

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Siswa Sekolah Menengah Pertama

1. Definisi Siswa SMP

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik merupakan anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Siswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan dasar yang berada pada fase perkembangan remaja awal.

Secara teoritis, siswa dipandang sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Perspektif ini didukung oleh pendekatan konstruktivistik modern yang menekankan bahwa peserta didik secara aktif membangun pengetahuan melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan belajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2018) yang menyatakan bahwa pembelajaran efektif terjadi ketika siswa terlibat secara aktif dalam proses kognitif seperti memahami, menginterpretasi, dan mengevaluasi informasi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman konseptual dan prestasi akademik (Fredricks et al., 2021).

Perkembangan kognitif siswa juga dipengaruhi oleh interaksi sosial dan lingkungan belajar. Interaksi dengan guru dan teman sebaya berperan penting dalam membantu siswa mencapai perkembangan kognitif yang optimal.

Penelitian oleh Zhang et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam pembelajaran berhubungan positif dengan kemampuan pemecahan masalah dan regulasi diri siswa. Siswa SMP tidak hanya dipahami sebagai individu yang sedang berkembang secara biologis dan psikologis, tetapi juga sebagai subjek pendidikan yang aktif dan sosial.

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan remaja awal, yaitu fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Santrock (2018) menyatakan bahwa remaja awal umumnya berusia 12–15 tahun dan ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional yang signifikan. Pada tahap ini, individu mulai menunjukkan peningkatan kesadaran diri, pencarian identitas, serta kebutuhan akan pengakuan dari lingkungan sosial.

Kajian perkembangan remaja terbaru juga menekankan bahwa fase ini ditandai dengan meningkatnya sensitivitas terhadap evaluasi sosial dan tekanan akademik. Penelitian oleh Steinberg (2017) menunjukkan bahwa remaja awal memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam merespons penilaian sosial, yang dapat memengaruhi kondisi emosional dan perilaku akademik mereka. Penelitian terbaru oleh OECD (2021) mengungkapkan bahwa siswa pada usia remaja awal rentan mengalami tekanan akademik yang berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Pada sisi regulasi diri, remaja awal masih berada dalam tahap perkembangan kemampuan pengendalian diri. Penelitian oleh Duckworth dan Steinberg (2020) menunjukkan bahwa kemampuan *self-control* pada remaja

berkembang secara bertahap dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan serta pengalaman belajar. Hal ini menjelaskan mengapa siswa SMP masih memerlukan bimbingan dalam mengelola tuntutan akademik dan emosional.

Berdasarkan kajian teori perkembangan remaja modern dan hasil penelitian terbaru, siswa SMP dapat dipahami sebagai individu berusia 12–15 tahun yang sedang mengalami transisi perkembangan biologis, kognitif, dan psikososial. Pada tahap ini, individu mulai membentuk identitas diri, memiliki sensitivitas tinggi terhadap penilaian lingkungan, serta masih dalam proses pengembangan kemampuan regulasi diri dan berpikir abstrak. Kondisi tersebut menjadikan siswa SMP sebagai kelompok yang rentan terhadap tekanan akademik, namun sekaligus memiliki potensi besar untuk berkembang melalui proses pembelajaran yang tepat.

2. Peran Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam Konteks Akademik

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan individu yang berada pada jenjang pendidikan formal tingkat menengah pertama dalam sistem pendidikan nasional. Secara yuridis, peserta didik didefinisikan sebagai anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan formal, nonformal, dan informal berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Berdasarkan definisi tersebut, siswa SMP diposisikan sebagai subjek pendidikan yang memiliki hak dan kewajiban dalam proses pengembangan potensi akademik maupun non akademik.

Pada perspektif psikologi pendidikan modern, siswa tidak dipandang sebagai individu pasif yang sekadar menerima informasi, melainkan sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Santrock (2018) menyatakan bahwa proses belajar yang efektif terjadi ketika siswa terlibat secara aktif dalam memahami, mengolah, dan mengevaluasi informasi. Hal ini diperkuat oleh penelitian Jennifer A. Fredricks et al. (2021) yang menunjukkan bahwa keterlibatan aktif siswa (*student engagement*) berkontribusi signifikan terhadap peningkatan hasil belajar dan pemahaman konseptual. Peran siswa SMP dalam konteks akademik mencakup keterlibatan aktif dalam kegiatan pembelajaran, pengolahan informasi, serta pengembangan kemampuan berpikir yang lebih kompleks.

