah yang menjadi salah satu permasalahan yang kerap mereka hadapi.

Pada saat mendapatkan tugas dari dosen diharapkan tugas tersebut akan langsung dikerjakan oleh mahasiswa dan diselesaikan sehingga tidak menumpuk. Namun, pada realitanya masih banyak sekali mahasiswa yang masih kurang memanfaatkan waktu dengan baik. Mahasiswa juga sering sekali mengerjakan tugas saat mendekati waktu pengumpulan sehingga dalam pengerjaannya dirasa kurang optimal dan mendapatkan nilai yang kurang memuaskan. Hasil nilai yang kurang memuaskan tersebut sangat berpengaruh pada perkuliahan mahasiswa, pasalnya hal tersebut dapat mengakibatkan tidak lulusnya suatu mata kuliah dan harus mengulang di semester selanjutnya sehingga dapat mengurangi kemungkinan untuk lulus tepat pada waktunya menurut Fatmahendra & Nugraha (2018).

Menurut pendapat Jannah & Muis (2014) bahwa terdapat beberapa dampak apabila perilaku prokrastinasi akademik dilakukan terus-menerus. Ia juga menambahkan bahwa dengan perilaku prokrastinasi ini juga memunculkan permasalahan baru seperti stress, performa dalam akademik rendah, muncul kecemasan, menghambat kebahagiaan, serangan panik, hingga kesulitan dalam mengatur waktu. Sehingga apabila tidak diberi perhatian khusus akan membuat seseorang kehilangan kesempatan dan peluang. Siaputra (2013) dalam penelitiannya pada 124 mahasiswa yang mengambil mata kuliah Penyusunan Alat Ukur (PAU) Universitas Surabaya mengemukakan bahwa hubungan kecemasan merupakan salah satu hal yang berpengaruh pada tindakan prokrastinasi. Semakin cemas individu maka semakin memungkinkan individu tersebut akan menunda pekerjaan yang dimilikinya.

Terdapat beberapa hal yang mendorong mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi menurut Patrzek dalam Handoyo et al. (2020) meliputi kepribadian individu, kompetensi, afeksi, kemampuan kognitif, kesehatan fisik, persepsi, hingga pengalaman belajar. Kepribadian dapat berupa *self image*, *avoidance*, maupun *perfectionism*. Sementara itu, kompetensi yang dimiliki individu seperti halnya regulasi diri, manajemen waktu, hingga keterampilan dalam ilmu pengetahuan. Afeksi yang dimiliki dapat berupa kecemasan, perasaan mudah tertekan, hingga frustrasi. Bentuk kemampuan kognitif seperti rasa khawatir, ketakutan akan kegagalan, hingga keyakinan yang irrasional.

Sementara itu, menurut Abu & Saral (2016) terdapat beberapa dorongan internal dan eksternal yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Dorongan

internal meliputi kesulitan dalam manajemen waktu, perfeksionis, ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*), kurangnya motivasi, hingga berfikir bahwa tugas tersebut membosankan. Sementara itu dorongan eksternal dapat berupa lingkungan sosial yang kurang mendukung, kelompok pertemanan, hingga dosen pengajar. Hal ini juga didukung dengan adanya wabah covid-19 yang menjadikan mahasiswa merasa kurang diawasi dalam kegiatan belajar mengajar jarak jauh sehingga tindakan prokrastinasi semakin meningkat menurut Handoyo et al. (2020). Menurut Khoirunnisa et al. (2021) ternyata mahasiswa yang melakukan tindakan prokrastinasi akan melakukan penundaan dengan sengaja. Hal tersebut dikarenakan telah menjadi pola atau kebiasaan dalam mengerjakan tugas khususnya pada masa pandemi.

Huberty dalam Sutjipto (2017) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran dan ketakutan seorang individu terhadap realita yang akan dihadapi seperti halnya tuntutan dan tanggung jawab mereka sebagai mahasiswa. Tak hanya itu, ia mengungkapkan bahwa ketakutan akan kegagalan yang menimbulkan tidak adanya rasa aman juga membawa individu pada perasaan cemas. Adanya kekhawatiran dalam menghadapi realita inilah yang menjadi penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas yang ia miliki. Oleh sebab itu, dengan perasaan tersebut terjadilah penundaan pada tugas mereka hingga mendekati batas yang telah diberikan. Sutjipto (2017) dalam penelitiannya pada 385 mahasiswa menjelaskan bahwa adanya tugas yang dianggap memiliki nilai rendah akan mendorong individu melakukan tindakan prokrastinasi. Oleh sebab itu, individu tersebut melakukan pengerjaannya mendekati waktu batas

pengumpulan. Fatmahendra & Nugraha (2018) telah melakukan penelitian mengenai kecemasan dan prokrastinasi pada 296 mahasiswa aktif di Unisba, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu prediktor terjadinya prokrastinasi akademik. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas maka penulis ingin mengetahui seberapa besar hubungan yang diberikan dari kecemasan terhadap perilaku prokrastinasi akademik di masa pandemi. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa dapat melakukan tindak prokrastinasi akademik selama masa pandemi Covid-19 yang sebelumnya belum pernah dilakukan oleh mahasiswa dengan melakukan berbagai adaptasi. Hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik apabila merasakan kecemasan secara terus menerus khususnya di masa pandemi. Oleh sebab itu, penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah kecemasan memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa di masa pandemi.

Penulis mengakui penelitian terkait dengan kecemasan dan prokrastinasi sudah banyak dilakukan oleh penelitian terdahulu. Diantaranya yaitu pada Fatmahendra & Nugraha (2018) dengan judul *Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung*, Sutjipto (2017) dengan judul *Prokrastinasi dan Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya*, Handoyo et al., (2020) dengan judul *Prokrastinasi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Daring*.

Penelitian tersebut berfokus pada variabel prokrastinasi. Terdapat responden yang diteliti oleh peneliti terdahulu merupakan mahasiswa suatu universitas dengan proses pembelajaran luar jaringan (luring). Sebagai salah satu contoh, penelitian

yang telah dilakukan oleh Fatmahendra & Nugraha (2018) meneliti 296 mahasiswa aktif Universitas Islam Bandung pada pembelajaran luar jaringan atau pembelajaran tatap muka dikarenakan penelitian ini dilakukan sebelum masa pandemi Covid-19 terjadi. Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh penulis dalam hal responden. Penulis akan melakukan penelitian dengan responden yang berasal dari berbagai universitas yang berbeda dengan kondisi pembelajaran di tengah masa pandemi Covid-19. Penulis tetap menggunakan mahasiswa sebagai respondennya namun kondisi dan situasi pembelajarannya yang berbeda.

Di Indonesia sendiri sudah banyak penelitian mengenai prokrastinasi, dan terbukti dari penelitian oleh Sutjipto (2017) dengan judul Prokrastinasi dan Kecemasan pada 385 Mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya. Penelitian tersebut berfokus pada fenomena yang terjadi antara prokrastinasi dan kecemasan mahasiswa di suatu universitas. Namun, dalam penelitian tersebut peneliti merasa bahwa butir kuesioner yang terlalu banyak sehingga menimbulkan kejenuhan dan kendala dalam pengolahan data. Adapun kesalahan dalam penempatan butir skala penelitian ini sudah dibenarkan, sehingga peneliti selanjutnya dapat menggunakannya. Berbeda dengan penelitian yang hendak dilakukan penulis. Perbedaan tersebut terletak pada subjek dan kondisi penelitian. Penulis melakukan penelitian kepada mahasiswa di seluruh Indonesia pada masa pandemi, sementara peneliti terdahulu hanya satu universitas saja dan bukan masa pandemi.

Penelitian mengenai variabel prokrastinasi di masa pandemi juga sudah banyak dilakukan seperti halnya penelitian milik Handoyo et al. (2020) dengan judul Prokrastinasi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Daring. Penelitian tersebut

membahas mengenai perilaku prokrastinasi mahasiswa ketika pembelajaran daring. Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa regulasi diri yang kurang baik ternyata menimbulkan kebiasaan prokrastinasi. Berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Handoyo et al. (2020) penulis ingin mengaitkan kebiasaan prokrastinasi di masa pandemi dengan kecemasan.

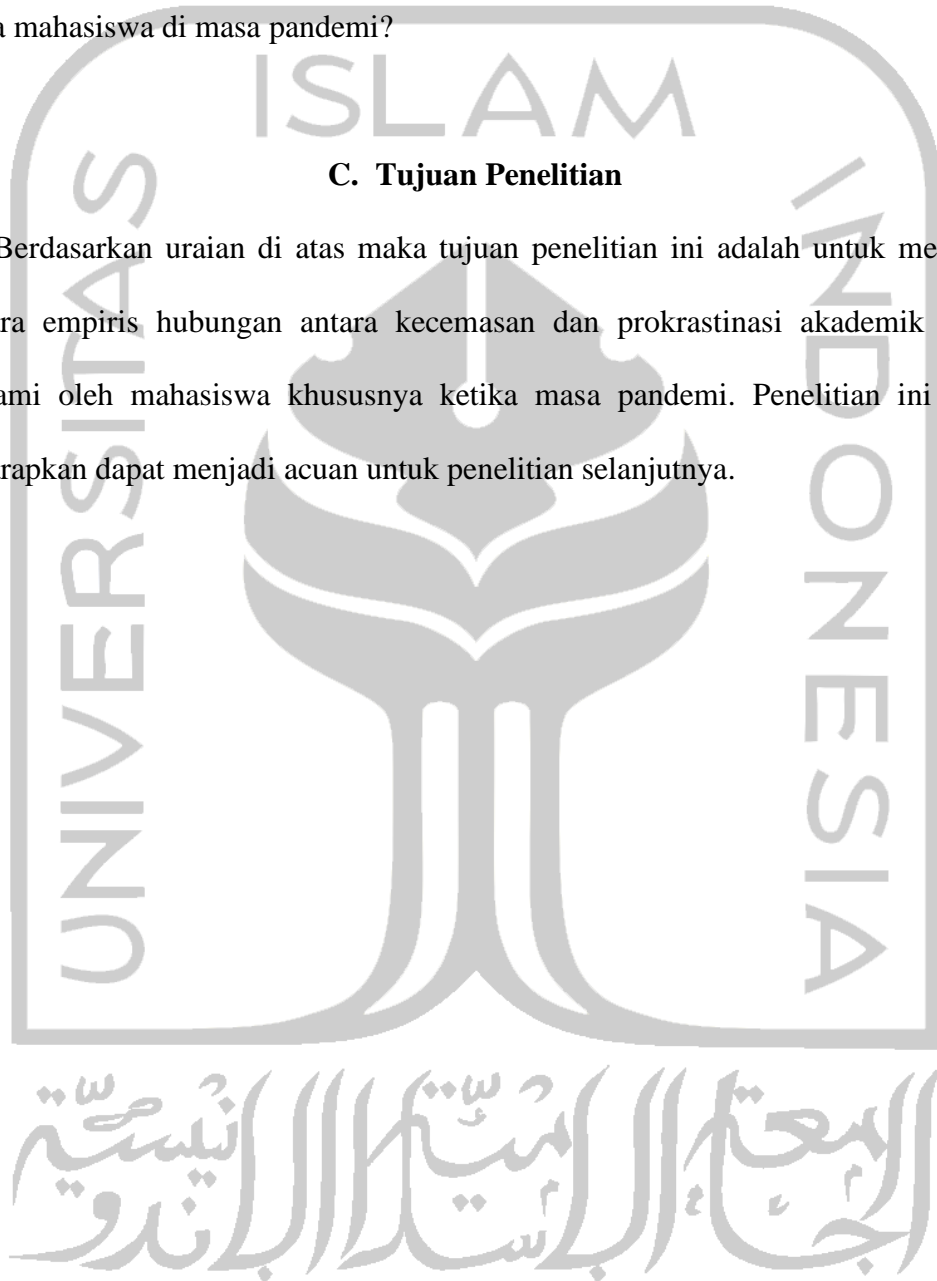
Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penulis ingin lebih focus terhadap salah satu dampak tingginya prokrastinasi akademik akibat adanya kecemasan pada diri individu dan ingin mengetahui apakah mahasiswa yang menjalani perkuliahan di masa pandemi dengan kecemasan yang tinggi tidak dapat mengontrol tindakan prokrastinasi akademik yang diakibatkan keterbatasan dalam menyelesaikan tugas yang dimilikinya. Dengan adanya proses pembelajaran di tengah pandemi belum pernah dilakukan sebelumnya oleh mahasiswa sehingga diperlukan penyesuaian dengan kondisi yang ada. Hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan pekerjaan yang dimilikinya. Apabila permasalahan tersebut tidak ditangani dengan baik akan berdampak ke hal yang lebih serius lagi. Oleh sebab itu, harapannya penelitian ini dapat menjadi dasar untuk menangani prokrastinasi akademik yang terjadi di masa pandemi. Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah kecemasan memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan uraian singkat diatas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa khususnya ketika masa pandemi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Prokrastinasi Akademik**

##### **1. Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi menurut Tuckman (1990) merupakan suatu permasalahan yang terjadi terkait regulasi diri. Permasalahan ini mengarah kepada tindakan menunda bahkan menghindari tugas yang seharusnya diselesaikan. Permasalahan ini dapat berdampak negatif apabila menimpa individu baik di lingkungan akademis maupun lingkungan kerja sehingga berdampak kepada keterlambatan dalam kinerja maupun menghadiri janji pertemuan. Tak hanya itu, menurut Suriyah & Tjundjing (2007) fenomena prokrastinasi dilakukan oleh individu dengan sengaja meskipun individu tersebut mengharapkan aktivitas tersebut tidak terjadi.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Steel (2007), prokrastinasi merupakan suatu aktivitas menunda pekerjaan yang dilakukan dengan sukarela meskipun individu yang melakukan tindakan tersebut secara sukarela mengerti bahwa akan ada dampak buruk yang mengikutinya. Sementara itu, prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai perilaku tidak rasional yang dihubungkan dengan perilaku kecemasan dalam lingkup tertentu dimana individu menunda pekerjaan khususnya dalam bidang akademik. Sementara itu, Knaus (2010) menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi merupakan suatu

fenomena dimana individu merasa kurang nyaman dengan tugas yang dimilikinya sehingga menunda pengerjaan tugas tersebut. Hal ini mengakibatkan terbuangnya waktu sehingga menjadi tidak efektif.

Individu yang melakukan prokrastinasi (prokrastinator) akan mengalami beberapa perilaku negatif seperti timbulnya perasaan cemas, sulit untuk menentukan keputusan, ketakutan akan kegagalan, merasa takut untuk mengambil resiko, sulit beradaptasi, tidak menyukai adanya tugas, melawan aturan, serta tidak tegas Risdiantoro et al. (2016).

Gracelyta & Harlina (2021) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi ketika mahasiswa menunda mengerjakan tugas yang dimilikinya karena kurang mampu mengekspresikan kemampuannya. Individu yang melakukan prokrastinasi juga memiliki manajemen waktu yang kurang baik sehingga timbul keyakinan bahwa akan mengerjakan tugasnya nanti. Terkadang, individu juga cenderung menunggu teman untuk mengerjakan hingga mendekati batas yang telah ditentukan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan teori dari Tuckman (1990). Teori pada prokrastinasi akademik menjelaskan bahwa prokrastinator tak hanya menunda dalam mengerjakan tugas sesuai dengan batas waktu saja, namun dapat pula timbul keinginan untuk menghindari dari adanya tugas tersebut. Individu akan merasa cemas, takut akan kegagalan, hingga timbul gejala stress. Apabila hal tersebut terjadi pada mahasiswa tentu saja akan berdampak pada kualitas dan kuantitas akademisnya. Selain itu, penulis memilih teori ini dikarenakan

pemilihan teori dari Tuckman sesuai dengan kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa. Penggunaan teori ini juga telah dilakukan secara luas dalam membahas prokrastinasi khususnya ranah Pendidikan.

## 2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Tuckman (1990), terdapat 3 aspek prokrastinasi, antara lain:

### a. Menunda tugas

Dalam hal ini, individu kerap menunda tugas yang dimilikinya. Individu juga tidak menggunakan waktunya dengan efektif sehingga banyak waktu yang terbuang begitu saja. Ia juga lebih memilih melakukan hal yang tidak penting daripada memprioritaskan tugas yang dimilikinya.

### b. Menghindari tugas

Aspek ini mengarah kepada perilaku menghindari hal yang tidak disukai pada tugas yang harus dikerjakan. Individu akan menghindari kegiatan yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Hal ini dikarenakan individu kerap merasa kesulitan ketika melakukan tugas tersebut.

### c. Menyalahkan orang lain

Perilaku ini timbul karena adanya kecenderungan pelaku prokrastinasi untuk menyalahkan orang lain akibat dari adanya penderitaan yang dirasakan dalam mengerjakan tugas yang dimilikinya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Suriyah & Tjundjing (2007) terungkap bahwa terdapat 4 aspek prokrastinasi akademik, antara lain :

1) *Perceived time*

Individu yang melakukan prokrastinasi ialah individu yang tidak mampu dalam menepati batas waktu (*deadline*) yang sudah ditentukan. Sehingga gagal dalam memprediksi waktu yang ia butuhkan dalam mengerjakan tugas.

2) *Intention-action*

Memiliki makna bahwa individu mengalami perbedaan antara keinginan dengan realita sesungguhnya. Individu yang memiliki keinginan mengerjakan tugas yang baik lama kelamaan menurun akibat batas waktu yang semakin dekat.

3) *Emotional distress*

Munculnya perasaan cemas dan tidak nyaman pada individu ketika melakukan prokrastinasi. Tak hanya itu, beberapa emosi negatif juga turut mengikuti perilaku prokrastinasi.

4) *Perceived ability*

Adanya keyakinan dalam individu mengenai kemampuan mengerjakan tugas yang dimilikinya. Munculnya perasaan ragu-ragu dapat menjadi salah satu pendorong tindakan prokrastinasi. Hal tersebut diperkuat dengan timbulnya perasaan takut pada individu akan

kegagalan dan merasa dirinya tidak mampu serta memilih menghindari tugas tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Muis (2014) juga menjelaskan bahwa terdapat 5 aspek prokrastinasi, antara lain:

- 1) Kemalasan mengerjakan tugas,
- 2) Bersemangat mengerjakan tugas di menit terakhir,
- 3) Merasa kurang asertif dan sungkan untuk menemui dosen,
- 4) Adanya pengaruh teman yang belum mengerjakan tugas,
- 5) Adanya rasa khawatir dan cemas jika mendapatkan nilai jelek.

Berdasarkan beberapa aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa tindakan prokrastinasi akademik diakibatkan dari adanya kegiatan menunda tugas hingga batas waktu yang dimilikinya, menghindari adanya tugas dan merasa ragu-ragu dalam mengerjakannya, hingga timbul perasaan cemas dan berujung pada perilaku menyalahkan orang lain. Penulis ingin menggunakan teori dari Tuckman (1990) mengenai aspek pada prokrastinasi berupa menunda tugas, menghindari tugas, hingga menyalahkan orang lain. Hal tersebut dikarenakan ketiga aspek telah mencakup penjelasan dari teori yang telah dipaparkan sebelumnya.