Selain sebagai subjek aktif dalam pembelajaran, siswa SMP juga memiliki tanggung jawab akademik sebagai bagian dari tugas perkembangannya. Pada kajian perkembangan remaja modern, Steinberg (2017) menjelaskan bahwa remaja awal berada pada fase pembentukan identitas diri yang berkaitan erat dengan peran sosial, termasuk peran sebagai pelajar. Tanggung jawab akademik tersebut mencakup keteraturan dalam mengikuti pembelajaran, penyelesaian tugas, kepatuhan terhadap aturan sekolah, serta komitmen dalam mencapai standar kompetensi. Pemenuhan tanggung jawab ini berperan dalam pembentukan identitas akademik yang positif.

Peran siswa juga berkaitan dengan keterlibatan dalam proses evaluasi pembelajaran. Pada perspektif evaluasi pendidikan kontemporer, penilaian

tidak hanya berfungsi untuk mengukur hasil belajar, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan proses pembelajaran. OECD (2021) menegaskan bahwa sistem evaluasi modern bertujuan untuk memberikan umpan balik yang mendukung perkembangan kompetensi kognitif maupun sosial-emosional siswa. Keikutsertaan siswa dalam berbagai bentuk penilaian, baik formatif maupun sumatif, termasuk Tes Kemampuan Akademik (TKA), merupakan bagian integral dari perannya sebagai peserta didik.

Peran siswa SMP dalam konteks akademik mencakup tiga dimensi utama, yaitu (1) partisipasi aktif dalam proses pembelajaran, (2) pemenuhan tanggung jawab akademik, dan (3) keterlibatan dalam sistem evaluasi pendidikan. Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa posisi siswa dalam sistem pendidikan bukan hanya sebagai penerima instruksi, tetapi sebagai individu yang bertanggung jawab terhadap proses dan hasil belajarnya sesuai dengan tuntutan perkembangan dan standar pendidikan yang berlaku.

B. Tes Kemampuan Akademik (TKA)

1. Definisi Tes Kemampuan Akademik (TKA)

Tes Kemampuan Akademik (TKA) merupakan bentuk evaluasi akademik yang diselenggarakan oleh pemerintah sebagai instrumen untuk mengukur capaian kompetensi akademik peserta didik pada jenjang pendidikan tertentu. TKA dirancang untuk menilai penguasaan kemampuan dasar akademik siswa yang mencakup aspek literasi, numerasi, serta kemampuan penalaran sesuai dengan jenjang pendidikan yang ditempuh (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2024).

TKA pada jenjang Sekolah Menengah Pertama berfungsi sebagai alat evaluasi terstandar untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kemampuan akademik siswa. Hasil TKA mencerminkan penguasaan materi pembelajaran, kemampuan berpikir logis, kemampuan pemecahan masalah, serta kemampuan penerapan pengetahuan dalam konteks akademik (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2024).

Kebijakan pelaksanaan TKA juga diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2025 tentang Tes Kemampuan Akademik (TKA) yang menegaskan bahwa TKA merupakan bagian dari sistem evaluasi pendidikan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan mutu pembelajaran serta memberikan umpan balik terhadap pencapaian kompetensi peserta didik.

Berdasarkan definisi tersebut, TKA dapat dipahami sebagai bentuk penilaian akademik formal yang memiliki standar nasional dan berfungsi sebagai alat ukur kemampuan akademik siswa secara komprehensif.

2. Tujuan dan Karakteristik Tes Kemampuan Akademik (TKA)

Tes Kemampuan Akademik (TKA) bertujuan untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai tingkat penguasaan kemampuan akademik peserta didik berdasarkan standar nasional yang telah ditetapkan. TKA juga bertujuan untuk mendukung evaluasi mutu pendidikan serta menjadi dasar pertimbangan dalam pengambilan kebijakan pendidikan dan pengembangan proses pembelajaran di satuan pendidikan (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2024).

Pelaksanaan TKA juga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2025 tentang Tes Kemampuan Akademik (TKA) yang menegaskan bahwa TKA merupakan bagian dari sistem evaluasi pendidikan nasional yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran serta memberikan umpan balik terhadap capaian kompetensi peserta didik.

Tes Kemampuan Akademik memiliki beberapa karakteristik utama, yaitu sebagai berikut:

- a. Bersifat terstandar, di mana seluruh peserta didik mengikuti prosedur dan ketentuan pelaksanaan yang sama.
- b. Berorientasi pada kemampuan dasar akademik, meliputi literasi, numerasi, dan penalaran.
- c. Memiliki konsekuensi akademik, karena hasilnya dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam proses akademik selanjutnya.
- d. Dilaksanakan dalam situasi formal, yang menuntut kesiapan kognitif dan psikologis siswa.