### 3. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik

Dalam penelitiannya, Steel (2007) mengemukakan teori terkait motivasi dalam berperilaku/TMT (*Temporal Motivation Theory*) yang menyebutkan bahwa terdapat 4 faktor yang mendorong individu untuk melakukan prokrastinasi. Faktor tersebut antara lain :

a. *Expectancy*

Merupakan keyakinan dalam diri individu untuk dapat menyelesaikan tugas untuk mencapai keberhasilan. Sehingga diperlukan keterampilan untuk menyelesaikan tugas dengan mengurangi penundaan yang disengaja di kemudian hari.

b. *Value*

Mengarah kepada nilai atau anggapan individu terhadap suatu tugas. Anggapan ini mengarah kepada tingkat energi tugas tersebut apakah dianggap membosankan atau tidak, apakah menyenangkan atau tidak. Apabila individu dapat menyelesaikan tugas yang dianggap memiliki nilai yang sulit maka akan timbul kepuasan dari dalam dirinya. Fatmahendra & Nugraha (2018) juga menambahkan bahwa apabila individu menilai suatu tugas dengan tidak menyenangkan akan menimbulkan stimulus negatif. Stimulus negatif inilah yang nantinya akan mengarah kepada perasaan cemas bahkan hingga berkelanjutan seperti depresi.

c. *Sensitivity to delay*

Mengarah kepada individu yang gemar menunda pekerjaan cenderung seorang yang mudah teralihkan dan rendah dalam pengendalian diri. Sehingga, semakin banyak faktor pengganggu maka semakin besar pula individu tersebut akan menunda pekerjaannya.

d. *Delay*

Penetapan tujuan yang kurang baik dapat mendorong terjadinya prokrastinasi itu sendiri. Dengan menetapkan tujuan atau tenggat waktu

(*deadline*) dapat digunakan secara efektif untuk mengurangi individu menunda pekerjaannya.

Tak hanya itu, penelitian yang telah dilakukan oleh Abu, N. K. & Saral (2016) mengemukakan bahwa terdapat 2 faktor utama yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu:

a. Faktor internal

Faktor ini disebabkan oleh mahasiswa itu sendiri. Faktor ini memuat ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu, kurangnya keterampilan merencanakan tugas, perfeksionis, ketakutan akan kegagalan, lebih memilih kegiatan yang menyenangkan, menganggap tugas sebagai suatu hal yang membosankan, hingga kurangnya motivasi belajar.

b. Faktor eksternal

Faktor yang diakibatkan oleh lingkungan sosial individu. Faktor ini memuat antara lain adanya lingkungan sosial yang buruk (teman yang tidak memotivasi), kondisi cuaca, kurangnya pendekatan guru, gaya pengajaran, hingga tekanan lingkungan.

Dikutip dari hasil penelitian Suhadianto & Pratitis (2020) menjelaskan bahwa prokrastinasi dipicu oleh 2 faktor utama, yaitu:

a. Faktor internal meliputi kemalasan yang dimiliki individu dan menganggap tugas yang dimilikinya terlalu sulit diselesaikan.

b. Faktor eksternal berupa strategi pengajar dalam mengajar, lingkungan akademik individu dan regulasi yang dimiliki oleh instansi akademik.

Berdasarkan beberapa pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Secara garis besar, penyebab prokrastinasi dipengaruhi oleh adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sendiri berasal dari dalam diri individu seperti timbulnya ketakutan atau kecemasan akan kegagalan yang dihadapi hingga ketakutan akan ketidakmampuan dalam menepati batas waktu. Apabila individu merasa kurang nyaman dengan tugas yang dimilikinya akan berdampak pada timbulnya stimulus negatif sehingga akan muncul perasaan cemas, perubahan mood, hingga depresi. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari luar individu seperti dukungan teman sebaya hingga tenaga pendidik. Hal tersebut yang mendorong individu melakukan prokrastinasi khususnya bidang akademik.

## **B. Kecemasan**

### **1. Definisi Konseptual Kecemasan**

Berdasarkan definisi menurut Nevid et al. (2005), kecemasan merupakan suatu kondisi dimana seorang individu mengalami apprehensif atau kondisi khawatir dan mengeluh bahwa akan ada sesuatu buruk yang akan terjadi. Kecemasan ini dapat terjadi pada berbagai bidang kehidupan seperti kesehatan, karir, sosial, lingkungan dan lain sebagainya.

Djuwitawati & Djalali (2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu bentuk emosi individu yang bertumpuk dan menjadi satu ketika berada pada fenomena tertentu. Bentuk emosi ini dapat

terjadi akibat adanya tekanan maupun efek akibat timbulnya konflik batin yang membuat individu menjadi tidak nyaman.

Sementara itu *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan kecemasan merupakan suatu keadaan emosi dimana individu tersebut muncul ketika berada di situasi stress dengan ditandai berbagai perasaan seperti tegang, pikiran yang khawatir, dan tak jarang disertai dengan respon fisik. Respon fisik tersebut seperti jantung berdetak kencang, tekanan darah naik, dan lain-lain (Fitria & Ifdil (2020)).

Berdasarkan beberapa teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu respon emosi individu berupa kekhawatiran terhadap sesuatu buruk yang akan terjadi. Fenomena ini juga dapat berupa respon fisik seperti jantung berdetak kencang, berkeringat, hingga tekanan darah yang cenderung naik. Kecemasan ini dapat terjadi di berbagai bidang kehidupan. Dari penjelasan tersebut, penelitian ini akan menggunakan teori kecemasan oleh Nevid et al. (2005) yang menjelaskan bahwa kecemasan merupakan respon individu terhadap sesuatu yang belum terjadi. Kecemasan ini dapat terjadi di berbagai bidang kehidupan.

## 2. Aspek Kecemasan

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Nevid et al. (2005), terdapat beberapa aspek dari kecemasan, yaitu:

### a. Aspek Fisik

Aspek fisik dapat berupa adanya perubahan pada individu mengenai kondisi fisiknya seperti jantung berdetak cepat, tubuh berkeringat, mulas, diare, sesak nafas, gemetar, dan lebih sering buang air kecil.

b. Aspek Perilaku

Aspek perilaku pada kecemasan terjadi seperti adanya perilaku menghindar, menjauhi hal yang memicu kecemasannya, hingga muncul adanya ketergantungan terhadap orang lain.

c. Aspek Kognitif

Dalam hal ini aspek kognitif dapat berupa munculnya perasaan khawatir yang berlebihan terhadap sesuatu yang akan terjadi serta ketakutan akan ditinggal sendirian.

Penelitian Faried & Nashori (2013) memaparkan beberapa aspek dari kecemasan antara lain :

- a. Reaksi kognitif seperti muncul perasaan tegang, rasa takut, dan perasaan gelisah.
- b. Reaksi somatik meliputi meningkatnya detak jantung, sulit tidur, dan sering buang air.
- c. Reaksi emosi yaitu adanya perasaan khawatir akan hal buruk dan mudah marah.
- d. Reaksi perilaku berupa keinginan menyendiri dan rasa tidak ingin diganggu.

Berdasarkan penelitian oleh Kumbara et al. (2018), kecemasan terdiri dari beberapa aspek antara lain:

- a. *Competitive anxiety* berupa perasaan takut akan kegagalan.

- b. *Cognitive anxiety* bersumber dari perspektif individu dalam memandang suatu tugas seperti takut akan evaluasi dan ekspektasi negatif pada tugas yang dimiliki.
- c. *Somatic anxiety* merupakan respon fisik individu meliputi kejang perut, keringat berlebih hingga meningkatnya detak jantung.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan terdiri dari beberapa aspek. Secara umum aspek tersebut terbagi menjadi 3 yaitu kognitif, fisik, dan perilaku. Aspek tersebut bereaksi secara otomatis ketika individu mengalami kecemasan atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Penelitian ini menggunakan teori aspek dari Nevid et al. (2005) yang terdiri dari aspek fisik, perilaku, dan kognitif.

### **C. Landasan Teoritik Hubungan antara Kecemasan dan Prokrastinasi**

#### **Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi**

Menurut Nevid et al. (2005) kecemasan merupakan suatu kondisi dimana seorang individu mengalami aprehensif atau kondisi khawatir dan mengeluh bahwa akan ada sesuatu buruk yang akan terjadi. Kecemasan ini dapat terjadi pada berbagai bidang kehidupan seperti kesehatan, karir, sosial, lingkungan dan lain sebagainya. Kecemasan sebenarnya merupakan respon yang normal, namun dapat menjadi abnormal apabila tidak sesuai dengan proporsi ancumannya seperti tanpa adanya penyebab hingga respon yang menyebabkan perumahan dalam lingkungannya. Pada penelitian yang dilakukan Nevid et al. (2005) juga

menyebutkan bahwa terdapat 3 aspek dalam kecemasan yakni aspek fisik, perilaku, dan kognitif. Ketika terjadi pandemi Covid-19 ini, muncul perilaku menghindar dikarenakan khawatir akan adanya tuntutan maupun tanggungjawab individu sebagai mahasiswa ketika menjalani perkuliahan. Kekhawatiran inilah yang menyebabkan mahasiswa merasa cemas meskipun fenomena pandemi Covid-19 ini menuntut untuk tetap produktif.

Adanya fenomena pandemi ini menyebabkan disusunnya peraturan yang ditetapkan untuk menurangi kontak fisik tiap individu. Peraturan ini dilakukan agar mengurangi persebaran virus. Individu diminta untuk tetap berada di dalam rumah untuk sementara waktu yang belum ditentukan sehingga mengurangi mobilitas individu dalam berkegiatan salah satunya kegiatan belajar mengajar.

Selama pandemi, mahasiswa dituntut untuk tetap produktif dengan melakukan kegiatan belajar mengajar. Namun, seiring berjalannya waktu dan lamanya mahasiswa melakukan pembelajaran di tengah pandemi ini memunculkan perasaan khawatir akan tanggungjawabnya sebagai mahasiswa. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa diharapkan untuk tetap semangat dalam menjalani perkuliahan dengan berbagai tugas yang dimilikinya. Hal tersebut dilakukan agar mahasiswa tetap produktif dan memperkecil dampak apabila waktu kelulusannya tertunda.

Namun kenyataannya, mahasiswa yang menjalani perkuliahan di tengah pandemi merasa jenuh dan tertekan. Sehingga banyak di antara mereka yang cenderung melakukan hal yang mereka inginkan. Beberapa aktivitas yang dilakukannya adalah menonton Drama Korea, mendengarkan musik, asyik berselancar di sosial media, serta melakukan kegiatan yang mereka anggap lebih

menyenangkan dan dapat mengalihkan kekhawatirannya akan tanggungjawab yang dimilikinya.

Salah satu aspek dalam prokrastinasi akademik menurut Tuckman (1990) yaitu perilaku menghindari tugas. Hal tersebut dapat timbul dikarenakan adanya kegiatan yang individu anggap lebih menarik dan menyenangkan. Mahasiswa akan cenderung menghindari dalam penyelesaian tugasnya. Terlebih lagi pelaksanaan pembelajaran di tengah pandemi memicu perasaan kurang nyaman pada mahasiswa. Sehingga mahasiswa tersebut lebih memilih mencari kenyamanan dengan melakukan kegiatan yang disukainya. Aspek selanjutnya yaitu menunda tugas, dimana mahasiswa terkadang lebih memilih menyelesaikan kegiatan yang disukainya dan mengurangi perasaan khawatir seperti menonton film dan memilih menunda dalam mengerjakan tugasnya. Selanjutnya, aspek terakhir yaitu menyalahkan orang lain, pada aspek ini apabila individu sedang atau telah melakukan kegiatan yang disukainya dan merasa penderitaan serta rasa tidak nyaman yang dimilikinya telah mengganggu produktivitasnya maka ia akan cenderung menyalahkan orang lain. Individu yang terlibat dalam aktivitas yang lebih membuatnya nyaman membuat ia terlupa akan tanggungjawab yang dimilikinya sehingga ia semakin mendekati batas waktu pengumpulan tugas sehingga ia cenderung akan menyalahkan pihak lain atas rasa tidak nyamannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akan berpengaruh pada prokrastinasi akademik mahasiswa. Bentuk kecemasan ini dapat berupa kekhawatiran dalam berbagai bidang seperti takut akan terpapar virus, kekhawatiran dalam menjalani perkuliahan secara daring, khawatir akan perubahan

kebiasaan dalam menjalani perkuliahan, tekanan akibat banyaknya tugas di waktu yang bersamaan, hingga kekhawatiran tidak dapat bertemu dengan teman sebaya maupun kehidupan sosial lainnya. Individu yang cenderung merasa khawatir dan cemas terhadap perkuliahan di masa pandemi lebih memilih untuk menunda pengerjaan tugas dan tanggungjawab yang dimilikinya. Oleh karena itu, mahasiswa kerap merasa cemas yang berdampak pada perilaku penghindaran tugas yang dimilikinya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, kecemasan memiliki hubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecemasan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi. Semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Sementara itu, semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi.

الجمعة الاستاذة الاندو

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Menurut Sugiyono dalam Raimon (2018) memaparkan bahwa pendekatan tersebut digunakan untuk melihat sejauh mana tingkat hubungan antara kedua variabel tanpa ada manipulasi atau tambahan data. Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran terhadap hubungan kecemasan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi. Adapun variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel tergantung : Prokrastinasi akademik
2. Variabel bebas : Kecemasan

#### **B. Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang menjalani perkuliahan secara *online/daring*. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang bersifat *non-probability sampling*. Moleong (sebagaimana diikuti dalam Raimon, 2018) menjelaskan bahwa teknik tersebut digunakan untuk menentukan siapa sajakah yang sesuai dengan kriteria sebagai sampel oleh penulis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria inklusi partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa/i aktif
2. Laki-laki/perempuan

3. Sedang menjalani perkuliahan daring (online)
4. Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian

### **C. Pengukuran**

#### **1. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **a. Prokrastinasi Akademik**

Secara konseptual perilaku prokrastinasi dapat terjadi di beberapa bidang, khususnya akademik. Prokrastinator (pelaku prokrastinasi) tak hanya menunda dalam mengerjakan tugas sesuai dengan batas waktu saja, namun dapat pula timbul keinginan untuk menghindar dari adanya tugas tersebut. Individu akan merasa cemas, takut akan kegagalan, hingga timbul gejala stress. Apabila hal tersebut terjadi pada mahasiswa tentu saja akan berdampak pada kualitas dan kuantitas akademisnya. Sementara itu definisi operasional prokrastinasi akademik merupakan perilaku individu dalam mengerjakan tugas yang dimilikinya. Prokrastinator akan menunda tugas yang dimiliki hingga batas waktu yang telah ditentukan. Perilaku ini dapat berkaitan dengan perilaku individu yang membuang waktu, menghindari tugas, hingga menyalahkan orang lain. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dimilikinya. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh responden, maka semakin rendah juga tingkat prokrastinasi akademiknya.

b. Kecemasan

Secara definisi konseptual, kecemasan merupakan suatu respon emosi individu. Respon ini dipicu oleh adanya tekanan maupun konflik batin. Terkadang, tekanan tersebut terjadi secara bersamaan. Kecemasan ini dapat terjadi di berbagai bidang kehidupan. Bahkan ketika terjadi kecemasan, tubuh juga akan memberikan respon fisik seperti berkeringat, jantung berdebar, hingga naiknya tekanan darah. Sementara itu secara operasional kecemasan merupakan skor yang diperoleh responden mengenai perasaan khawatir terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi dan sebuah respon ketika berada pada kondisi yang mengancam. Kecemasan ini dapat menimbulkan respon kognitif, fisik, hingga perilaku. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden maka semakin tinggi tingkat kecemasannya. Namun sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah juga tingkat kecemasannya.

## 2. Metode Pengumpulan Data Penelitian

a. Prokrastinasi Akademik

Pada pengukuran variabel prokrastinasi akademik ini penulis menggunakan metode kuesioner skala *Tuckman's Procrastination Scale* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Arifin (2019) dan disusun oleh Tuckman (1990). Skala ini digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik dan sesuai dengan variabel yang akan diteliti oleh penulis. Pemilihan skala ini dikarenakan alat ukur *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) ini merupakan skala khusus yang digunakan

untuk membedakan perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Tak hanya itu, skala ini juga telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas sehingga dapat digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik. Skala ini menggunakan model *Likert* yang memiliki 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor penilaian menggunakan interval 1-4, skor 4 untuk butir yang sangat sesuai (SS) dan skor 1 untuk butir yang sangat tidak sesuai (STS) pada pernyataan *favorable*. Sementara skor 1 untuk butir yang sesuai (SS) dan skor 4 untuk butir yang tidak sesuai (STS) pada pernyataan *unfavorable*.

Tabel 3.1 Distribusi item Alat Ukur Prokrastinasi Akademik sebelum uji coba

Aspek	Item		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Membuang waktu	3, 7, 18, 22, 32	5, 6, 25, 29, 30, 34	11
Menghindari tugas	2, 4, 10, 12, 14, 21, 23, 24, 26, 31, 35	1, 8, 11, 13, 17, 33	17
Menyalahkan orang lain	9, 15, 16, 20, 28	19, 27	7
<b>Total</b>			<b>35</b>

Adapun alat ukur prokrastinasi akademik ini memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,897 dan memiliki nilai validitas berkisar antara 0.308-0.648. Sehingga berdasarkan teori dari Yusup (2018)

skala tersebut reliabel karena memiliki nilai koefisien *Cronbach Alpha* mendekati 1.0 dan dikatakan valid karena memiliki nilai validitas item di antara 0.7-0.9.

b. Kecemasan

Pada pengukuran variabel kecemasan ini menggunakan metode kuesioner dari skala yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hotijah (2019) dan disusun oleh Zung (1971). Penyusunan item ini mengacu pada indikator fisiologis dan psikologis gejala kecemasan yang mengacu pada DSM-II. Pada skala Zung *Self Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) ini terdapat 20 aitem pernyataan dengan 15 pernyataan mengarah pada peningkatan kecemasan dan 5 pernyataan mengarah pada penurunan kecemasan. Skala ini menggunakan model *Likert* yang memiliki 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor penilaian menggunakan interval 1-4, skor 4 untuk butir yang sangat sesuai (SS) dan skor 1 untuk butir yang sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 3.2 Distribusi item Alat Ukur Kecemasan sebelum uji coba

Variabel	Indikator	Nomor Pernyataan	Total
Tingkat Kecemasan	Psikologis	1, 2, 4, 5, 20	
	Fisiologis	3, 6, 7, 8, 9, 0, 11, 12, 13, 14,	

15, 16, 17, 18,  
19

<b>Total</b>	20
--------------	----

Adapun alat ukur kecemasan ini memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,965 dan memiliki nilai validitas aitem berkisar antara 0.663-0,918 menurut Nasution dalam Hotijah (2019). Sehingga berdasarkan teori dari Yusup (2018) skala tersebut valid karena memiliki nilai koefisien mendekati 1.0 dan dikatakan reliabel karena memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* di antara 0.7-0.9.