Karakteristik tersebut menjadikan Tes Kemampuan Akademik sebagai bentuk evaluasi akademik dengan tuntutan yang relatif tinggi bagi siswa, baik dari aspek kemampuan akademik maupun kesiapan mental. Pada konteks psikologi pendidikan, situasi evaluasi akademik yang bersifat formal dan berstandar nasional dapat menjadi sumber tekanan akademik bagi siswa. Penelitian oleh Fredricks et al. (2021) menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi serta sistem evaluasi yang ketat berhubungan dengan peningkatan

tekanan belajar pada siswa. Laporan OECD (2021) juga mengungkapkan bahwa sistem evaluasi pendidikan yang berorientasi pada hasil dapat meningkatkan tekanan psikologis, terutama pada siswa usia remaja awal.

Pelaksanaan Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswa SMP dapat dipahami sebagai salah satu sumber tekanan akademik. Tuntutan pencapaian hasil yang optimal, ekspektasi dari lingkungan keluarga dan sekolah, serta konsekuensi akademik yang melekat pada hasil tes berpotensi menimbulkan tekanan psikologis pada siswa, khususnya dalam bentuk kecemasan akademik.

C. Kecemasan Akademik

1. Definisi Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan bentuk kecemasan yang muncul secara spesifik dalam konteks pendidikan dan kegiatan belajar siswa. Konsep kecemasan akademik berakar pada teori kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Ottens (1991). Ottens (1991) mendefinisikan kecemasan akademik sebagai perasaan takut, tegang, dan khawatir yang dialami siswa sebagai respons terhadap tuntutan akademik, seperti ujian, tugas sekolah, dan evaluasi prestasi. Persepsi siswa terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan diri memicu munculnya kecemasan yang dapat mengganggu konsentrasi, proses belajar, dan pencapaian akademik.

Pada perkembangan kajian terbaru, kecemasan akademik dipahami sebagai reaksi emosional negatif yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan akademik yang dipersepsikan sebagai ancaman. Menurut Putwain dan

Daly (2014) serta diperkuat oleh penelitian Putwain (2019), kecemasan akademik ditandai oleh munculnya kekhawatiran berlebihan, ketakutan akan kegagalan, serta ketegangan emosional dalam situasi evaluatif di lingkungan pendidikan. Fokus utama kecemasan akademik terletak pada bagaimana individu memaknai tekanan akademik dan konsekuensi dari hasil yang akan diperoleh.

Menurut Putwain dan Von (2019), kecemasan akademik berkaitan dengan munculnya kekhawatiran, ketegangan emosional, serta persepsi ancaman terhadap tuntutan akademik yang dihadapi siswa. Kecemasan ini tidak hanya melibatkan aspek emosional, tetapi juga berkaitan dengan proses kognitif seperti munculnya pikiran negatif dan ekspektasi kegagalan. Hal ini sejalan dengan pandangan Cassady (2017) yang menyatakan bahwa kecemasan akademik terdiri atas komponen kognitif berupa kekhawatiran terhadap performa akademik serta komponen afektif-fisiologis berupa ketegangan dan reaksi fisik saat menghadapi tugas atau evaluasi akademik.

Menurut Pekrun dan Loderer (2020), kecemasan akademik termasuk dalam kategori emosi akademik negatif yang berorientasi pada masa depan, yang ditandai oleh antisipasi terhadap kemungkinan kegagalan dan konsekuensi negatif dalam konteks pembelajaran. Emosi ini dapat memengaruhi motivasi belajar, keterlibatan siswa, serta hasil akademik yang dicapai.

Berdasarkan uraian tersebut, kecemasan akademik dapat disimpulkan sebagai kondisi emosional negatif yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir,

dan tegang sebagai respons terhadap tuntutan dan evaluasi akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu. Kondisi ini melibatkan aspek kognitif, emosional, dan fisiologis yang berpotensi mengganggu proses belajar serta pencapaian akademik siswa.

2. Ciri-Ciri Kecemasan Akademik

Ciri-ciri kecemasan akademik menurut O'Connor (2007) yaitu:

- a) Munculnya perasaan takut dan khawatir berlebihan terhadap tugas atau evaluasi akademik, seperti ujian, tugas sekolah, dan penilaian guru. Perasaan ini sering kali muncul bahkan sebelum tuntutan akademik tersebut dihadapi secara nyata.
- b) Kesulitan dalam berkonsentrasi dan memproses informasi akademik. Siswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung mengalami gangguan perhatian, sehingga sulit memahami materi pelajaran atau menyelesaikan tugas secara optimal. Kondisi ini menyebabkan performa akademik menjadi tidak maksimal meskipun siswa memiliki kemampuan yang memadai.
- c) Reaksi fisiologis yang tidak nyaman, seperti jantung berdebar, sakit kepala, keringat berlebihan, dan ketegangan otot ketika menghadapi situasi akademik. Reaksi ini merupakan respons tubuh terhadap tekanan psikologis yang dirasakan siswa.
- d) Perilaku menghindar terhadap aktivitas akademik, misalnya menunda belajar, enggan mengerjakan tugas, atau tidak hadir saat ujian. Perilaku ini

muncul sebagai mekanisme coping yang tidak adaptif untuk mengurangi rasa cemas yang dialami.

Menurut Putwain dan Von (2019), kecemasan akademik ditandai oleh munculnya pikiran negatif dan keraguan terhadap kemampuan diri (*self-doubt*), ketegangan emosional yang berkelanjutan, serta perasaan tidak tenang ketika menghadapi tuntutan akademik. Kecemasan akademik juga berkaitan dengan penurunan kepercayaan diri siswa dalam konteks akademik, meskipun siswa memiliki kemampuan yang sebenarnya memadai. Kondisi ini dapat memperkuat siklus kecemasan yang berdampak pada performa belajar.

Sejalan dengan itu, menurut Pekrun dan Loderer (2020), kecemasan akademik sebagai bagian dari emosi akademik negatif ditandai oleh adanya antisipasi kegagalan, kekhawatiran terhadap hasil evaluasi, serta ketegangan emosional yang memengaruhi keterlibatan dan performa belajar siswa.

Berdasarkan pandangan O'Connor serta didukung oleh kajian terbaru, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik memiliki ciri-ciri yang mencakup aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Kecemasan akademik tidak hanya ditandai oleh perasaan takut dan khawatir berlebihan, tetapi juga oleh munculnya pikiran negatif, gangguan konsentrasi, reaksi fisik, serta kecenderungan menghindari tuntutan akademik. Ciri-ciri tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi kompleks yang berpotensi menghambat proses belajar dan pencapaian akademik siswa.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik menurut O'Connor (2007) yaitu:

a) Tekanan Ekspektasi Akademik

Tekanan ekspektasi akademik merupakan faktor yang berasal dari tuntutan lingkungan terhadap pencapaian akademik siswa. Ekspektasi tinggi dari orang tua, guru, dan lingkungan sosial mendorong siswa untuk selalu tampil unggul dan mempertahankan prestasi akademik. Tekanan ekspektasi tersebut memunculkan rasa takut gagal dan kekhawatiran tidak mampu memenuhi harapan lingkungan.

b) Perfeksionisme

Perfeksionisme merupakan faktor kepribadian yang memperkuat kecemasan akademik siswa. Kecenderungan menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap diri sendiri membuat siswa sulit menerima kesalahan dan ketidaksempurnaan. Ketidaksesuaian antara hasil akademik dan standar pribadi memicu perasaan gagal dan meningkatkan kecemasan akademik.

c) Karakteristik Emosional dan Afektif

Karakteristik emosional dan afektif merupakan faktor internal yang memengaruhi kerentanan siswa terhadap kecemasan akademik. Sensitivitas emosional dan kesadaran diri yang tinggi meningkatkan kepekaan siswa terhadap penilaian diri dan harapan orang lain. Kepekaan

emosional tersebut meningkatkan risiko munculnya kekhawatiran dan rasa tidak aman dalam situasi akademik.

d) Kesulitan Belajar

Kesulitan belajar merupakan faktor akademik yang berkontribusi terhadap kecemasan akademik siswa. Hambatan dalam memahami materi, membaca, mencatat, dan mengerjakan ujian meningkatkan tuntutan usaha dan waktu belajar. Ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan kemampuan belajar siswa memicu perasaan tertekan dan tidak mampu.

e) Ketidaktahuan terhadap Kondisi Belajar Diri

Ketidaktahuan terhadap kondisi belajar diri merupakan faktor yang berkaitan dengan kurangnya pemahaman siswa terhadap karakteristik dan kebutuhan belajarnya. Ketidakpahaman terhadap cara belajar yang sesuai membuat siswa mengalami kegagalan berulang tanpa mengetahui penyebabnya. Pengalaman kegagalan tersebut meningkatkan kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri akademik siswa.

f) Beban Tugas dan Tekanan Waktu

Beban tugas dan tekanan waktu merupakan faktor situasional yang memperkuat kecemasan akademik siswa. Banyaknya tugas, proyek, ujian, dan tuntutan tenggat waktu menimbulkan tekanan akademik yang tinggi. Ketidakmampuan siswa dalam mengelola tuntutan tersebut meningkatkan stres dan kecemasan akademik.