### 3. Validitas dan Reliabilitas

Menurut Hardiyati et al. (2020) validitas merupakan sejauh mana suatu alat ukur sesuai dan menggambarkan apa yang akan diukur. Sementara itu, menurutnya validitas konten/isi merupakan validitas atau kelayakan pada isi tes melalui analisis para ahli. Validitas tersebut nantinya akan memastikan suatu aitem akan mewakili suatu konsep atau aitem tersebut mampu menggambarkan suatu konsep. Berdasarkan teori dari Yusup (2018), suatu skala disebut valid apabila memiliki nilai koefisien mendekati 1.0 dan dikatakan reliabel apabila memiliki nilai koefisien *Alpha Cronbach* di antara 0.7-0.9. Berdasarkan penyusun skala *Tuckman's Procrastination Scale* oleh Tuckman (1990) telah dilakukan uji validitas skala *Tuckman's Procrastination Scale*. Uji validitas ini bertujuan untuk melihat seberapa tepat alat ukur *Tuckman's Procrastination Scale* ini dalam mengukur tingkat prokrastinasi akademik sesuai dengan

fungsinya. Sementara itu berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Arifin (2019) telah dilakukan uji reliabilitas pada skala *Tuckman's Procrastination Scale*. Uji reliabilitas ini digunakan untuk melihat sejauh mana tingkat keajegan pada setiap aitem pada skala tersebut. Setelah dilakukan uji reliabilitas maka terdapat beberapa aitem yang gugur sehingga dilakukan eliminasi pada item tersebut. Nilai uji reliabel pada skala ini sebesar 0.897 sehingga skala ini dapat dikatakan reliabel.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Hotijah (2019) telah dilakukan uji validitas skala ZSAS/ZSRAS. Uji validitas ini bertujuan untuk melihat seberapa tepat alat ukur ZSAS/ZSRAS ini dalam mengukur tingkat kecemasan sesuai dengan fungsinya. Besar nilai validitas pada skala ini berkisar antara 0.663-0.918. Sementara itu berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Hotijah (2019) telah dilakukan uji validitas pada skala SAS/SRAS. Uji reliabilitas ini digunakan untuk melihat sejauh mana tingkat keajegan pada setiap aitem pada skala tersebut. Setelah dilakukan uji reliabilitas maka terdapat beberapa aitem yang gugur sehingga dilakukan eliminasi pada aitem tersebut. Nilai uji reliabel pada skala ini sebesar 0.965 dan dapat dikatakan reliabel karena memiliki koefisien reliabel *Cronbach Alpha* di antara 0.7-0.9 serta dapat dikatakan valid apabila nilai koefisien validitas mendekati angka 1.

## **D. Prosedur Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Sebelum melakukan pengambilan data penelitian, penulis melakukan perencanaan dalam pengambilan data. Pada penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif yang sedang menjalani perkuliahan di tengah pandemi Covid-19. Penulis mengambil data secara online menggunakan google form, dengan adanya google form ini membantu penulis dalam memperoleh subjek penelitian.

Mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai universitas di Indonesia, antara lain Universitas Islam Indonesia, Universitas Gadjah Mada, Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Universitas Ahmad Dahlan, UPN Veteran Yogyakarta, Universitas Diponegoro, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Universitas Teknologi Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, STAN, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Universitas PGRI Yogyakarta, Universitas Negeri Malang, Universitas Airlangga, UNS, UNTIT, Universitas Jendral Soedirman, Universitas Pekalongan, PKY, STIKES Notokusuno Yogyakarta, IAIN Pekalongan, Poltekkes Kemenkes Semarang, dan Universitas Brawijaya. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang berkuliah di berbagai universitas di Indonesia. Sampel pada penelitian ini merupakan 205 mahasiswa aktif yang berkuliah selama pandemi Covid-19.

## 2. Tahapan Rencana Pengumpulan Data

### a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, penulis merumuskan permasalahan apa saja yang akan diteliti. Selanjutnya peneliti juga menentukan variabel apa saja yang nantinya cocok untuk diteliti. Setelah tersusun variabel dan permasalahannya, penulis mengumpulkan literatur dan landasan teori yang tepat mengenai variabel penelitian yang relevan.

### b. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini mulai memasuki tahapan atau langkah dalam melakukan penelitian yaitu menentukan jumlah sampel dan menjelaskan tujuan penelitian beserta kesediaan responden dalam ikut serta dalam penelitian. Sampel didapatkan sebanyak 100 orang dan uji coba penelitian sebanyak 200 responden. Selanjutnya melakukan pengambilan data sesuai dengan persiapan yang telah dilakukan. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan cara online untuk mengurangi kontak fisik dan mencegah penularan Covid-19.

### c. Tahap Pengolahan data

Setelah seluruh data diperoleh, seluruh data akan dikoding berdasarkan skor tiap pilihan jawabannya. Setelah seluruh data telah terkoding dilanjutkan dengan menghitung data. Hasil data tabulasi kemudian dihitung menggunakan aplikasi statistik SPSS versi 2.5 untuk mendapatkan hasil uji normalitas dan linearitas. Setelah itu menentukan hipotesis sesuai dengan

yang telah ditentukan. Selanjutnya menyusun kesimpulan dari hasil pengolahan data tersebut.

### 3. Metode Analisis Data

Untuk menunjukkan apakah hipotesis dapat diterima atau tidak dapat dilakukan beberapa tahap uji korelasi. Menurut Mulyadi (2013), uji korelasi ini digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Berdasarkan teori dari Muhson (2006) adapun langkah dalam menganalisis data kuantitatif adalah sebagai berikut:

- a. Uji normalitas untuk menentukan sebaran distribusi data apakah normal atau tidak. Data akan diolah apabila berdistribusi normal menggunakan pengujian Kolmogorov-Smirnov. Apabila menunjukkan nilai probabilitas  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal menurut Priyatno (2011).
- b. Melakukan uji linearitas untuk melihat apakah terdapat hubungan yang lurus antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan syarat  $p > 0,05$  Priyatno (2011).
- c. Melakukan uji korelasi, setelah data tersebut normal dan bersifat linear barulah dilakukan analisis uji korelasi *product moment*. Uji korelasi ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan antara kecemasan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa pada masa pandemi. Apabila data bersifat parametrik menggunakan teknik *Pearson*, sementara apabila bersifat non-parametrik menggunakan teknik *Spearman Rho*.

## BAB IV

### HASIL DAN DISKUSI PENELITIAN

#### A. Hasil-hasil Penelitian

##### 1. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan subjek mahasiswa aktif di seluruh Indonesia yang melakukan pembelajaran di masa pandemi dengan jumlah sebanyak 205 orang. Penulis membagikan link *Google Form* kepada mahasiswa yang berasal dari universitas di seluruh Indonesia dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif yang sedang melakukan perkuliahan di masa pandemik. Mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini berasal dari berbagai universitas di Indonesia, antara lain Universitas Islam Indonesia, Universitas Gadjah Mada, Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Universitas Ahmad Dahlan, UPN Veteran Yogyakarta, Universitas Diponegoro, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Universitas Teknologi Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, STAN, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Universitas PGRI Yogyakarta, Universitas Negeri Malang, Universitas Airlangga, UNS, UNTIT, Universitas Jenderal Soedirman, Universitas Pekalongan, PKY, STIKES Notokusuno Yogyakarta, IAIN Pekalongan, Poltekkes Kemenkes Semarang, dan Universitas Brawijaya. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang berkuliah di berbagai universitas di Indonesia. Sebaran subjek penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Klasifikasi Subjek	Deskripsi Subjek	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	48	23,4 %
	Perempuan	157	76,6 %
Total		205	100,0 %

Tabel 4.4 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan

Klasifikasi Subjek	Deskripsi Subjek	Jumlah	Persentase
Angkatan	2017	1	0,5 %
	2018	108	52,7 %
	2019	48	23,4 %
	2020	32	15,6 %
	2021	16	7,8 %
Total		205	100,0 %

Berdasarkan hasil kedua tabel di atas dapat diketahui bahwa subjek laki-laki dalam penelitian ini berjumlah 48 mahasiswa (23,4%) sementara itu subjek perempuan berjumlah 157 mahasiswi (76,6%). Jumlah mahasiswa angkatan 2017 berjumlah 1 orang (0,5%), Angkatan 2018 sebanyak 108 orang (52,7%), Angkatan 2019 sebanyak 48 orang (23,4%), angkatan 2020 sebanyak 32 orang (15,6%), serta angkatan 2021 sebanyak 16 orang (7,8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran subjek pada penelitian ini didominasi oleh perempuan angkatan 2018.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 13 Desember 2021 hingga 29 Desember 2021 menggunakan kuesioner dengan aplikasi *Google Form*. Dalam penelitian ini, penulis mengambil sampel sebanyak 206 mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran di masa pandemi, akan tetapi subjek yang dapat mengisi angket hanya sebanyak 205 mahasiswa.

### 3. Hasil Analisis Aitem

#### a. Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh penulis pada skala prokrastinasi akademik sebanyak 35 aitem. Terdapat 28 aitem yang valid dan 7 aitem yang gugur dengan nilai koefisien korelasi berkisar dari 0,206 hingga 0,660.

Tabel 4.5 Hasil Uji Daya Beda Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek	No. Aitem		Jumlah Aitem
	Aitem Valid	Aitem Gugur	
Aspek membuang waktu	3,5,6,7,18,22,25,29,30,32,34	-	11
Aspek menghindari tugas	1,2,4,10,12,13,14,17,21,23,24,35	8,11,26,31,33	12
Aspek menyalahkan orang lain	9,15,16,20,28	19,27	5
		<b>Total</b>	<b>28</b>

#### b. Kecemasan

Berdasarkan hasil dari uji validitas konstruk oleh penulis pada skala kecemasan dari 20 aitem semua bernilai valid dengan hasil nilai koefisien korelasi berkisar dari 0,494 hingga 0,737.

Tabel 4.6 Hasil Uji Daya Beda Skala Kecemasan

Aspek	No. Aitem		Jumlah Aitem
	Aitem Valid	Aitem Gugur	

Psikologis	1,2,4,5,20	-	5
Fisiologis	3,6,7,8,9,10,11,12,13, 14,15,16,17,18,19	-	15
<b>Total</b>			<b>20</b>

c. Hasil Uji Reliabilitas

Dalam uji reliabilitas pada penelitian ini, penulis menggunakan Teknik *Alpha Cronbach* yang diolah menggunakan program IBM SPSS 25.0 for windows. Menurut Weenas (2013) menjelaskan bahwa apabila uji reliabilitas memiliki nilai *Alpha Cronbach* yang lebih besar dari 0,60 maka memiliki makna bahwa kuesioner tersebut memiliki indikator yang reliabel. Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala prokrastinasi akademik memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,887 (>0,60) sehingga skala pada variabel tersebut dinyatakan reliabel. Sementara itu, pada skala kecemasan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,757(>0,60) sehingga skala pada variabel kecemasan dinyatakan reliabel. Pada hasil uji reliabilitas kedua skala dapat dikatakan reliabel karena hasil perhitungan kedua skala mendekati nilai 1,0 yang artinya semakin tinggi nilai *Cronbach's Alphanya* maka semakin tinggi korelasinya atau reliabel.

d. Hasil Uji Normalitas

Dalam uji normalitas data tersebut, penulis menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dari skala prokrastinasi akademik dan kecemasan dengan bantuan program IBM SPSS 25.0 for windows.

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistik	Taraf Signifikansi (p)	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	0.061	0.058	Normal
Kecemasan	0.057	0.099	Normal

Menurut Arum & Anie (2012) menjelaskan bahwa suatu data akan memenuhi uji normalitas apabila besar tingkat signifikansi berada di atas 0.05. Berdasarkan hasil analisis data uji normalitas di atas terdapat nilai Sig. sebesar 0.200 ( $p > 0.05$ ) sehingga data tersebut terdistribusi secara normal.

e. Hasil Uji Linieritas

Menurut Widana & Muliani (2020) menjelaskan bahwa suatu data dapat dikatakan linier apabila memiliki nilai *sig. deviation from linearity* lebih besar dari 0.05 ( $> 0.05$ ). Menurut Muthohirin, (2017) juga menambahkan bahwa suatu data dapat disebut linier apabila dalam Tabel menyatakan bahwa nilai signifikansi pada baris *Linearity* memiliki nilai kurang dari 0.05 ( $< 0.05$ ).

Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Taraf Signifikansi (p)	Keterangan
Prokrastinasi Akademik & Kecemasan	33.051	0.000	Linear dengan signifikan

Berdasarkan hasil analisis data uji linearitas di atas terdapat nilai Sig. *deviation from Linearity* sebesar 0.459 ( $p > 0.05$ ) sehingga data tersebut

bersifat linear. Sementara itu berdasarkan hasil analisis terdapat nilai sig. pada baris linearity sebesar 0.000( $p < 0.05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut memenuhi syarat linearitas.

f. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif merupakan bentuk kategorisasi dari tiap-tiap variabel. Penyusunan kategori ini berdasarkan nilai mean hipotetik. Hasil nilai mean dan standar deviation dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.9 Nilai Rerata Hipotetik dan Standard Deviation Hipotetik

Variabel	N	Data Hipotetik			SD
		Mean	Skor		
			Min	Max	
<b>Prokrastinasi Akademik</b>	205	61.40	32	94	11.560
<b>Kecemasan</b>	205	41.18	20	80	12.702

Hasil dari kategorisasi data tiap variabel berdasarkan *mean* hipotetik dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan

Variabel	Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	%
Prokrastinasi Akademik	Tinggi	$X < 49,84$	17	8,3%
	Sedang	$49,84 \leq x \leq 72,96$	165	80,48%
	Rendah	$x > 72,96$	23	11,22%
<b>Total</b>			<b>205</b>	<b>100%</b>
Kecemasan	Tinggi	$X < 28,478$	32	15,6%
	Sedang	$28,478 \leq x \leq 53,882$	137	67,1%

Rendah	$x > 53,882$	36	17,6%
<b>Total</b>		<b>205</b>	<b>100%</b>

g. Hasil Uji Hipotesis

Dalam uji hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel kecemasan dengan prokrastinasi akademik. Penulis melakukan pengujian hipotesis ini menggunakan analisis korelasi product moment dengan bantuan program IBM SPSS 25.0 *for windows* untuk menguji apakah ada hubungan di kedua variabel. Pada penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara tingkat kecemasan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi. Adapun hasil dari uji korelasi kedua variabel adalah sebagai berikut :

Tabel 4.11 Hasil Korelasi Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Taraf Signifikansi	Keterangan
Prokrastinasi Akademik & Kecemasan	0.374	0.000	Berkorelasi positif

Hasil analisis korelasi menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat kecemasan dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut ditunjukkan dengan koefisien r positif sebesar 0,374 yang memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Sementara itu, terdapat hubungan yang signifikan dalam penelitian ini dengan hasil  $p 0,000 < 0,05$ .

i. Analisis Tambahan

1) Uji Korelasi Aspek

Berdasarkan analisis hasil uji tambahan, penulis melakukan analisis korelasi untuk melihat hubungan dari tiap-tiap aspek variabel. Uji korelasi ini menggunakan Teknik korelasi product moment dikarenakan data terdistribusi secara normal dan berhubungan secara linier.

Tabel 4.12 Uji Korelasi antar Aspek Variabel

Aspek Variabel Bebas (Kecemasan)	Aspek Variabel Tergantung (Prokrastinasi Akademik)	Koefisien Korelasi (r)	Taraf Signifikansi (p)	Keterangan
Psikologis	Membuang Waktu	0.298	0.000	Signifikan karena $p < 0.05$
	Menghindari Tugas	0.368	0.000	Signifikan karena $p < 0.05$
	Menyalahkan Orang Lain	0.378	0.000	Signifikan karena $p < 0.05$
Fisiologis	Membuang Waktu	0.243	0.000	Signifikan karena $p < 0.05$
	Menghindari Tugas	0.313	0.000	Signifikan karena $p < 0.05$
	Menyalahkan Orang Lain	0.347	0.000	Signifikan karena $p < 0.05$

Berdasarkan hasil tabel 4.12 dapat diketahui bahwa seluruh aspek pada prokrastinasi akademik maupun aspek dari kecemasan memiliki hubungan yang positif dan memenuhi signifikansi dengan  $p < 0.05$ .

2) Uji Beda Jenis Kelamin

Analisis tambahan selanjutnya yaitu uji beda *Independent Sample T-Test* antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan berdasarkan jenis kelamin subjek.

Tabel 4.13 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Mean		N
	Prokrastinasi Akademik	Kecemasan	
Laki-laki	62.7083	35.7708	48
Perempuan	61.0064	42.8344	157
Signifikansi (p)	0.104	0.263	

Tabel 4.14 Hasil uji korelasi antar jenis kelamin

Jenis Kelamin	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (p)	Keterangan
Laki-laki	0.174	0.118	Berkorelasi positif dan tidak signifikan
Perempuan	0.184	0.011	Berkorelasi positif dan signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji pada tabel 4.13 dapat dilihat bahwa pada tabel prokrastinasi akademik antara laki-laki dengan perempuan tidak menunjukkan nilai signifikansi dikarenakan perolehan skor signifikansi (p) > 0.05 sebesar 0.104. sementara itu, pada tingkat kecemasan juga tidak ada perbedaan secara signifikan antara laki-laki dengan perempuan dengan skor signifikansi (p) >0,05 sebesar 0,263. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor rata-rata (*mean*) mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik subjek laki-laki lebih tinggi dibandingkan subjek perempuan. Sebaliknya, untuk tingkat kecemasan menunjukkan bahwa skor rata-rata (*mean*) pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Sementara itu, untuk hasil analisis pada tabel 4.14 dapat diketahui bahwa terdapat korelasi yang positif antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan pada subjek laki-laki meskipun hasilnya tidak

signifikan. Namun, pada subjek dengan jenis kelamin perempuan memiliki korelasi yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan dengan nilai signifikansi sebesar 0.011 ( $p < 0.05$ ).

### 3) Uji Beda Berdasarkan Angkatan

Tabel 4.15 Hasil Uji Beda Berdasarkan Angkatan

Variabel	Mean		N
	Prokrastinasi Akademik	Kecemasan	
2018	62.7315	41.2593	108
2019	59.6458	40.1667	48
2020	61.1563	40.6250	32
2021	56.9375	43.5000	16
Signifikansi (p)	0.086	0.467	

Berdasarkan hasil analisis uji beda menggunakan *One Way Anova* menunjukkan bahwa tidak ada beda secara signifikan pada kedua variabel dikarenakan keduanya memiliki nilai signifikansi  $p > 0.05$ . sementara itu, berdasarkan hasil analisis Angkatan yang memiliki nilai kesamaan skor paling tinggi yaitu Angkatan 2018 dengan nilai rata-rata prokrastinasi akademik dan rata-rata tingkat kecemasan dengan jumlah subjek sebanyak 108 mahasiswa.

## B. Diskusi Hasil Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hipotesis mengenai adanya hubungan yang positif antara kecemasan dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan penulis menggunakan teknik *pearson correlation* dengan aplikasi SPSS

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemic. Hasil tersebut menunjukkan nilai  $r$  sebesar 0,374 dan  $p=0.000$  yang artinya semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi pula kecenderungan kecemasan. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima dan terbukti.

Penulis melakukan uji analisis tambahan untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi akademik dan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antar keduanya, namun untuk tingkat prokrastinasi akademik pada laki-laki memiliki tingkat kecenderungan yang lebih tinggi dibanding perempuan. Sementara itu, subjek perempuan memiliki kecenderungan kecemasan yang lebih tinggi meskipun keduanya tidak signifikan. Hal tersebut didukung oleh penelitian eksperimen yang telah dilakukan oleh Siaputra (2013) yang menunjukkan bahwa apabila individu merasa cemas akan cenderung segera mengerjakan tugas yang dimilikinya. Menurutnya, individu yang memiliki aturan, hingga batas waktu pengumpulan tugas yang jelas maka individu memiliki kecenderungan untuk segera menyelesaikan pekerjaannya sehingga tingkat prokrastinasi tersebut lebih rendah.

Penulis juga menambahkan analisis uji korelasi berdasarkan jenis kelamin. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada jenis kelamin laki-laki meskipun tidak bernilai signifikan. Sementara itu, pada jenis kelamin perempuan juga

terdapat hubungan yang positif antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan serta bernilai signifikan.

Sadock dalam Papatungan et al. (2019) mengemukakan bahwa perempuan memiliki tingkat emosi yang lebih peka, sehingga dapat mempengaruhi perasaan cemas yang dimilikinya. Fahrianti & Nurmina (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa tingkat kecemasan cenderung lebih tinggi dialami oleh perempuan. Hal ini dikarenakan adanya peran hormon dan sensitivitas yang memicu timbulnya kecemasan. Perempuan juga akan lebih merasa tidak mampu dibanding dengan laki-laki yang lebih berfikir secara logis sehingga akan terfokus pada penyebab permasalahan yang sedang terjadi. Penelitian yang dilakukan oleh Fatmahendra & Nugraha (2018) juga menyebutkan bahwa individu yang mengalami *state anxiety* maupun *trait anxiety* cenderung menunjukkan hubungan pada tingkat sedang hingga tinggi terhadap prokrastinasi. Menurutnya, meskipun pemicu kecemasan setiap individu berbeda-beda namun tetap menunjukkan adanya hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian ini juga melihat bagaimana hubungan antar aspek variabelnya. Aspek psikologis dan fisiologis dalam variabel kecemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan ketiga aspek prokrastinasi akademik yaitu aspek membuang waktu, menghindari tugas, hingga menyalahkan orang lain. Secara garis besar, kedua aspek dari kecemasan berkorelasi pada ketiga aspek secara signifikan namun pada aspek membuang waktu cenderung lebih rendah korelasinya. Sehingga, adanya aspek kecemasan baik secara fisik maupun psikologis memberikan sumbangan terhadap aspek dari variabel prokrastinasi akademik.

Sutjipto (2017) mengungkapkan bahwa Sebagian besar individu yang merasakan kecemasan pada dirinya akan melakukan tindakan prokrastinasi agar terhindar dari tugas-tugas yang menyebabkan ia merasa cemas. Penelitian yang telah dilakukan oleh Fatmarendra (2018) menjelaskan bahwa adanya *trait anxiety* atau kecenderungan individu merasa cemas di segala situasi menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan terhadap individu dalam menyelesaikan pekerjaannya. Sementara itu, pada *state anxiety* atau kecemasan yang muncul akibat adanya pemicu seperti perkuliahan, presentasi, ujian, menghadapi dosen, dan lain sebagainya juga menunjukkan adanya hubungan namun pada taraf sedang saja. Tak hanya itu, menurut Steel (2007) tindakan prokrastinasi dapat terjadi karena timbul stimulus negatif seperti menghindari adanya tugas, takut akan kegagalan, hingga ketidakstabilan suasana hati. Apabila stimulus tersebut tidak ditangani dengan baik akan membawa kepada perasaan cemas yang berkelanjutan dan penundaan pekerjaan yang berkelanjutan pula. Solomon & Rothblum (1984) juga menjelaskan bahwa individu melakukan tindakan penundaan terhadap tugas yang dimilikinya dapat timbul dari adanya perasaan takut gagal dan menghindar dari tugas.

Analisis tambahan selanjutnya yaitu uji beda berdasarkan angkatan. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada prokrastinasi akademik dan kecemasan berdasarkan angkatan, namun terdapat perbedaan pada skor rata-rata (*mean*) pada angkatan 2018 yang memiliki nilai rerata paling tinggi pada variabel prokrastinasi akademik. Sementara itu, pada aspek kecemasan angkatan 2021 memiliki nilai rerata paling tinggi.

Adanya perbedaan tersebut dijelaskan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Aziz (2013) bahwa mahasiswa yang sedang berada pada tingkat akhir akan mencari kesenangan maupun kenyamanan sehingga menyita waktu yang digunakan untuk menyelesaikan tugas mereka salah satunya penyusunan skripsi. Selain itu, kesenangan tersebut terkadang dianggap sebagai *reward* oleh mahasiswa ketika menyusun tugas yang dimilikinya berupa skripsi. Sementara itu, penelitian yang telah dilakukan oleh Fahrianti & Nurmina (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa baru yang menjalani perkuliahan di masa pandemik mengalami kecemasan yang dipicu oleh berbagai faktor seperti kegiatan yang cukup padat, rasa lelah ketika mengikuti kelas melalui zoom, nilai yang tidak sesuai dengan harapan, dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil analisis data di atas, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penulis hanya meneliti faktor dari prokrastinasi akademik berupa kecemasan saja dan kurang menelaah faktor lainnya. Selain itu, keterbatasan dalam penelitian ini juga meliputi keterbatasan demografis berupa kurangnya pemerataan responden pada tiap-tiap universitas sehingga cakupan responden dalam penelitian ini sangatlah luas. Oleh sebab itu, keterbatasan penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran kepada penelitian selanjutnya agar lebih baik lagi.

الجمعة الإسلامية الأندلسية

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara prokrastinasi akademik dan kecemasan pada mahasiswa di masa pandemik. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kecemasan maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di masa pandemik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dikemukakan penulis untuk berbagai pihak di bawah ini:

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat dilihat bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa akan meningkat apabila individu memiliki kecemasan yang tinggi. Sehingga, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental selama pandemi Covid-19 berlangsung.

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Kepada peneliti selanjutnya agar menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan kecemasan maupun prokrastinasi akademik mahasiswa di masa pandemi. Selain itu, bagi peneliti

selanjutnya yang berminat dalam penelitian yang sama dapat mencari dan memprediksi faktor lain dari prokrastinasi akademik selain kecemasan. Sehingga mendapatkan hasil penelitian yang lebih lengkap dan detail. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menentukan kriteria responden penelitian dengan spesifik agar didapatkan hasil yang lebih baik lagi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abu, N. K. & Saral, D. G. (2016). The reasons of academic procrastination tendencies of education faculty students. *The Online Journal of New Horizons in Education*, 6(1), 165–169.
- Arifin, A. N. (2019). *Pengaruh pola asuh permisif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. Universitas Negeri Jakarta.
- Arum, D. N. J., & Anie. (2012). *Statistik deskriptif dan regresi linier berganda dengan spss*.
- Aziz, A. (2013). *Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah purwokerto tahun akademik 2011/2012*. 61–68.
- Djuwitawati, S., & Djalali, M. A. (2015). Percaya diri, dukungan sosial dan kecemasan siswa menghadapi seleksi perguruan tinggi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03), 296–303.  
<https://doi.org/10.30996/persona.v4i03.724>
- Fahrianti, F., & Nurmina. (2021). Perbedaan kecemasan mahasiswa baru ditinjau dari jenis kelamin pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297–1302.  
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1101/984>
- Faried, L., & Nashori, F. (2013). Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah*, 5(2), 63–74.  
<https://doi.org/10.20885/khazanah.vol5.iss2.art6>
- Fatmahendra, I., & Nugraha, S. (2018). Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2), 962–968. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.11635>.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1.  
<https://doi.org/10.29210/120202592>
- Gracelyta, T., & Harlina. (2021). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 46–54.  
<https://repository.unsri.ac.id/48850/>
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1), 355–361.
- Hardiyati, Widiyanti, E., & Hernawaty, T. (2020). Kecemasan saat pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6, 27–40.

<http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m%0ASTUDI>

- Hotijah, S. (2019). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru luar Pulau Jawa. In *Skripsi*. Universitas Jember.
- Jannah, M., & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>
- Knaus, W. (2010). End procrastination now!: get it done ith a proven psychological approach. In *Read*.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola Kabupaten Banyuwasin pada Porprov 2017 Hengki Kumbara 1 Yogi Metra 2 Zulpikar Ilham 3. *17(2)*, 28–35.
- Muhson, A. (2006). Teknik Analisis Kuantitatif. *Teknik Analisis II*, 1–7. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/pendidikan/Analisis+Kuantitatif.pdf>
- Mulyadi, M. (2013). Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15(1), 128. <https://doi.org/10.31445/jskm.2011.150106>
- Muthohirin, I. (2017). Pengaruh keselamatan dan kesehatan kerja terhadap produktivitas kerja karyawan (studi kasus pada devisi processing PT. Sygenta Seed Indonesia). *Jurnal Sketsa Bisnis*, 4(2), 85–96.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*.
- Nur'aeni, & Latifah, A. (2013). Psychological dynamics students of faculty. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 41–50.
- Paputungan, F. F., Gunawan, P. N., Pangemanan, D. H. C., & Khoman, J. A. (2019). Perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin pada tindakan penumpatan gigi. *E-CliniC*, 7(2), 71–76. <https://doi.org/10.35790/ecl.v7i2.23879>
- Priyatno. (2011). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20* (Edisi Kesa). ANDI.
- Raimon, D. A. D. (2018). Hubungan regulasi diri dan prokrastinasi tugas akhir pada mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Risdiantoro, R., Iswinarti, & Hasanati, N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik , stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa. *Psychology &*

*Humanity*, 19(20), 360–373.

- Sari, D. W. P. (2013). Pengaruh Bermain Plastisin Terhadap Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun Ditinjau dari Bermain Secara Individu dan Kelompok ( The Influence of Playing Playdough Toward 5-6 Years Old Child Creativity Viewed from Individually and Grouply Playing ). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2(03), 218–225.  
<http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jppp6f4abbecebfull.pdf>
- Siaputra, I. B. dan L. N. (2013). Nothing is impossible pengaruh kecemasan terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 33–58. <https://doi.org/10.2134/csa2014-59-5-15>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. In *Journal of Counseling Psychology* (Vol. 31, Issue 4, pp. 503–509). <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak, dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas : prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.  
[https://www.researchgate.net/publication/275715751\\_Mahasiswa\\_Versus\\_Tugas\\_Prokrastinasi\\_Akademik\\_dan\\_Conscientiousness/link/55451c8b0cf23ff71686997a/download](https://www.researchgate.net/publication/275715751_Mahasiswa_Versus_Tugas_Prokrastinasi_Akademik_dan_Conscientiousness/link/55451c8b0cf23ff71686997a/download)
- Sutjipto, R. . (2017). *Prokrastinasi dan kecemasan pada mahasiswa psikologi Universitas Surabaya*. 6(1), 866–885.
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally procrastination scale. *American Educational Research Association*, 51, 473–480. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf>
- Weenas, J. (2013). Kualitas produk, harga, promosi dan kualitas pelayanan pengaruhnya terhadap keputusan pembelian spring bed comforta. *Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 1(4), 607–618.  
<https://doi.org/10.35794/emba.v1i4.2741>
- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.  
<https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>

Zung, William W. K. (1971). A rating instrument for anxiety disorder.  
*Psychosomatics*, 371–379.





**LAMPIRAN 1**  
**SKALA KECEMASAN DAN**  
**PROKRASTINASI AKADEMIK**

**a. Skala Prokrastinasi Akademik (Tuckman's Procrastination Scale)**

ASPEK	PENGERTIAN	AITEM ASLI	AITEM ADAPTASI
Membuang waktu	Dalam hal ini, individu kerap menunda tugas yang dimilikinya. Individu juga tidak menggunakan waktunya dengan efektif sehingga banyak waktu yang terbuang begitu saja. Ia juga lebih memilih melakukan hal yang tidak penting daripada memprioritaskan tugas yang dimilikinya.	3. <i>When I have a deadline, I wait till the last minute.</i>	3. Saya mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan.
		5. <i>I stall on initiating new activities</i>	5. Saya menunda aktivitas lain karena ada tugas yang harus saya selesaikan
		6. <i>I'm on time for appointments.</i>	6. Saya tepat waktu dalam menyelesaikan tugas.
		7. <i>I keep putting off improving my work habits</i>	7. Saya menunda-nunda dalam meningkatkan kebiasaan kerja saya.
		18. <i>I am an incurable time waster</i>	18. Kebiasaan membuang-buang waktu saya tidak dapat disembuhkan
		22. <i>I'm a time waster now but I can't seem to do anything about it</i>	22. Saya tidak bisa mengubah kebiasaan saya dalam menunda pekerjaan.
		25. <i>Whenever I make a plan of action, i follow it.</i>	25. Saya mengikuti jadwal dalam mengerjakan tugas yang telah saya buat.
		29. <i>I always finish important jobs with time to spare.</i>	29. Saya selalu menyelesaikan tugas saya sebelum deadline.
		30. <i>When I'm done with my work, I check it.</i>	30. Saya memeriksa kembali pekerjaan saya apabila sudah selesai.
		32. <i>I still get stuck in neutral even though I</i>	32. Saya sulit memulai mengerjakan tugas

		<i>know how important it is to get started.</i>	meskipun tugas itu penting.
		<i>34. Putting something off until tomorrow is not the way I do it.</i>	34. Menunda pekerjaan hingga besok bukanlah cara saya melakukannya.
Menghindari tugas	Aspek ini mengarah kepada perilaku menghindari hal yang tidak disukai pada tugas yang harus dikerjakan. Individu akan menghindari kegiatan yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Hal ini dikarenakan individu kerap merasa kesulitan ketika melakukan tugas tersebut.	<i>1. I needlessly delay finishing jobs, even when they're important.</i>	1. Saya benci menunda tugas, karena tugas itu penting.
		<i>2. I postpone starting in on things I don't like to do.</i>	2. Saya menunda pekerjaan yang menyebabkan.
		<i>4. . I delay making tough decisions.</i>	4. Saya menunda dalam membuat keputusan yang sulit.
		<i>10. I avoid doing those things which I expect to do poorly.</i>	10. Saya menghindari pekerjaan yang mungkin hasilnya akan mengecewakan saya.
		<i>11. I put the necessary time into even boring tasks, like studying.</i>	11. Saya meluangkan waktu yang diperlukan bahkan untuk tugas-tugas yang membosankan.
		<i>12. . When I get tired of an unpleasant job, I stop.</i>	12. Saya berhenti menghadapi tugas yang susah.
		<i>13. . I believe in "keeping my nose to the grindstone."</i>	13. Saya berpegang teguh pada “bekerja keras dengan serius”.
		<i>14. When something's not worth the trouble, I stop.</i>	14. Saya berhenti pada tugas yang tidak sepadan dengan usaha yang saya berikan.
		<i>17 . When it counts, I can manage to enjoy even studying.</i>	17. Saya dapat menikmati mempelajari materi kuliah.

		21. <i>Studying makes me feel entirely miserable.</i>	21. Belajar membuat saya merasa sangat tersiksa.
		23. <i>When something's too tough to tackle, I believe in postponing it.</i>	23. Ketika ada tugas yang terlalu sulit untuk ditangani, saya akan menunda menyelesaikannya.
		24. <i>I promise myself I'll do something and then drag my feet.</i>	24. Saya berjanji akan mengerjakan tugas dengan segera namun mengingkarinya.
		26. <i>I wish I could find an easy way to get myself moving</i>	26. Saya berharap bisa menemukan cara mudah untuk membuat diri saya bergerak.
		31. <i>I look for a loophole or shortcut to get through a tough task.</i>	31. Saya mencari celah atau jalan pintas untuk menyelesaikan tugas yang sulit.
		33. <i>I never met a job I couldn't "lick."</i>	33. Semua pekerjaan yang saya temui bisa saya atasi dengan mudah.
		35. <i>I feel that work burns me out.</i>	35. Saya merasa tugas-tugas kuliah membuat saya lelah.
Menyalahkan orang lain	Perilaku ini timbul karena adanya kecenderungan pelaku prokrastinasi untuk menyalahkan orang lain akibat dari adanya penderitaan yang dirasakan dalam mengerjakan tugas yang dimilikinya.	9. <i>I manage to find an excuse for not doing something</i>	9. Saya berhasil menemukan alasan untuk menunda pekerjaan yang penting.
		15. <i>I believe that things I do not like do it, should not exist.</i>	15. Saya percaya bahwa hal-hal yang saya benci seharusnya tidak ada.
		16. <i>I consider people who make me do it</i>	16. Saya mengutuk orang yang mengharuskan saya

		<i>and difficult things to be rotten.</i>	untuk menyelesaikan tugas yang sulit.
		<i>19. I feel that it's my absolute right to have other people treat me fairly.</i>	19. Saya berhak diperlakukan adil dengan orang lain.
		<i>20. I believe that other people don't have the right to give me deadlines.</i>	20. Saya percaya bahwa orang lain tidak memiliki hak untuk memberi saya tenggat waktu.
		<i>27. When I have trouble with a task, it's usually my own fault.</i>	27. Ketika saya kesulitan menyelesaikan tugas, biasanya berasal dari kesalahan saya sendiri.
		<i>28 . Even though I hate myself if I don't get started, it doesn't get me going.</i>	28. Meskipun saya membenci diri sendiri, tetapi saya tetap menunda.