g) Pola Pengelolaan Tugas dan Waktu

Pola pengelolaan tugas dan waktu merupakan faktor perilaku yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik. O'Connor (2007) menjelaskan bahwa siswa dapat mengalami kecemasan ketika menghadapi banyak tugas, tenggat waktu, serta kecenderungan menghindari atau menunda penyelesaian tugas. Dalam penelitian ini, kecenderungan menunda penyelesaian tugas dipahami sebagai bentuk prokrastinasi akademik. Penundaan yang dilakukan secara berulang dapat menyebabkan meningkatnya tekanan akademik dan memperkuat kecemasan yang dialami siswa.

h) Kurangnya Identifikasi dan Penanganan Dini

Kurangnya identifikasi dan penanganan dini merupakan faktor yang memperburuk kecemasan akademik siswa. Keterbatasan dukungan dari guru, konselor, dan orang tua memperpanjang durasi kecemasan akademik. Keterlambatan penanganan meningkatkan risiko berkembangnya masalah psikologis dan penurunan prestasi akademik siswa.

4. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

Aspek-aspek kecemasan akademik menurut Ottens (1991) terdiri atas empat aspek berikut:

- a) Pola aktivitas mental yang menimbulkan kecemasan (*patterns of anxiety-engendering mental activity*) merupakan aspek yang berkaitan dengan pola pikir negatif yang memicu dan mempertahankan kecemasan akademik

pada siswa. Aspek ini ditunjukkan melalui kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan gagal, dialog diri negatif (*maladaptive self-dialogue*), serta keyakinan atau pemaknaan yang keliru terhadap kemampuan akademik. Pola aktivitas mental tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas, menurunkan kepercayaan diri, dan mengganggu kemampuan siswa dalam menghadapi situasi akademik.

- b) Perhatian yang salah arah (*misdirected attention*) merupakan aspek yang berkaitan dengan kesulitan siswa memusatkan perhatian pada tugas akademik. Perhatian siswa dapat teralihkan oleh stimulus eksternal, seperti suara, jam, atau perilaku teman, maupun stimulus internal, seperti pikiran cemas, kekhawatiran, dan sensasi tubuh akibat kecemasan. Kondisi tersebut menyebabkan konsentrasi belajar dan pengerjaan tugas menjadi kurang efektif.
- c) Distres fisiologis (*physiological distress*) merupakan aspek yang berkaitan dengan reaksi fisik yang menyertai kecemasan akademik, seperti ketegangan otot, berkeringat, jantung berdebar, tangan gemetar, pusing, dan sakit perut. Reaksi fisiologis tersebut dapat mengganggu efektivitas siswa dalam mengerjakan tugas atau menghadapi ujian.
- d) Perilaku yang tidak sesuai (*inappropriate behaviors*) merupakan aspek yang berkaitan dengan perilaku maladaptif yang muncul akibat kecemasan akademik. Bentuk perilaku tersebut antara lain penghindaran terhadap tugas akademik, penundaan belajar (*procrastination*), serta mengerjakan tugas atau soal secara tergesa-gesa. Perilaku tersebut dapat menghambat

kesiapan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik, termasuk Tes Kemampuan Akademik (TKA).

D. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda secara sengaja tugas-tugas akademik meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Pada kajian klasik, Steel (2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai penundaan sukarela terhadap tindakan yang telah direncanakan meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut akan memperburuk kondisi di masa depan, termasuk dalam konteks akademik. Sejalan dengan itu, Tuckman (1991) memandang prokrastinasi akademik sebagai perilaku menunda tugas akademik yang seharusnya diselesaikan tepat waktu serta mencerminkan kegagalan dalam pengaturan diri, terutama dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas.

Menurut Sirois dan Pychyl (2016), prokrastinasi merupakan kegagalan dalam mengelola emosi negatif yang muncul saat menghadapi tugas, sehingga individu memilih menunda sebagai strategi penghindaran jangka pendek. Menurut Svartdal et al. (2021), prokrastinasi akademik berkaitan dengan rendahnya kemampuan *self-regulation* yang ditandai oleh kesulitan dalam memulai tugas, mempertahankan fokus, serta menyelesaikan pekerjaan secara tepat waktu.