### Sumber

#### Skala Asli

Tuckman,B.W.(1990).Measuring procrastination attitudinally and behaviorally.*American Educational Research Association.*

#### Skala Terbaru

Arifin,A.N.(2019).Pengaruh pola asuh permisif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.*Skripsi*.Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

## b. Skala Kecemasan

## ZUNG SELF-RATING ANXIETY SCALE (SAS)

ASPEK	PENGERTIAN	AITEM ASLI	AITEM ADAPTASI
Psikologis	Respon individu yang timbul akibat adanya penyebab kecemasan yang ditandai dengan perubahan psikologisnya.	<i>1.I feel more nervous and anxious than usual.</i>	1. Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari Biasanya
		<i>2. I feel afraid for no reason at all.</i>	2. Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas
		<i>4.I feel like I'm falling apart and going to pieces.</i>	4. Saya mudah marah, tersinggung atau panic
		<i>5.I feel that everything is all right and nothing bad will happen.</i>	5. Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi
		<i>20.I have nightmares.</i>	20. Saya mengalami mimpi-mimpi buruk
Fisiologis	Respon individu yang timbul akibat adanya penyebab kecemasan yang ditandai dengan perubahan fisiknya.	<i>3. I get upset easily or feel panicky.</i>	3. Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau Hancur
		<i>6. My arms and legs shake and tremble.</i>	6. Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar
		<i>7.I am bothered by headaches neck and back pain.</i>	7. Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot
		<i>8.I feel weak and get tired easily</i>	8. Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah
		<i>9.I feel calm and can sit still easily.</i>	9. Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang
		<i>10.I can feel my heart beating fast</i>	10. Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat
		<i>11.I am bothered by dizzy spells.</i>	11. Saya sering mengalami pusing

		<i>12.I have fainting spells or feel like it.</i>	12. Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan
		<i>13.I can breathe in and out easily.</i>	13. Saya mudah sesak napas tersengal-sengal
		<i>14.I get feelings of numbness and tingling in my fingers &amp; toes.</i>	14. Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya
		<i>15.I am bothered by stomach aches or indigestion.</i>	15. Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan
		<i>16.I have to empty my bladder often.</i>	16. Saya sering kencing daripada biasanya
		<i>17.My hands are usually dry and warm.</i>	17. Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat
		<i>18. My face gets hot and blushes.</i>	18. Wajah saya terasa panas dan kemerahan
		<i>19. I fall asleep easily and get a good night's rest.</i>	19. Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam

### Kategorisasi

20-44 → kecemasan ringan

45-59 → kecemasan sedang

60-74 → kecemasan berat

75-80 → kecemasan panik

### Sumber

#### Skala Asli

Zung,W.W.K.(1986).Zung self-rating depression scale and depression status inventory.*Assesment of Depression.*

#### Skala Terbaru

Hotijah,S.(2019).Hubungan tngkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru luar Pulau Jawa.*Skripsi*.Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember.



## A. Tabulasi Data Prokrastinasi Akademik

SUBJ	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	35	TOT	
S1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	4	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	4	3	2	1	1	2	2	1	2	2	58	
S2	2	3	1	3	2	1	1	3	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	4	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	69
S3	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	1	3	3	1	1	1	4	1	3	1	2	58	
S4	2	2	3	1	2	2	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	4	1	2	1	1	3	3	3	3	3	68	
S5	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	1	2	2	4	2	2	3	3	3	80	
S6	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	83	
S7	2	3	3	3	1	1	2	3	1	2	3	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	4	2	1	1	1	2	1	2	2	3	64	
S8	2	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	4	1	2	4	3	1	2	2	3	2	2	2	4	71	
S9	2	2	1	3	2	1	2	2	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	3	2	2	1	2	3	2	3	3	4	74	
S10	2	2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	66	
S11	1	3	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	3	1	1	1	2	2	3	2	3	56	
S12	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	4	1	2	2	2	3	2	3	2	3	70	
S13	2	2	4	3	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	3	2	4	2	4	2	2	1	1	2	3	2	3	2	74	
S14	2	3	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	4	2	2	1	1	2	2	2	2	3	67	
S15	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	85
S16	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1	1	1	1	4	1	3	1	4	53	
S17	3	4	3	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	2	2	2	1	3	2	3	2	4	2	2	4	3	2	2	3	3	1	3	3	99	
S18	4	4	4	2	2	3	4	2	4	2	4	2	1	1	2	1	2	3	2	1	1	3	3	4	4	4	1	2	4	1	3	3	2	4	1	90	
S19	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	91	
S20	4	1	2	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	3	3	3	69	
S21	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	89	
S22	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	4	2	2	3	2	69	
S23	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	3	1	1	1	2	56	

S24	1	3	2	2	2	2	1	4	3	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	1	1	4	2	3	2	1	4	2	2	4	4	84
S25	2	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	4	1	3	2	2	3	3	2	4	1	3	1	1	3	2	3	3	3	81
S26	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	67		
S27	4	3	4	2	1	1	4	2	4	4	1	1	2	3	4	1	2	4	1	2	1	4	4	1	1	2	3	1	1	1	4	3	1	4	4	85
S28	3	3	3	1	1	2	3	3	2	2	1	2	3	2	4	3	2	2	1	1	1	2	3	4	2	4	1	2	1	2	4	3	3	3	3	82
S29	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	92
S30	2	2	3	3	1	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	1	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	4	84
S31	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	4	3	2	3	4	87
S32	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	3	4	2	3	2	1	3	2	2	3	3	71
S33	2	3	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	4	3	2	2	4	2	2	1	1	4	3	2	2	4	72
S34	1	2	2	4	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	1	3	2	2	4	2	74
S35	2	2	2	1	2	2	3	3	4	3	4	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	3	3	4	3	1	1	1	4	3	2	3	3	76
S36	1	2	1	3	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	4	1	1	1	4	1	1	1	2	4	1	2	1	3	58
S37	1	4	2	3	2	1	3	2	4	3	2	1	2	3	4	4	1	2	1	3	3	4	3	4	2	4	1	3	2	2	3	3	2	1	3	88
S38	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	2	4	4	3	1	3	3	2	3	3	3	83
S39	2	2	3	3	2	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	3	3	3	2	2	3	1	1	2	3	1	3	2	68	
S40	2	3	4	1	2	2	3	1	3	3	2	1	1	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	4	3	3	3	3	2	1	4	2	2	3	1	79
S41	1	3	1	3	2	1	2	4	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	1	2	2	3	2	4	77
S42	1	4	4	3	1	1	2	1	4	4	1	1	4	4	4	4	1	3	1	3	1	2	2	2	1	4	3	1	2	1	4	3	2	2	4	85
S43	4	4	4	1	1	1	3	2	1	2	1	1	3	2	2	1	2	4	1	1	1	4	4	4	3	4	1	4	1	3	4	4	2	4	4	88
S44	2	4	2	3	1	2	1	2	1	2	4	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	4	1	1	2	1	3	2	2	1	3	65
S45	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	40
S46	3	4	3	3	1	1	3	3	2	3	2	3	1	1	2	2	2	3	1	1	2	2	3	4	3	4	2	3	1	1	4	3	3	4	3	86
S47	2	1	3	3	1	2	1	4	2	1	2	1	1	3	3	1	2	3	2	1	1	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	1	79
S48	2	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	1	1	1	1	3	3	2	3	1	3	1	1	4	2	3	3	3	84
S49	2	4	4	4	1	2	4	1	3	4	1	1	4	2	3	4	2	4	1	1	2	3	4	4	1	4	1	4	1	1	4	2	4	3	4	94

S50	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	3	2	1	2	1	56
S51	3	4	3	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	2	1	1	3	4	2	3	4	90
S52	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	1	2	1	1	1	3	55
S53	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	88
S54	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	87
S55	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	61
S56	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	84
S57	3	3	2	2	3	1	4	2	4	2	2	1	1	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	84
S58	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	4	2	2	1	1	4	2	1	1	4	73
S59	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	4	3	3	1	3	4	2	3	3	2	76
S60	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	4	1	2	2	3	3	3	3	4	2	3	1	1	3	2	2	3	4	80
S61	2	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	3	1	2	2	3	55	
S62	1	3	1	2	2	1	2	1	2	3	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	1	2	4	2	2	1	1	4	3	2	2	4	73
S63	4	2	2	2	3	1	1	3	1	1	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	2	1	2	60
S64	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	1	2	3	1	4	1	3	4	2	1	2	4	4	4	3	4	1	4	3	1	3	3	3	4	3	101
S65	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	82
S66	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	68
S67	2	3	3	3	2	1	4	2	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	1	3	82
S68	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	1	2	3	3	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	4	4	3	2	2	4	76
S69	2	3	2	1	3	2	1	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	1	4	4	4	4	4	2	3	1	4	2	2	4	3	2	2	3	92
S70	1	1	3	1	1	2	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	4	1	1	2	1	54
S71	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	3	1	4	2	2	1	1	4	2	3	1	4	65
S72	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	92
S73	1	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	2	3	2	83
S74	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1	3	3	1	2	3	3	2	1	1	2	2	3	3	2	75
S75	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	3	2	2	1	3	59

S76	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	4	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	4	2	1	1	1	4	2	2	3	4	74	
S77	1	4	4	3	3	1	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	1	4	4	3	4	3	4	1	4	1	3	3	4	4	4	3	108	
S78	1	2	3	4	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	1	2	1	2	1	2	2	3	4	60	
S79	1	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	3	2	1	2	1	1	53	
S80	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	91	
S81	1	4	4	4	3	3	3	1	4	4	1	1	2	2	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	2	1	3	3	4	1	1	3	4	83	
S82	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	1	3	2	3	2	4	81	
S83	3	3	4	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	88	
S84	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	4	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	85	
S85	3	3	4	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	1	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	85	
S86	3	4	4	4	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	3	3	2	4	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	89
S87	4	4	3	1	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	4	4	2	3	2	3	88	
S88	3	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	81	
S89	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	82	
S90	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	4	1	2	3	3	2	1	2	3	2	4	3	2	72	
S91	3	3	4	3	4	1	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	1	1	3	1	4	2	2	1	4	1	4	4	4	1	3	3	2	98	
S92	3	3	4	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	2	1	1	3	4	2	1	3	4	3	3	4	4	1	3	1	1	2	3	2	4	3	89	
S93	1	2	2	4	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	4	1	3	60	
S94	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	74	
S95	3	4	4	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	4	3	1	2	2	3	2	4	1	4	1	2	3	1	2	4	1	3	4	77	
S96	3	2	4	4	1	2	4	4	4	3	3	1	2	1	4	3	2	1	1	1	1	2	4	4	1	4	1	2	2	2	1	4	3	4	3	88	
S97	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	98	
S98	3	3	4	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	1	1	3	3	3	3	2	84	
S99	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	1	3	1	3	4	1	1	1	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	87	
S100	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	4	3	3	1	2	4	4	2	3	4	88	
S101	2	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	80

S102	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	1	1	3	3	3	3	3	2	1	1	1	3	2	2	2	3	74	
S103	1	2	3	3	1	1	4	3	3	4	1	1	2	1	4	1	1	3	1	2	2	3	3	3	2	4	1	3	1	1	4	3	1	3	3	79	
S104	1	2	2	2	1	1	1	4	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	3	1	2	1	2	53		
S105	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	76		
S106	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	75	
S107	3	3	3	1	2	3	1	3	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	71	
S108	2	4	4	4	3	1	4	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	4	2	2	2	4	4	4	3	4	1	4	1	1	4	2	2	3	3	97	
S109	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	69	
S110	2	4	4	1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	4	2	2	2	1	2	2	2	3	2	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	3	74	
S111	3	3	4	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	4	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	91	
S112	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	91	
S113	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	70	
S114	2	3	3	1	4	1	1	3	2	1	2	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	4	1	1	1	4	2	3	2	1	64		
S115	2	4	3	2	1	1	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	3	3	2	4	3	2	1	1	1	4	3	3	2	4	74	
S116	2	3	4	3	1	2	2	3	1	4	1	2	1	4	3	1	4	3	1	1	3	3	1	3	4	4	4	3	1	1	4	1	2	1	4	85	
S117	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	3	4	2	1	1	4	1	2	3	3	70	
S118	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	72	
S119	2	4	3	4	2	2	2	3	3	4	2	2	1	1	1	1	2	3	1	3	2	4	4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	4	3	91	
S120	2	2	3	1	1	3	1	2	2	4	3	1	2	2	1	2	1	4	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	3	4	73	
S121	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	3	3	2	1	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	72	
S122	1	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	1	4	1	1	4	3	1	3	4	91	
S123	2	3	3	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	73	
S124	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	89	
S125	3	4	4	3	2	1	3	3	2	1	2	2	2	4	3	2	2	1	1	1	1	1	4	2	1	4	1	1	1	1	4	2	3	3	2	77	
S126	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	4	47
S127	3	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	2	1	1	3	3	2	3	2	2	4	3	2	1	1	4	2	1	1	4	84	

S128	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	75	
S129	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	1	4	2	2	1	2	1	4	2	2	1	2	4	2	2	2	2	77	
S130	1	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	4	2	4	3	3	1	3	1	3	3	2	4	4	3	1	1	1	4	1	2	1	4	87	
S131	2	3	1	2	2	1	2	2	2	3	3	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	4	3	2	1	1	4	2	3	2	3	71	
S132	1	3	4	3	2	2	3	2	3	4	1	1	4	3	4	3	2	3	1	3	4	3	3	4	1	3	1	3	1	1	4	3	1	2	4	90	
S133	1	2	2	2	1	2	2	4	2	3	1	1	1	2	1	1	2	3	1	3	1	2	2	1	2	4	1	1	2	2	4	2	4	2	2	69	
S134	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	2	3	3	84	
S135	2	2	1	1	1	1	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	1	4	4	3	4	4	3	4	1	4	1	3	3	3	3	1	4	92	
S136	1	2	1	3	1	1	1	4	1	3	1	2	2	3	1	3	4	1	3	1	1	1	4	2	1	4	2	1	1	1	3	1	2	1	4	68	
S137	1	2	4	2	3	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	4	4	2	1	2	1	2	1	2	3	2	70	
S138	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	66	
S139	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	4	2	1	1	1	4	1	3	2	3	69	
S140	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	77	
S141	2	2	3	3	2	3	3	1	4	4	1	2	4	3	3	4	3	2	2	2	1	1	2	3	3	4	1	2	1	1	4	3	1	3	2	85	
S142	2	3	3	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1	1	4	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	71
S143	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	1	3	4	2	4	4	1	4	3	2	3	4	4	4	1	4	1	4	3	2	4	4	1	4	4	112	
S144	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	82	
S145	1	1	1	2	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	3	1	2	1	2	57	
S146	2	2	4	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	4	4	2	2	4	89
S147	2	3	3	3	3	1	2	3	4	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	81	
S148	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	81	
S149	2	4	3	4	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	4	2	4	3	2	1	1	4	3	2	2	4	81	
S150	3	4	4	2	3	2	4	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	107	
S151	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	4	1	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	1	3	3	4	3	3	94	
S152	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	2	1	1	4	1	1	1	53
S153	2	3	3	2	1	1	3	3	4	2	2	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1	3	3	3	1	4	3	2	1	1	3	4	2	2	4	76	

S154	2	3	2	3	1	2	2	4	1	4	3	1	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	4	2	1	1	1	4	2	2	3	2	74		
S155	2	2	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	1	1	2	3	3	2	3	4	4	2	1	4	1	3	4	4	4	91		
S156	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	87		
S157	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	94	
S158	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	79		
S159	3	4	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	80	
S160	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	81	
S161	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	1	1	3	3	3	3	3	4	2	3	1	2	3	3	3	3	4	85		
S162	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	4	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	3	2	1	1	1	1	2	2	3	1	2	68	
S163	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2	1	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	4	3	2	4	3	2	75
S164	3	3	3	2	1	3	3	2	2	4	2	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	3	3	2	3	1	1	1	4	3	1	3	4	77		
S165	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	4	3	4	3	4	1	4	3	2	4	4	3	4	3	100		
S166	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	91		
S167	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	4	3	4	1	3	1	2	2	3	3	3	3	92		
S168	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	2	2	4	56			
S169	3	3	4	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	4	1	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	88		
S170	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	86		
S171	2	4	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	2	4	3	2	3	4	85		
S172	2	3	4	3	1	3	2	3	2	1	4	3	1	2	3	2	2	3	1	3	1	1	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	88		
S173	3	3	4	3	2	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	3	3	4	1	4	1	2	1	1	4	4	3	4	4	80		
S174	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	60		
S175	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	69		
S176	3	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	3	3	3	2	80		
S177	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	1	2	2	2	4	3	2	3	3	87		
S178	2	4	3	1	2	1	3	3	3	2	3	1	4	2	2	1	2	3	1	4	2	3	3	2	3	4	3	2	1	1	3	2	2	3	4	85		
S179	3	4	4	3	3	1	4	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	4	3	4	1	2	1	2	3	4	3	3	4	90		

S180	3	3	3	3	1	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	89			
S181	2	3	3	4	1	2	3	2	2	4	2	1	1	3	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	4	2	1	3	3	71		
S182	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	82			
S183	3	4	3	1	2	3	1	3	1	3	1	3	1	2	3	4	1	3	1	1	1	3	4	4	1	2	1	3	1	1	4	1	3	3	4	80		
S184	2	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	1	1	3	2	3	2	2	3	2	1	2	1	3	2	3	3	3	73		
S185	1	3	1	3	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	1	1	4	4	3	67	
S186	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	4	2	1	1	3	3	1	3	1	3	56			
S187	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	3	2	2	2	3	72		
S188	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1	3	2	3	3	2	1	4	3	2	1	1	4	2	2	3	3	81		
S189	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	4	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	3	4	4	4	4	2	1	4	103	
S190	2	3	3	4	1	1	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	88		
S191	2	3	2	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	4	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2	4	1	4	1	1	2	2	3	2	4	68		
S192	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	1	1	4	2	2	2	1	69		
S193	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	77		
S194	4	4	4	4	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	1	1	3	3	1	1	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	96	
S195	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	4	2	3	3	4	79			
S196	2	2	2	2	2	1	2	2	3	4	2	1	2	2	3	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	4	2	2	4	2	70		
S197	3	4	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	3	4	1	1	2	3	3	3	1	4	3	3	2	4	1	3	4	3	2	89		
S198	2	3	1	3	1	1	3	4	1	4	2	3	1	1	4	2	3	3	1	3	2	2	4	4	1	4	1	2	1	4	4	4	4	2	4	4	89	
S199	1	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	4	1	3	2	2	3	3	3	3	4	85		
S200	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	4	92		
S201	2	3	3	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	4	2	2	1	1	3	2	3	3	3	75		
S202	2	4	3	3	2	1	3	4	3	4	1	1	4	3	3	2	1	3	2	3	3	3	2	4	1	3	1	3	2	2	4	4	2	2	3	91		
S203	3	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	90	
S204	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	78		
S205	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	79