Menurut Klingsieck (2018), prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang disengaja dan tidak rasional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, seperti motivasi dan kontrol diri, serta faktor situasional seperti karakteristik tugas. Hal ini diperkuat oleh penelitian terbaru dari Rozental dan Carlbring (2021) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan dengan pola perilaku maladaptif yang dipicu oleh kecemasan, ketakutan akan kegagalan, serta rendahnya efikasi diri dalam konteks akademik.

Prokrastinasi akademik dapat disimpulkan sebagai perilaku penundaan yang disengaja terhadap tugas-tugas akademik, baik dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan, yang mencerminkan kegagalan regulasi diri serta dipengaruhi oleh faktor kognitif, emosional, dan situasional, meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut.

2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Ciri-ciri prokrastinasi akademik dalam kajian terbaru ditunjukkan melalui pola penundaan yang disengaja terhadap tugas akademik penting. Menurut Svartdal et al. (2021), prokrastinasi akademik ditandai oleh kecenderungan individu untuk secara konsisten menunda pengerjaan tugas seperti belajar untuk ujian, menyelesaikan tugas, dan mengerjakan proyek akademik meskipun individu menyadari pentingnya tugas tersebut. Prokrastinasi juga ditunjukkan oleh adanya ketidaksesuaian antara niat dan

perilaku aktual, di mana individu memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, tetapi gagal merealisasikannya dalam tindakan nyata.

Menurut Sirois dan Pychyl (2016), prokrastinasi akademik ditandai oleh munculnya perasaan tidak nyaman akibat penundaan, seperti rasa bersalah, cemas, dan stres. Penundaan yang awalnya dilakukan untuk menghindari ketidaknyamanan justru menimbulkan tekanan psikologis yang lebih besar di kemudian hari. Prokrastinasi juga berdampak pada penurunan kualitas hasil akademik, karena tugas cenderung dikerjakan secara terburu-buru mendekati tenggat waktu sehingga hasilnya tidak optimal

Ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Tuckman (1991) yaitu:

- a) Kesulitan dalam mengatur waktu dan disiplin diri, individu yang melakukan prokrastinasi cenderung gagal menetapkan prioritas dan mengalokasikan waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas akademik.
- b) Kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan tugas akademik, meskipun individu menyadari bahwa tugas tersebut penting. Perilaku ini mencerminkan rendahnya kontrol diri dalam konteks akademik.
- c) Adanya pengulangan pola penundaan secara kronis, di mana perilaku menunda menjadi kebiasaan yang sulit diubah dan berdampak pada prestasi akademik jangka panjang.

Berdasarkan kajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri utama berupa penundaan tugas akademik secara

sengaja, ketidaksesuaian antara niat dan tindakan, lemahnya kontrol diri, munculnya dampak emosional negatif, serta penurunan kualitas hasil akademik. Prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan manajemen waktu, tetapi juga melibatkan aspek motivasional, emosional, dan regulasi diri.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Steel (2007) yaitu:

a) Motivasi Rendah

Motivasi yang rendah merupakan faktor utama yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Rendahnya nilai subjektif terhadap tugas akademik menurunkan dorongan siswa untuk segera memulai dan menyelesaikan tugas. Kondisi motivasional tersebut meningkatkan kecenderungan siswa menunda pengerjaan tugas akademik.

b) Kontrol Diri

Kontrol diri yang lemah merupakan faktor personal yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Keterbatasan kemampuan siswa dalam mengendalikan impuls dan mengatur perilaku belajar menghambat penyelesaian tugas tepat waktu. Kelemahan kontrol diri tersebut memperkuat kebiasaan penundaan akademik.

c) Manajemen Waktu

Manajemen waktu yang tidak efektif merupakan faktor perilaku yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Ketidakmampuan siswa menyusun prioritas dan mengalokasikan waktu belajar secara realistis

menyebabkan keterlambatan pengerjaan tugas. Pola pengelolaan waktu yang buruk meningkatkan kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan akademik.

d) Ekspektasi Keberhasilan Rendah

Ekspektasi keberhasilan yang rendah merupakan faktor kognitif yang berkaitan dengan keyakinan diri akademik. Persepsi siswa terhadap kemungkinan gagal dalam menyelesaikan tugas menurunkan inisiatif untuk memulai pekerjaan akademik. Ekspektasi keberhasilan yang rendah mendorong siswa melakukan penundaan sebagai bentuk penghindaran.

e) Emosi Negatif terhadap Tugas

Emosi negatif terhadap tugas merupakan faktor afektif yang berperan dalam prokrastinasi akademik. Perasaan bosan, cemas, dan tertekan terhadap tugas akademik menurunkan keterlibatan siswa dalam aktivitas belajar. Kondisi emosional negatif tersebut mendorong siswa memilih penundaan dibandingkan penyelesaian tugas.