## B. Tabulasi Data Kecemasan

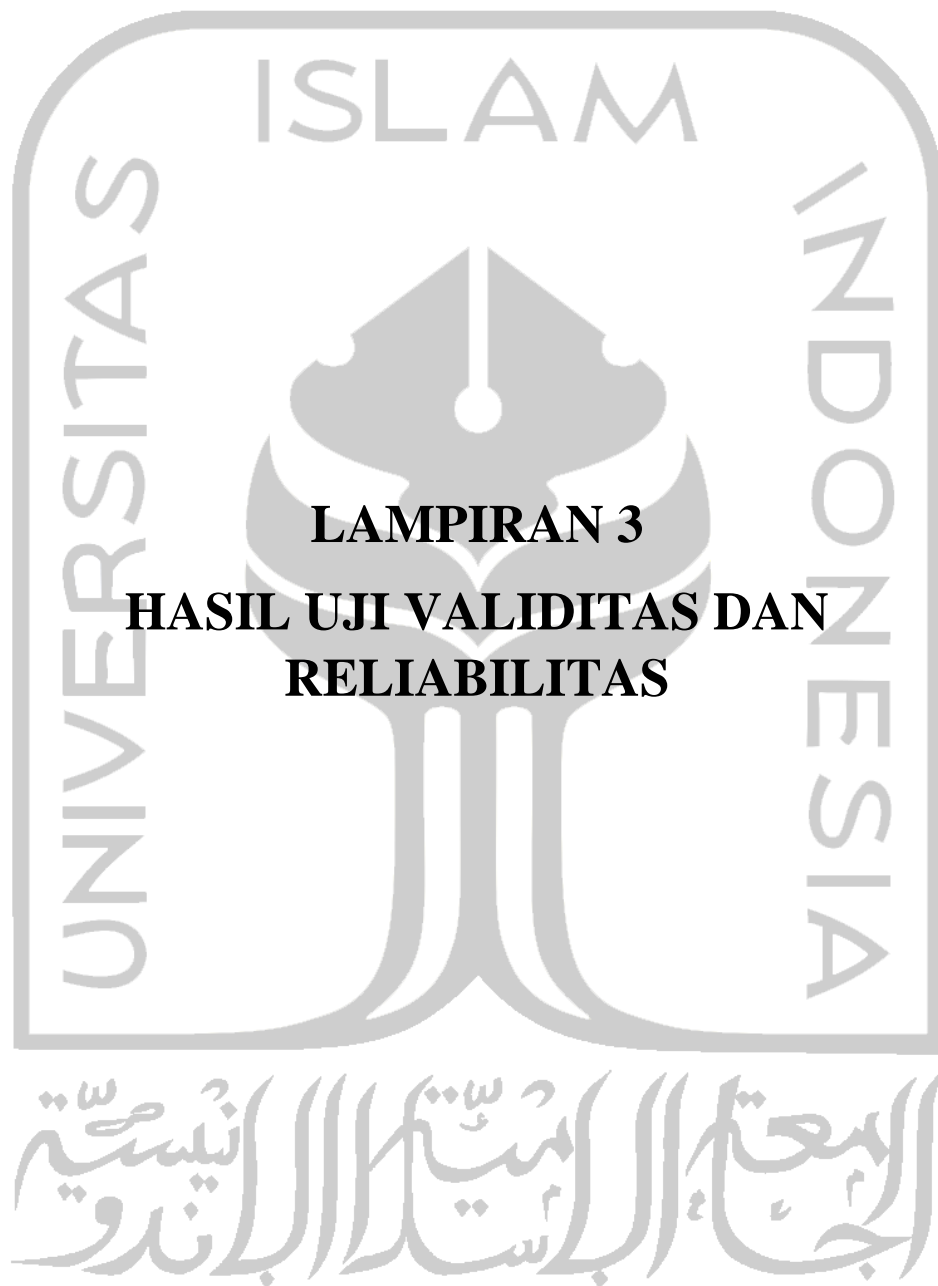
SUBJ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TOT
S1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	21
S2	1	1	1	3	2	1	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	33
S3	1	3	1	4	3	1	3	4	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	3	1	39
S4	2	2	1	3	3	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	2	3	2	36
S5	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	49
S6	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	50
S7	2	3	2	3	2	1	3	3	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	37
S8	3	1	1	3	2	1	3	3	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	2	35
S9	2	2	3	3	3	2	4	4	3	1	3	1	2	3	2	2	4	2	4	2	52
S10	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	30
S11	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	4	1	2	2	4	2	1	1	1	2	34
S12	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	27
S13	2	3	1	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2	3	35
S14	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
S15	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
S16	4	3	1	4	3	4	1	3	3	2	3	1	1	1	1	2	3	4	2	1	47
S17	3	2	4	2	3	1	4	4	2	4	4	2	3	4	2	4	4	2	4	4	62
S18	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	1	2	1	3	1	1	1	1	4	54
S19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
S20	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	3	2	3	4	3	4	4	67
S21	4	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	1	1	1	2	1	4	2	1	2	51
S22	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
S23	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
S24	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
S25	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	27
S26	2	2	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	28
S27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	23
S28	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	39
S29	3	3	2	1	2	1	1	3	3	1	2	1	1	1	4	1	1	2	2	1	36
S30	3	3	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	2	32
S31	3	3	4	2	2	1	3	3	2	2	3	1	1	2	3	3	1	1	3	3	46
S32	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	3	1	1	1	2	3	2	1	1	1	31
S33	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	24
S34	2	3	1	2	2	4	4	2	2	3	3	2	2	4	4	2	4	2	2	2	52
S35	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	31
S36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	23
S37	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	64
S38	4	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	1	3	2	4	2	2	1	2	1	47
S39	3	2	1	2	1	1	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	35
S40	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	2	2	1	3	2	32

S41	3	4	2	4	3	4	3	3	3	2	4	2	4	2	3	2	2	3	3	2	58
S42	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	1	1	2	3	1	1	2	4	4	58
S43	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
S44	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	1	4	1	1	2	2	1	39
S45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
S46	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	4	4	2	3	56
S47	3	3	1	1	4	4	2	1	3	4	2	1	1	1	1	3	4	3	2	2	46
S48	1	2	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	30
S49	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	4	1	1	3	1	1	1	1	3	1	48
S50	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	3	1	3	2	39
S51	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	1	3	2	1	1	2	3	45
S52	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	25
S53	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	52
S54	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	45
S55	2	1	1	2	1	1	3	3	2	2	4	1	1	2	2	2	4	1	2	1	38
S56	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
S57	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	1	51
S58	3	3	4	4	3	2	4	4	2	2	2	2	4	1	3	1	4	3	4	2	57
S59	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
S60	4	4	3	3	3	4	2	4	2	4	3	1	2	1	4	1	3	1	4	3	56
S61	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	25
S62	2	4	3	3	2	2	4	1	2	3	2	1	1	2	4	2	2	2	4	2	48
S63	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	41
S64	3	3	3	4	3	2	3	3	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	40
S65	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	53
S66	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	3	3	2	39
S67	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	4	1	3	4	60
S68	1	1	1	2	3	3	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	32
S69	2	3	1	3	3	3	3	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	37
S70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
S71	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	3	1	1	3	3	3	1	2	3	2	52
S72	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
S73	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	35
S74	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
S75	2	2	1	2	1	1	1	3	2	2	3	1	2	3	3	1	1	1	3	2	37
S76	4	4	3	2	2	3	2	2	3	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	4	44
S77	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	1	3	1	4	2	1	2	4	2	57
S78	2	3	2	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
S79	2	3	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
S80	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	31
S81	1	1	4	3	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30
S82	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	27

S83	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	4	1	59
S84	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	29
S85	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	38
S86	4	4	4	2	3	1	2	3	3	1	3	1	1	1	3	3	3	1	3	1	47
S87	3	3	2	3	4	2	4	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	46
S88	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	45
S89	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
S90	3	3	2	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	34
S91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
S92	3	4	2	4	3	2	2	2	2	4	3	1	3	1	2	1	4	2	4	2	51
S93	3	1	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	1	32
S94	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	46
S95	4	3	2	2	2	2	3	4	4	2	3	1	3	1	3	1	1	1	4	2	48
S96	2	3	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	40
S97	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
S98	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	4	2	54
S99	2	2	1	3	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	33
S100	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	4	3	56
S101	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	29
S102	1	1	1	3	2	1	4	4	4	2	4	1	1	1	4	3	2	1	4	2	46
S103	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	26
S104	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	23
S105	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	45
S106	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	46
S107	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	1	2	2	3	1	1	2	3	1	49
S108	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
S109	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	48
S110	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
S111	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	45
S112	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
S113	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	1	2	2	2	1	1	1	2	4	49
S114	1	1	1	1	1	2	4	3	4	2	3	3	1	3	4	2	2	2	4	2	46
S115	3	2	1	4	3	1	3	4	4	1	4	1	2	2	3	1	1	2	1	1	44
S116	1	1	1	4	1	1	4	4	2	1	4	1	4	1	1	1	4	1	1	1	39
S117	1	1	3	2	2	1	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	34
S118	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34
S119	3	3	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	32
S120	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	73
S121	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	50
S122	4	3	4	1	2	3	3	3	2	4	2	1	2	2	2	3	2	2	4	4	53
S123	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	4	2	41
S124	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	24

S125	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
S126	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	3	2	30
S127	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33
S128	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
S129	4	4	3	3	3	2	2	4	3	1	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	44
S130	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	2	1	4	2	1	65
S131	4	4	3	4	2	3	4	3	2	2	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	64
S132	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	1	2	2	2	2	57
S133	1	1	1	1	3	2	2	3	2	2	3	1	1	3	1	1	1	3	3	1	36
S134	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	41
S135	3	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	1	1	3	1	1	4	1	1	1	49
S136	3	2	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	4	2	1	1	34
S137	1	3	2	4	3	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	3	3	4	3	43
S138	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	32
S139	2	2	1	3	3	2	2	3	1	2	3	1	1	1	2	3	1	1	2	2	38
S140	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	4	1	1	1	3	2	45
S141	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	4	2	4	3	63
S142	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	36
S143	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	1	66
S144	3	3	3	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	33
S145	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
S146	3	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	33
S147	2	3	3	1	3	1	2	4	2	2	4	1	3	3	4	4	1	1	2	4	50
S148	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
S149	4	4	3	3	2	1	2	3	4	1	2	1	2	4	4	3	4	3	3	1	54
S150	2	2	2	3	2	1	4	3	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	3	2	48
S151	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	2	4	2	1	1	3	1	53
S152	2	2	1	1	1	1	3	3	2	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	32
S153	3	1	3	1	1	1	4	3	2	2	3	2	1	3	1	1	1	4	4	4	45
S154	1	2	2	3	2	2	3	1	1	1	4	1	1	1	2	1	3	2	1	2	36
S155	4	4	3	3	2	1	1	3	4	1	1	1	1	1	3	2	1	1	3	2	42
S156	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	57
S157	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	1	1	1	2	2	2	1	2	2	51
S158	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	22
S159	1	1	1	1	1	1	3	4	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	29
S160	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
S161	3	3	1	2	3	2	3	4	3	1	2	2	2	3	1	1	4	1	3	3	47
S162	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
S163	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	4	2	31
S164	3	1	3	1	3	1	3	4	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	2	2	42
S165	4	4	4	3	2	3	2	4	2	3	1	1	1	1	3	2	1	1	4	2	48
S166	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	38

S167	2	3	2	3	3	1	3	3	1	1	3	1	1	1	3	2	3	2	1	2	41
S168	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	1	4	4	3	3	1	2	55
S169	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	2	1	3	2	2	2	1	1	3	2	37
S170	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	53
S171	3	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	1	2	2	3	1	1	1	2	2	50
S172	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	1	2	37
S173	2	3	3	3	3	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	37
S174	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	4	2	3	2	3	2	1	1	3	1	44
S175	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	35
S176	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	45
S177	3	2	2	4	4	2	3	3	1	2	2	1	2	3	3	3	2	4	2	1	49
S178	1	1	3	4	2	1	1	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2	1	1	33
S179	3	2	2	3	3	1	3	4	2	1	3	1	4	2	2	2	1	2	2	1	44
S180	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	53
S181	4	4	3	2	4	2	4	4	2	3	4	2	1	4	4	2	1	3	2	3	58
S182	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	43
S183	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	1	2	4	4	4	4	1	4	2	67
S184	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
S185	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	4	4	3	4	3	55
S186	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
S187	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	33
S188	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	4	1	3	1	2	2	2	4	4	2	52
S189	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
S190	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	44
S191	3	3	2	3	1	1	4	3	1	1	4	2	1	2	3	1	2	2	3	1	43
S192	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	1	31
S193	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	43
S194	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	1	70
S195	2	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	26
S196	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	32
S197	2	1	3	4	4	1	3	4	4	3	4	1	1	1	3	3	2	1	2	2	49
S198	4	4	4	2	4	1	4	4	3	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	45
S199	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	1	1	2	1	2	4	3	3	3	58
S200	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	1	3	4	4	3	4	3	4	3	69
S201	2	3	3	4	3	2	3	4	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2	45
S202	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	73
S203	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	49
S204	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	57
S205	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	41



## UJI RELIABILITAS

### 1. PROKRASTINASI AKADEMIK

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.887	.885	28

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	59.30	126.534	.360	.481	.885
aitem2	58.62	123.785	.490	.365	.882
aitem3	58.72	122.273	.501	.470	.881
aitem4	58.88	127.392	.298	.322	.886
aitem5	59.57	129.031	.255	.295	.886
aitem6	59.79	128.392	.294	.339	.886
aitem7	59.09	120.718	.660	.587	.878
aitem9	59.05	123.213	.491	.455	.882
aitem10	58.96	123.440	.473	.365	.882
aitem12	59.41	123.723	.515	.480	.881
aitem13	59.58	125.432	.454	.431	.883
aitem14	59.33	126.849	.368	.460	.884
aitem15	59.00	128.265	.206	.238	.889
aitem16	59.63	125.244	.378	.447	.884
aitem17	59.43	127.884	.349	.289	.885
aitem18	59.06	120.001	.623	.558	.878
aitem20	59.55	128.356	.264	.378	.886
aitem21	59.61	123.337	.551	.565	.880
aitem22	59.22	121.015	.584	.588	.879
aitem23	58.83	122.747	.542	.422	.880
aitem24	58.93	119.656	.647	.596	.878
aitem25	59.28	128.388	.242	.253	.887
aitem28	59.20	120.526	.636	.546	.878

aitem29	59.85	127.204	.374	.417	.884
aitem30	59.73	127.982	.290	.292	.886
aitem32	58.99	120.436	.667	.568	.877
aitem34	58.90	125.073	.396	.382	.884
aitem35	58.43	126.736	.331	.290	.885



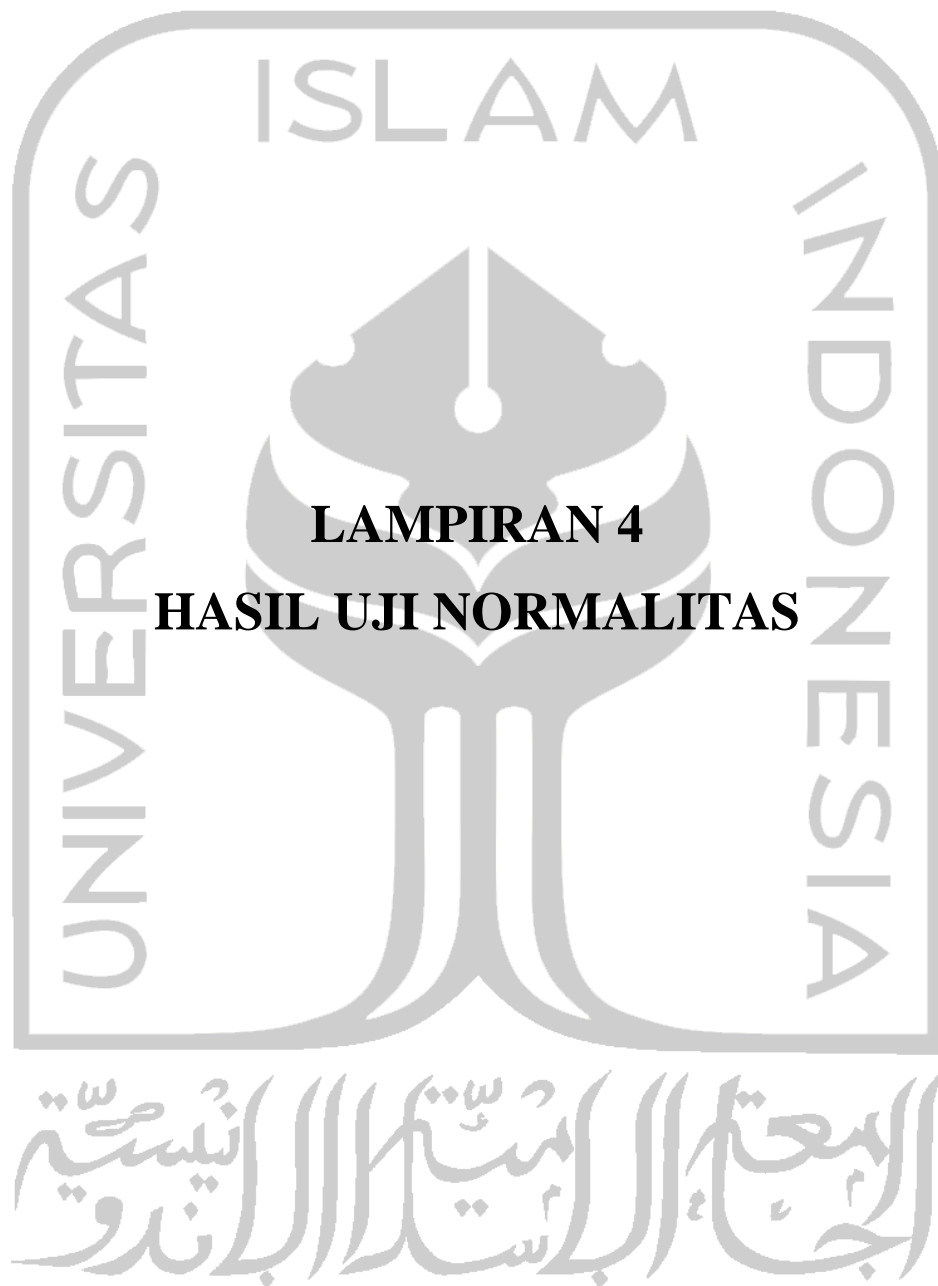
## 2. KECEMASAN

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.757	.939	21

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	79.7157	603.259	.671	.	.744
aitem2	79.7696	603.341	.650	.	.744
aitem3	79.9314	602.448	.650	.	.744
aitem4	79.6422	605.610	.605	.	.746
aitem5	79.7696	604.947	.679	.	.745
aitem6	80.3235	604.249	.692	.	.745
aitem7	79.7549	596.649	.737	.	.741
aitem8	79.5245	600.389	.669	.	.743
aitem9	80.0833	601.988	.691	.	.744
aitem10	80.2255	603.555	.695	.	.744
aitem11	79.7108	603.615	.617	.	.745
aitem12	80.8088	621.811	.494	.	.752
aitem13	80.5196	609.295	.631	.	.747
aitem14	80.3480	605.952	.648	.	.745
aitem15	80.0343	603.127	.626	.	.744
aitem16	80.3333	613.041	.519	.	.749
aitem17	80.1814	605.272	.564	.	.746
aitem18	80.4167	609.377	.612	.	.747
aitem19	79.8725	603.127	.598	.	.745
aitem20	80.3284	608.399	.609	.	.747
TOTAL_KEC	41.0588	159.090	1.000	.	.930

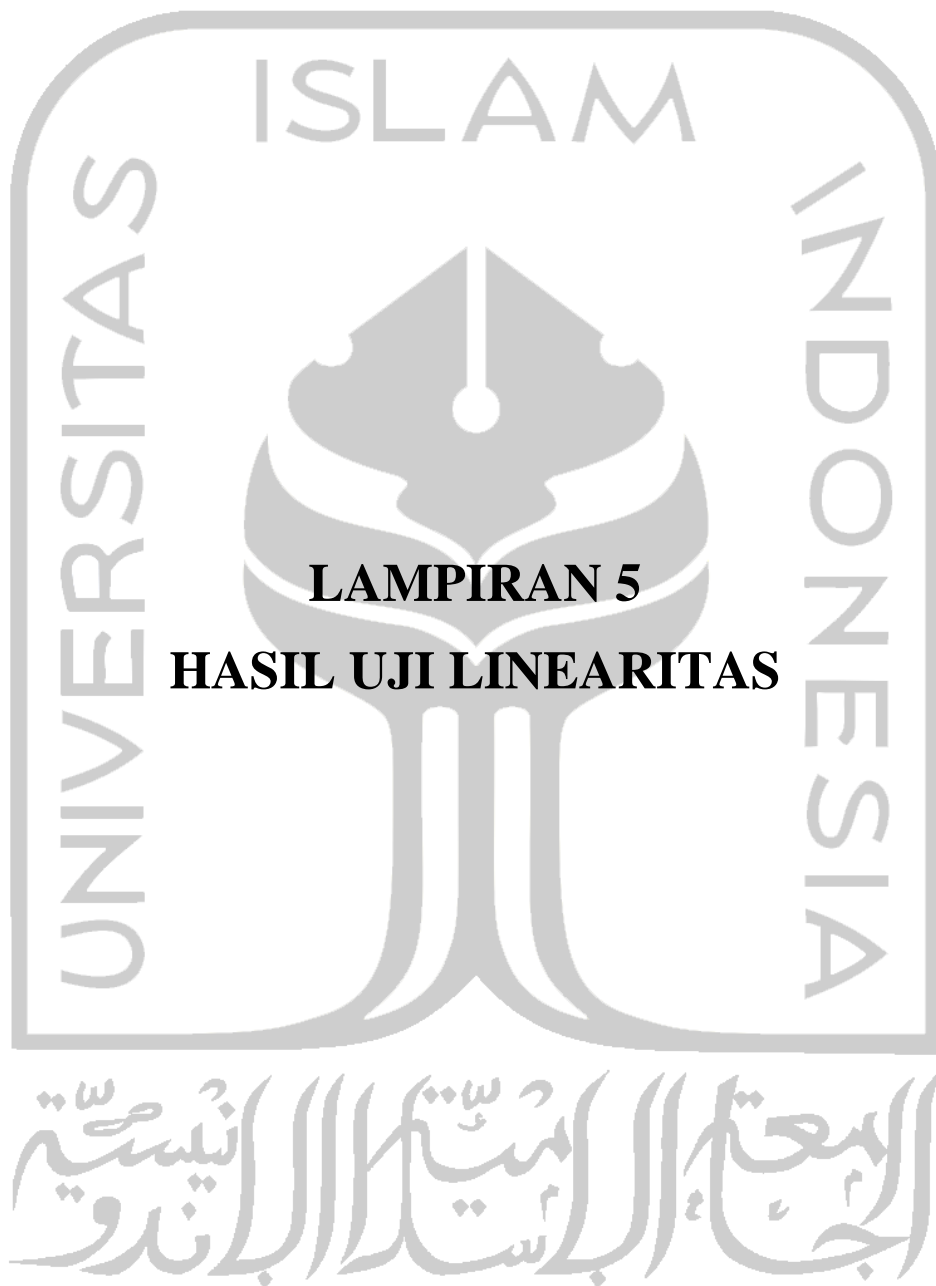


### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		205
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.72252473
Most Extreme Differences	Absolute	.039
	Positive	.039
	Negative	-.036
Test Statistic		.039
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.  
 c. Lilliefors Significance Correction.  
 d. This is a lower bound of the true significance.





ANOVA Tabel

			Sum of	df	Mean		
			Squares		Square	F	Sig.
prokrastinasi akademik * kecemasan	Between	(Combined)	9530.374	50	190.607	1.656	.010
	Groups	Linearity	3804.998	1	3804.998	33.051	.000
		Deviation from Linearity	5725.376	49	116.844	1.015	.459
	Within Groups			17729.021	154	115.124	
Total			27259.395	204			



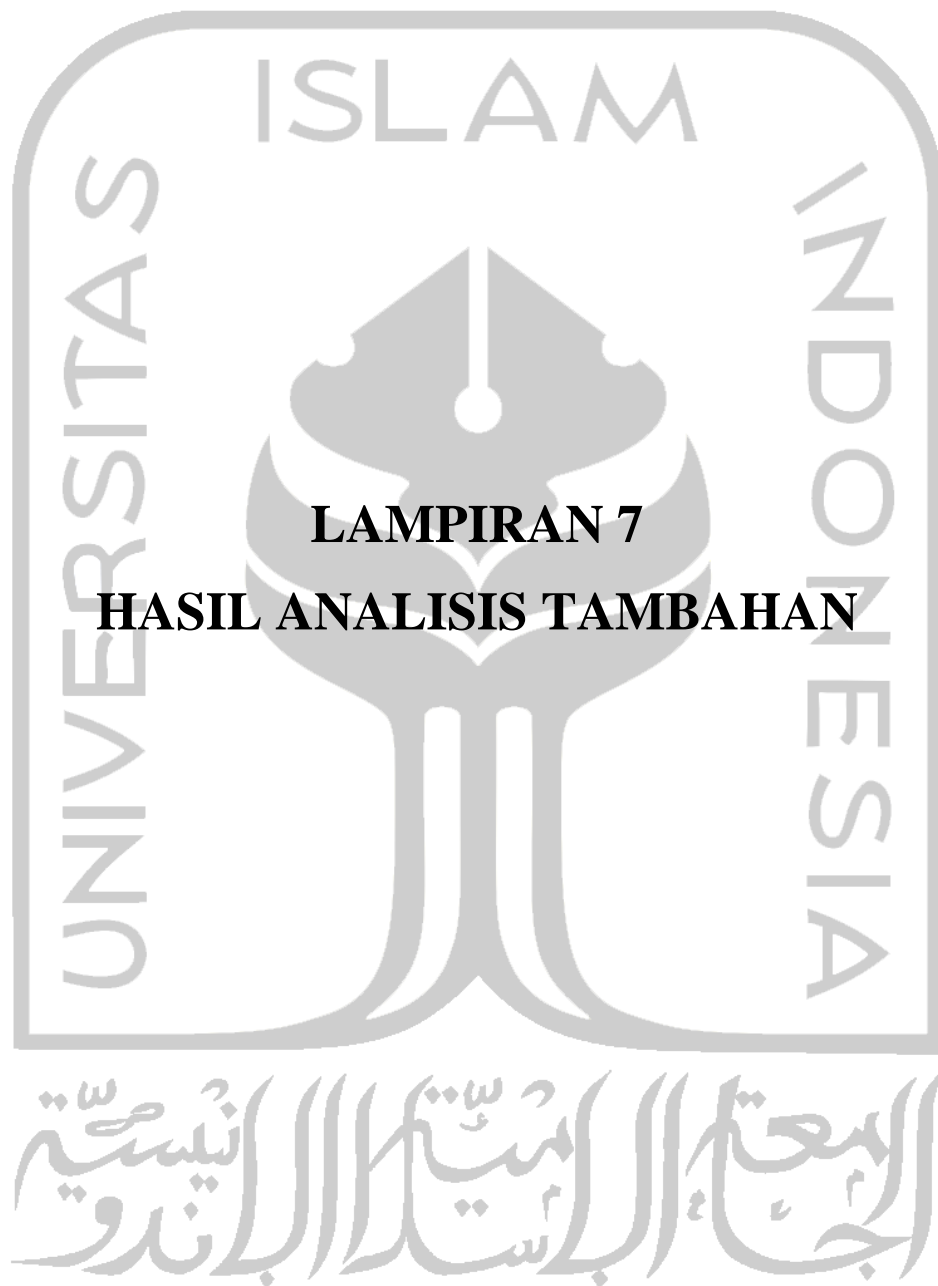


### Correlations

		prokrastinasi akademik	kecemasan
prokrastinasi akademik	Pearson Correlation	1	.374**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	205	205
kecemasan	Pearson Correlation	.374**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	205	205

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).





### a. Korelasi Antar Aspek

		Correlations					
		PROC_A1	PROC_A2	PROC_A3	KEC_1	KEC_2	TOT
PROC_A1	Pearson Correlation	1	.703**	.461**	.298**	.243**	.886**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205
PROC_A2	Pearson Correlation	.703**	1	.606**	.368**	.313**	.924**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205
PROC_A3	Pearson Correlation	.461**	.606**	1	.378**	.347**	.727**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205
KEC_1	Pearson Correlation	.298**	.368**	.378**	1	.736**	.395**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	205	205	205	205	205	205
KEC_2	Pearson Correlation	.243**	.313**	.347**	.736**	1	.337**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000
	N	205	205	205	205	205	205
TOT	Pearson Correlation	.886**	.924**	.727**	.395**	.337**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	205	205	205	205	205	205

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

### b. Korelasi Antar Jenis Kelamin

Group Statistics					
	jenis_kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor	1.00	48	62.7083	13.48436	1.94630
	3.00	157	61.0064	10.92134	.87162

Group Statistics					
	jenis_klmn_kec	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor_klmn_kec	1.00	48	35.7708	13.30212	1.92000
	3.00	157	42.8344	12.07978	.96407

### c. Korelasi Antar Angkatan

#### Descriptives

skor\_angkatan

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	1	82.0000	.	.	.	.	82.00	82.00
2.00	108	62.7315	12.11596	1.16586	60.4203	65.0427	32.00	94.00
3.00	48	59.6458	10.52149	1.51865	56.5907	62.7010	40.00	78.00
4.00	32	61.1563	10.58029	1.87035	57.3416	64.9709	32.00	76.00
5.00	16	56.9375	10.93904	2.73476	51.1085	62.7665	37.00	75.00
Total	205	61.4049	11.55961	.80736	59.8130	62.9967	32.00	94.00

#### ANOVA

skor\_angkatan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1084.047	4	271.012	2.071	.086
Within Groups	26175.348	200	130.877		
Total	27259.395	204			

#### Descriptives

skor\_angkt\_kec

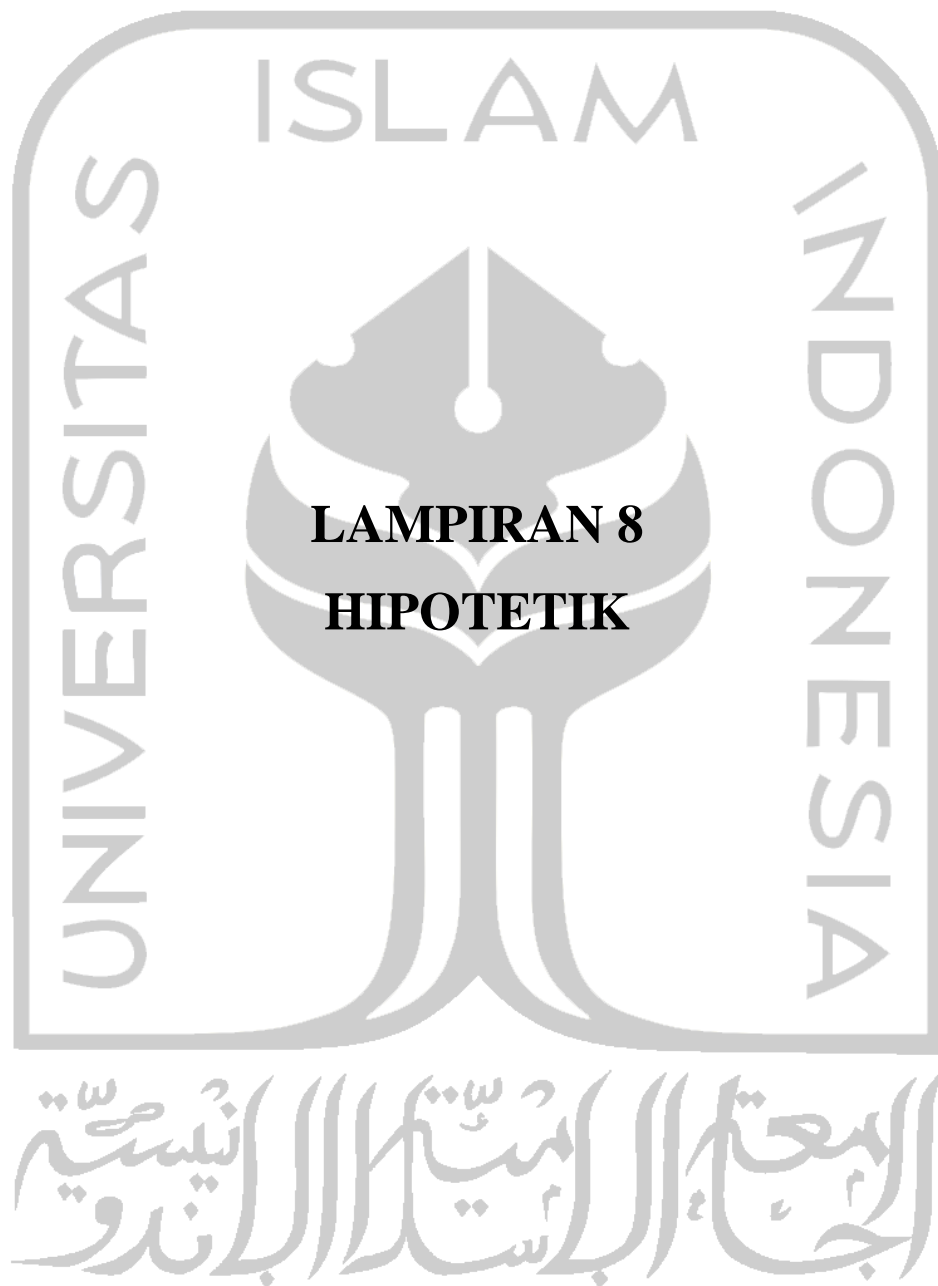
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1.00	1	62.0000	.	.	.	.	62.00	62.00
2.00	108	41.2593	13.36012	1.28558	38.7107	43.8078	20.00	80.00
3.00	48	40.1667	11.21802	1.61918	36.9093	43.4240	21.00	60.00
4.00	32	40.6250	13.36280	2.36223	35.8072	45.4428	20.00	73.00
5.00	16	43.5000	10.91177	2.72794	37.6855	49.3145	27.00	65.00
Total	205	41.1805	12.70215	.88716	39.4313	42.9297	20.00	80.00

## ANOVA

skor\_angkt\_kec

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	579.415	4	144.854	.896	.467
Within Groups	32334.907	200	161.675		
Total	32914.322	204			





## Uji Hipotesis

### Model Summary<sup>b</sup>

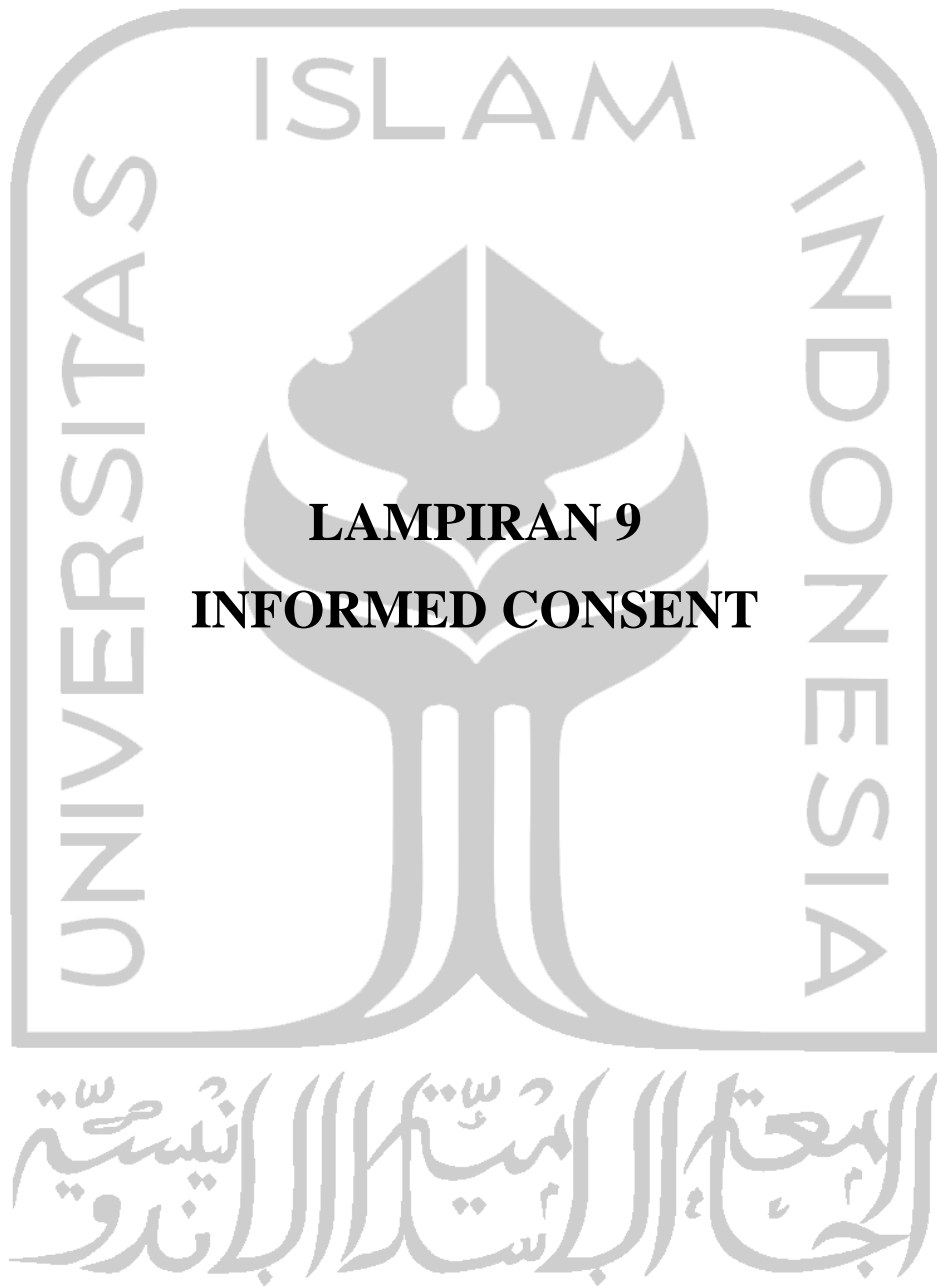
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.374 <sup>a</sup>	.140	.135	10.749

- a. Predictors: (Constant), kecemasan  
 b. Dependent Variable: prokrastinasi akademik

## Deskriptif Statistik

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance	Skewness		Kurtosis	
		Statistic	Statistic	Statistic		Statistic	Std. Error			Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
prokrastinasi akademik	205	62	32	94	12588	61.40	.807	11.560	133.624	-.216	.170	-.133	.338
Kecemasan	205	60	20	80	8442	41.18	.887	12.702	161.345	.336	.170	-.340	.338
Valid N (listwise)	205												

الجامعة الإسلامية  
 الدراسات والبحوث



## Kuesioner Penelitian

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Perkenalkan saya Khusnul Amalia Ditya Prabaninggar, mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia. Pada saat ini, saya sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan studi di bawah bimbingan Ibu Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A. Berkenaan dengan hal tersebut, kami memohon kesediaan teman-teman meluangkan waktu sejenak untuk dapat mengisi kuesioner penelitian ini.