Steel (2007) menegaskan bahwa kombinasi faktor motivasional, kontrol diri, ekspektasi keberhasilan, dan emosi negatif membentuk pola prokrastinasi akademik yang menetap. Prokrastinasi akademik dalam konteks pendidikan dipahami sebagai hasil kegagalan regulasi diri dalam mengelola tuntutan akademik secara adaptif.

4. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik menurut Tuckman (1991) terdiri atas beberapa aspek utama yang dapat diamati melalui indikator perilaku akademik siswa:

a) Penundaan Memulai dan Menyelesaikan Tugas

Penundaan memulai dan menyelesaikan tugas merupakan aspek yang menunjukkan kecenderungan siswa menunda awal pengerjaan dan penyelesaian tugas akademik. Aspek ini ditunjukkan melalui indikator berupa menunda memulai tugas meskipun waktu tersedia, mengerjakan tugas mendekati batas waktu, dan kesulitan menyelesaikan tugas sesuai rencana. Pola penundaan tersebut berdampak pada rendahnya kualitas hasil tugas akademik.

b) Keterlambatan Mengerjakan Tugas

Keterlambatan mengerjakan tugas merupakan aspek yang berkaitan dengan ketidakmampuan siswa menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang telah ditentukan. Aspek ini ditunjukkan melalui indikator berupa keterlambatan pengumpulan tugas, pelanggaran tenggat waktu, dan penumpukan tugas akademik. Kondisi keterlambatan tersebut meningkatkan stres akademik dan menurunkan performa belajar siswa.

c) Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual

Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual merupakan aspek yang menunjukkan perbedaan antara perencanaan waktu dan pelaksanaan nyata pengerjaan tugas. Aspek ini ditunjukkan melalui indikator berupa ketidaksesuaian jadwal belajar dengan pelaksanaan aktual, kegagalan mengikuti rencana belajar, dan perubahan prioritas waktu secara berulang. Semakin besar kesenjangan waktu tersebut, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa.

d) Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan merupakan aspek yang menunjukkan kecenderungan siswa mengalihkan perhatian dari tugas akademik ke aktivitas non-akademik. Aspek ini ditunjukkan melalui indikator berupa bermain, menonton hiburan, bersosialisasi berlebihan, dan penggunaan gawai saat seharusnya mengerjakan tugas. Perilaku pengalihan perhatian tersebut mengurangi waktu belajar efektif dan memperkuat kebiasaan menunda tugas akademik.

E. Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan

Akademik Pada Siswa SMP Yang Akan Menghadapi TKA

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada fase perkembangan remaja awal yang ditandai dengan perubahan kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, siswa mulai dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks, termasuk menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) sebagai bentuk evaluasi kemampuan akademik. Selain berfungsi sebagai alat ukur capaian belajar, TKA juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis karena siswa dihadapkan pada tuntutan untuk memperoleh hasil yang baik serta memenuhi harapan dari orang tua, guru, dan lingkungan sekolah.

Menurut O'Connor (2007), kecemasan akademik muncul ketika siswa mempersepsikan tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk memenuhi tuntutan tersebut. Untuk konteks TKA, siswa dapat memandang ujian sebagai situasi yang mengancam karena adanya kekhawatiran terhadap kegagalan, penilaian negatif, atau hasil yang tidak sesuai harapan. Persepsi

tersebut memunculkan perasaan tertekan dan khawatir yang kemudian berkembang menjadi kecemasan akademik. Semakin besar tekanan akademik yang dirasakan dan semakin rendah keyakinan siswa terhadap kemampuannya, semakin tinggi pula kecenderungan munculnya kecemasan akademik.

Kecemasan akademik yang dialami siswa selanjutnya tampak melalui berbagai respons sebagaimana dijelaskan oleh Ottens (1991). Pada aspek kognitif, siswa dapat mengalami pikiran-pikiran negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, dan kekhawatiran berlebihan terhadap hasil ujian. Pada aspek perhatian, siswa mengalami kesulitan memusatkan konsentrasi karena perhatian mudah teralihkan oleh pikiran yang menimbulkan kecemasan. Pada aspek fisiologis, siswa dapat merasakan ketegangan, jantung berdebar, sulit tidur, atau berbagai keluhan fisik lainnya menjelang ujian. Sementara itu, pada aspek perilaku, kecemasan akademik dapat mendorong munculnya perilaku maladaptif, seperti menghindari tugas, menunda belajar, atau mengurangi keterlibatan dalam aktivitas belajar. Dinamika tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dipersepsikan sebagai ancaman dapat memunculkan kecemasan akademik yang kemudian memengaruhi pikiran, kondisi fisik, perhatian, dan perilaku siswa dalam menghadapi TKA.

Kecemasan akademik tercermin dalam respons kognitif, fisiologis, dan perilaku siswa. Ottens (1991) menjelaskan bahwa kecemasan akademik mencakup pola aktivitas mental yang menimbulkan kecemasan, perhatian yang salah arah, distress fisiologis, dan perilaku yang tidak sesuai. Salah satu bentuk perilaku yang tidak tepat tersebut adalah kecenderungan menghindari atau menunda penyelesaian tugas akademik. Perilaku menunda penyelesaian tugas akademik dikenal sebagai

prokrastinasi akademik. Menurut Steel (2007), prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas yang sebenarnya perlu dilakukan meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Dalam konteks menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA), siswa yang mengalami kecemasan akademik dapat memilih menunda belajar atau menghindari tugas akademik sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan. Namun, penundaan tersebut justru menyebabkan tugas menumpuk, waktu persiapan berkurang, dan tekanan akademik semakin meningkat sehingga kecemasan akademik dapat semakin kuat.

Hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan akademik memperoleh dukungan dari temuan penelitian empiris sebelumnya. Penelitian Gautama dan Hadi (2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara prokrastinasi dengan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi berkaitan dengan tingkat kecemasan akademik yang tinggi pada individu. Penelitian Ahiri dkk. (2026) juga menunjukkan pengaruh signifikan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa.

Secara teoretis, berdasarkan teori kecemasan akademik yang dikemukakan oleh o'Connor (2007) yang menjelaskan bahwa kecemasan akademik muncul ketika siswa mempersepsikan tuntutan akademik melebihi kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Kecemasan akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan ekspektasi belajar, perfeksionisme, karakteristik emosional dan afektif, kesulitan belajar, ketidaktahuan terhadap kondisi belajar diri, serta beban tugas dan tekanan waktu. Siswa SMP yang menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA)

berada pada situasi evaluatif yang dapat meningkatkan kekhawatiran terhadap hasil belajar, penilaian guru, maupun harapan orangtua. Kondisi tersebut memunculkan kecemasan belajar yang lebih tinggi pada siswa.

Menurut O'Connor (2007), beban tugas dan tekanan waktu merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan akademik. Ketika siswa menghadapi tuntutan belajar yang tinggi dan merasa belum siap menghadapi TKA, kecemasan yang muncul dapat mengganggu konsentrasi, menimbulkan kekhawatiran yang berlebihan, serta mendorong munculnya perilaku yang tidak tepat seperti kecenderungan menunda mengerjakan tugas atau yang biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Sehingga semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa maka semakin besar kemungkinan siswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik sebagai bentuk respons terhadap tekanan akademik yang dirasakan.

Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan konsekuensi psikologis ketika individu terus menunda penyelesaian tugas yang menjadi tuntutan akademiknya. Penundaan tersebut dapat menghambat pencapaian tujuan, menimbulkan frustrasi, serta membebani individu dengan stres dan kecemasan. Semakin lama tugas ditunda, individu dapat semakin terbebani oleh tugas yang belum terselesaikan dan perasaan bersalah terhadap kewajiban akademiknya. Dengan demikian, prokrastinasi akademik tidak hanya menjadi permasalahan dalam penyelesaian tugas, tetapi juga dapat berkaitan dengan munculnya kecemasan dalam menghadapi tuntutan akademik (Mann, 2016).

Secara konseptual dan empiris, prokrastinasi akademik dan kecemasan akademik memiliki hubungan yang bersifat timbal balik dan saling memperkuat. Kecemasan akademik mendorong munculnya perilaku prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran, sementara prokrastinasi akademik memperburuk kesiapan belajar dan meningkatkan kecemasan. Pola hubungan tersebut menunjukkan pentingnya kajian empiris mengenai hubungan prokrastinasi akademik dan kecemasan akademik pada siswa SMP dalam konteks Tes Kemampuan Akademik.



Hipotesis merupakan pernyataan sementara yang diajukan peneliti untuk menjelaskan hubungan antar variabel yang diuji melalui penelitian empiris (Sugiyono, 2019). Penelitian ini merumuskan hipotesis berdasarkan landasan teori dan kerangka konseptual yang telah diuraikan:

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang menghadapi Tes Kompetensi Akademik (TKA) di Kecamatan Porong, Sidoarjo.

H_1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang menghadapi Tes Kompetensi Akademik (TKA) di Kecamatan Porong, Sidoarjo.