Adapun kriteria partisipan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa/i aktif,
2. Laki-laki/perempuan,
3. Sedang melakukan perkuliahan daring

Jika Saudara/i memenuhi kriteria tersebut, maka teman-teman dapat berperan sebagai responden untuk berkontribusi dalam penelitian ini.

Beberapa informasi yang perlu teman-teman ketahui tentang pengisian kuesioner penelitian ini antara lain:

1. Semua data yang dikumpulkan dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya sesuai kode etik penelitian dan bersifat anonim,
2. Responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak mengundurkan diri dengan cara berhenti merespon kuesioner ini,
3. Menfaat penelitian bagi responden yaitu dapat memberikan insight atau refleksi pengalaman serta dapat digunakan sebagai sarana untuk mengetahui cara pandang dan menilai sikap responden terhadap diri sendiri,
4. Pengisian kuesioner ini membutuhkan waktu sekitar 10-15 menit,
5. Tersedia reward berupa Go-Pay bagi 4 responden yang beruntung.

Kami sangat berterimakasih dan menghargai bantuan dari teman-teman.

Demikian yang dapat saya sampaikan. Terimakasih atas kesediaan, kesungguhan, serta kejujuran teman-teman dalam menjawab setiap pertanyaan. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan teman-teman dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah. Dan semoga teman-teman selalu diberi kemudahan dan kelancaran dalam menjalankan aktivitas perkuliahan. Aamiin.

Apabila ada pertanyaan lebih lanjut mengenai penelitian ini, dapat menghubungi peneliti melalui:

No WhatsApp : 085802993080

Email : [18320028@students.uii.ac.id](mailto:18320028@students.uii.ac.id)

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Hormat kami,  
Khusnul Amalia Ditya Prabaninggar  
Hazhira Qudsyi, S.Psi, M.A.

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

Saya yang mengisi di bawah ini, mengetahui bahwa seluruh identitas saya akan dirahasiakan dan seluruh informasi yang saya berikan hanya akan digunakan untuk kepentingan akademik semata dan bukan komersial.

1. Silakan pilih opsi di bawah ini untuk menjawab pernyataan berikut: "Saya menyatakan dengan sukarela dan penuh kesadaran untuk menjadi responden penelitian tanpa paksaan dari pihak manapun" \*

**Mark only one oval.**

- Ya, saya bersedia    *Skip to question 2*
- Tidak, saya tidak bersedia

Identitas  
Responden

Identitas dan jawaban teman-teman akan kami jaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian sebagaimana kode etik penelitian ilmiah.

2. Nama (boleh inisial) \*

\_\_\_\_\_

3. Usia \*

Diisi dengan angka saja. Misal: 20

\_\_\_\_\_

4. Jenis Kelamin \*

**Mark only one oval.**

- Laki-laki
- Perempuan

5. Domisili \*

Misal: Yogyakarta

\_\_\_\_\_

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

6. Nama Perguruan Tinggi \*

---

7. Program Studi/Jurusan \*

---

8. Semester \*

*Mark only one oval.*

1

3

5

7

Other: 

---

9. Angkatan \*

*Mark only one oval.*

2021

2020

2019

2018

2017

Other: 

---

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

10. Media pembelajaran daring yang paling sering digunakan \*  
Bisa memilih lebih dari 1 pilihan.

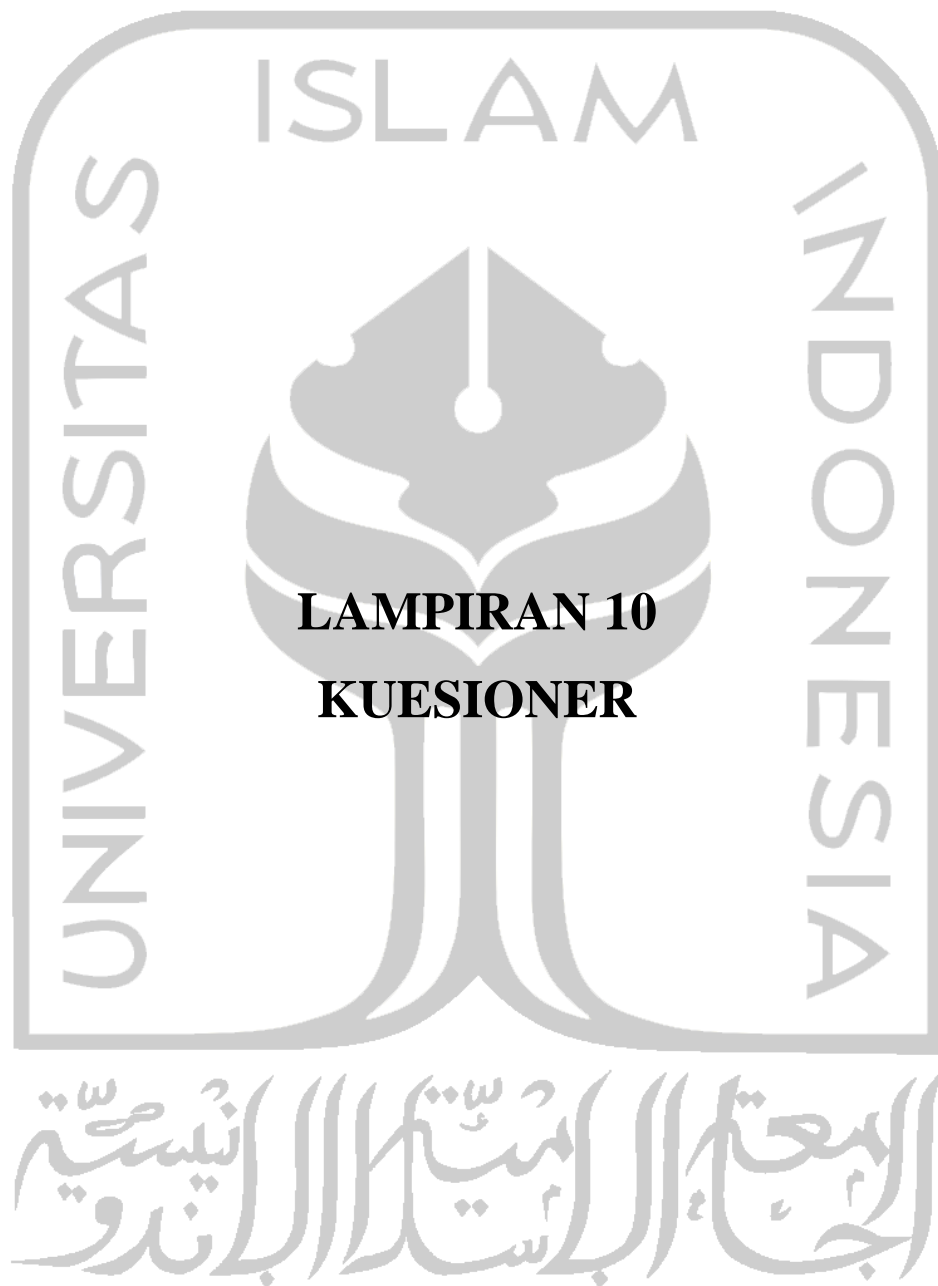
*Check all that apply.*

- Zoom  
 Google Meet  
 WhatsApp  
 Google Classroom  
 YouTube

Other:  \_\_\_\_\_

11. Nomor yang dapat dihubungi (untuk keperluan reward)





11. Nomor yang dapat dihubungi (untuk keperluan reward)

Bagian

1.1

Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda saat ini berdasarkan skala 1-4.

Skala 1 = Sangat Tidak Sesuai

Skala 2 = Tidak Sesuai

Skala 3 = Sesuai

Skala 4 = Sangat Sesuai

12. 1. Saya benci menunda tugas, karena tugas itu penting. \*

*Mark only one oval.*

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

13. 2. Saya menunda pekerjaan yang menyebalkan. \*

*Mark only one oval.*

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai



3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

14. 3. Saya mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

15. 4. Saya menunda dalam membuat keputusan yang sulit. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

16. 5. Saya menunda aktivitas lain karena ada tugas yang harus saya selesaikan. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

17. 6. Saya tepat waktu dalam menyelesaikan tugas. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

18. 7. Saya menunda-nunda dalam meningkatkan kebiasaan kerja saya. \*

*Mark only one oval.*

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

19. 8. Saya dapat langsung bekerja, bahkan pada pekerjaan yang paling sulit. \*

*Mark only one oval.*

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

20. 9. Saya berhasil menemukan alasan untuk menunda pekerjaan yang penting. \*

*Mark only one oval.*

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

21. 10. Saya menghindari pekerjaan yang mungkin hasilnya akan mengecewakan saya. \*

*Mark only one oval.*

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

22. 11. Saya meluangkan waktu yang diperlukan bahkan untuk tugas-tugas yang membosankan.

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

23. 12. Saya berhenti menghadapi tugas yang susah. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

24. 13. Saya berpegang teguh pada "bekerja keras dengan serius". \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

25. 14. Saya berhenti pada tugas yang tidak sepadan dengan usaha yang saya berikan. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

26. 15. Saya percaya bahwa hal-hal yang saya benci seharusnya tidak ada. \*

Mark only one oval.

1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

27. 16. Saya mengutuk orang yang mengharuskan saya untuk menyelesaikan tugas yang sulit. \*

Mark only one oval.

1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

Bagian  
1.2

Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda saat ini berdasarkan skala 1-4.

Skala 1 = Sangat Tidak Sesuai  
 Skala 2 = Tidak Sesuai  
 Skala 3 = Sesuai  
 Skala 4 = Sangat Sesuai

28. 17. Saya dapat menikmati mempelajari materi kuliah. \*

Mark only one oval.

1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

29. 18. Kebiasaan membuang-buang waktu saya tidak dapat disembuhkan. \*

Mark only one oval.

1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

30. 19. Saya berhak diperlakukan adil dengan orang lain. \*

Mark only one oval.

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

31. 20. Saya percaya bahwa orang lain tidak memiliki hak untuk memberi saya tenggat waktu. \*

Mark only one oval.

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

32. 21. Belajar membuat saya merasa sangat tersiksa. \*

Mark only one oval.

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

33. 22. Saya tidak bisa mengubah kebiasaan saya dalam menunda pekerjaan. \*

Mark only one oval.

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

34. 23. Ketika ada tugas yang terlalu sulit untuk ditangani, saya akan menunda menyelesaikannya. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

35. 24. Saya berjanji akan mengerjakan tugas dengan segera namun mengingkarinya. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

36. 25. Saya mengikuti jadwal dalam mengerjakan tugas yang telah saya buat. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

37. 26. Saya berharap bisa menemukan cara mudah untuk membuat diri saya bergerak. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

38. 27. Ketika saya kesulitan menyelesaikan tugas, biasanya berasal dari kesalahan saya sendiri. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

39. 28. Meskipun saya membenci diri sendiri, tetapi saya tetap menunda. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

40. 29. Saya selalu menyelesaikan tugas saya sebelum deadline. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

41. 30. Saya memeriksa kembali pekerjaan saya apabila sudah selesai. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

42. 31. Saya mencari celah atau jalan pintas untuk menyelesaikan tugas yang sulit. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

43. 32. Saya sulit memulai mengerjakan tugas meskipun tugas itu penting. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

44. 33. Semua pekerjaan yang saya temui bisa saya atasi dengan mudah. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

45. 34. Menunda pekerjaan hingga besok bukanlah cara saya melakukannya. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

46. 35. Saya merasa tugas-tugas kuliah membuat saya lelah. \*

Mark only one oval.

1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Sangat Sesuai

Bagian

2.1

Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda saat ini berdasarkan skala 1-4.

Skala 1 = Sangat Tidak Sesuai  
 Skala 2 = Tidak Sesuai  
 Skala 3 = Sesuai  
 Skala 4 = Sangat Sesuai

47. 1. Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya. \*

Mark only one oval.

1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Sangat Sesuai

48. 2. Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas. \*

Mark only one oval.

1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Sangat Sesuai

49. 3. Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur. \*

Mark only one oval.

1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

50. 4. Saya mudah marah, tersinggung atau panic. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

51. 5. Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

52. 6. Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

53. 7. Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

54. 8. Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

55. 9. Saya tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

56. 10. Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

Bagian

2.2

Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda saat ini berdasarkan skala 1-4.

Skala 1 = Sangat Tidak Sesuai

Skala 2 = Tidak Sesuai

Skala 3 = Sesuai

Skala 4 = Sangat Sesuai

57. 11. Saya sering mengalami pusing.

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

58. 12. Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

59. 13. Saya mudah sesak napas tersengal-sengal. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

60. 14. Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

61. 15. Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan. \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	
Sangat Tidak Sesuai	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

62. 16. Saya sering kencing daripada biasanya. \*

*Mark only one oval.*

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

63. 17. Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat. \*

*Mark only one oval.*

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

64. 18. Wajah saya terasa panas dan kemerahan. \*

*Mark only one oval.*

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

65. 19. Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam. \*

*Mark only one oval.*

1      2      3      4

Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

3/9/22, 8:13 PM

Kuesioner Penelitian

66. 20. Saya mengalami mimpi-mimpi buruk. \*

Mark only one oval.

1 2 3 4

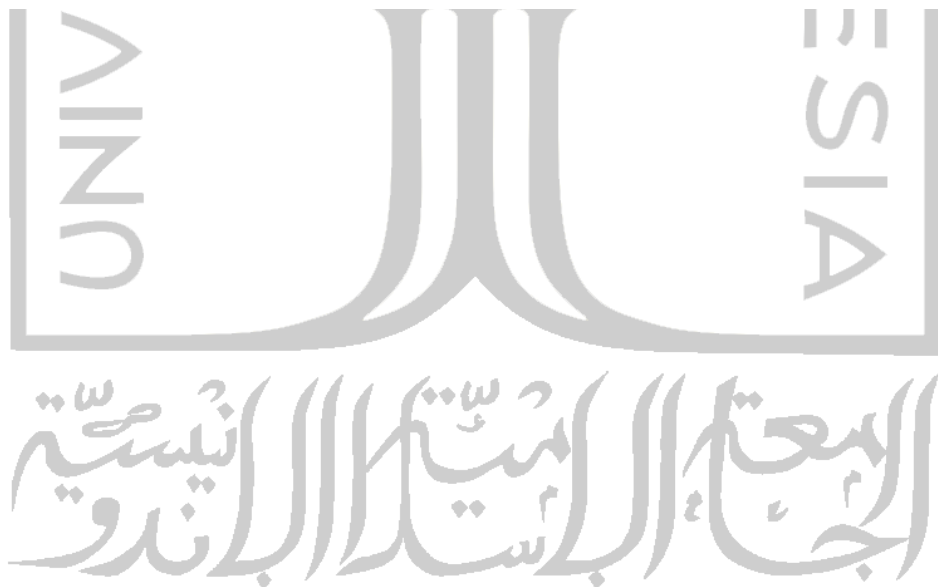
Sangat Tidak Sesuai     Sangat Sesuai

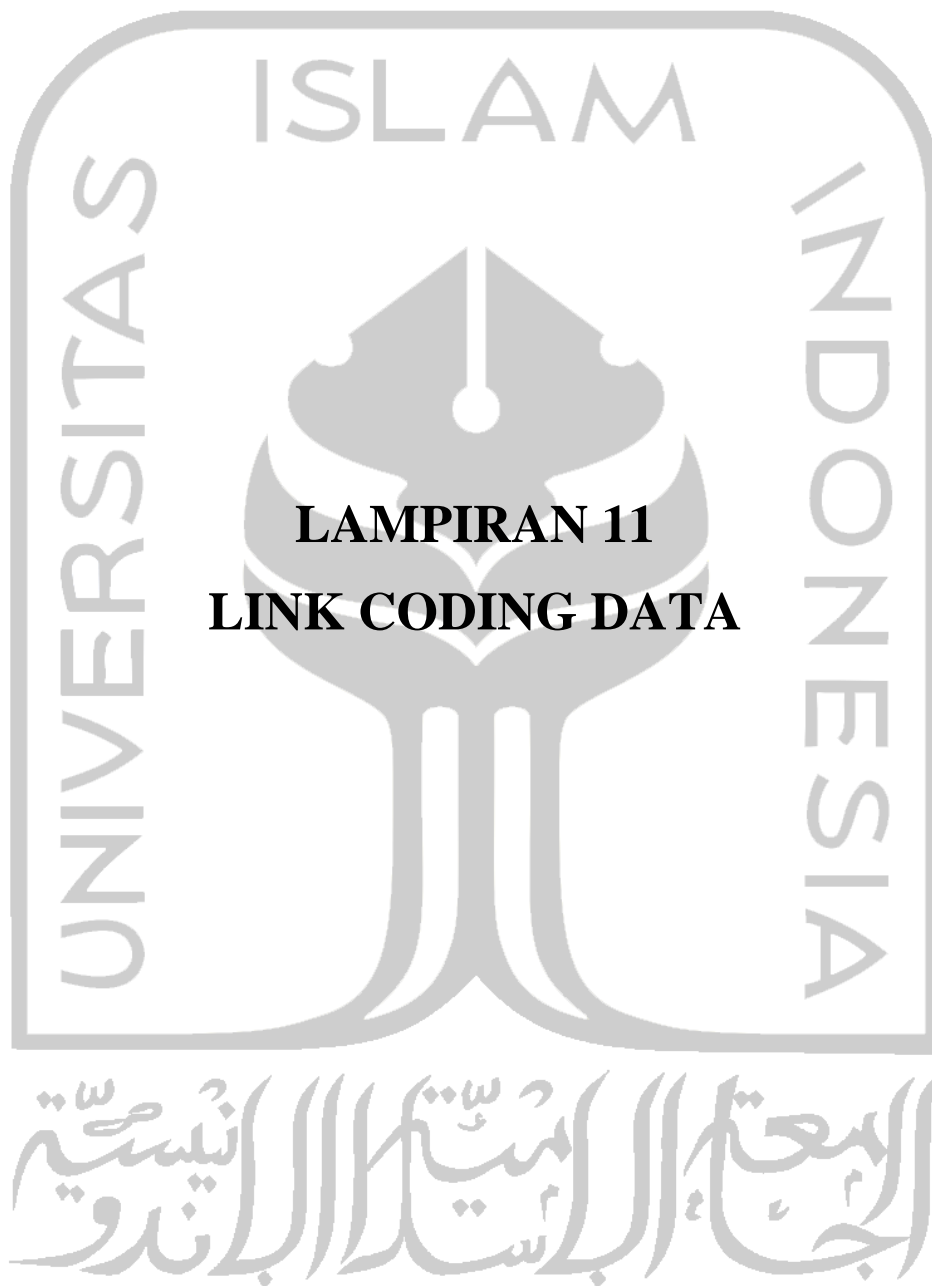
Terimakasih !!!

Temannya telah sampai pada akhir sesi, terimakasih atas partisipasi kalian semoga diberikan kelancaran dalam berbagai urusan \*\*

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms





Link Google Drive

[https://drive.google.com/drive/folders/1i1ePSlCFLSYLCRU7xtfz\\_FPzMqxQiwTV?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1i1ePSlCFLSYLCRU7xtfz_FPzMqxQiwTV?usp=sharing)

