



Pengaruh kecemasan matematika dan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa

Inas Nada Nailussulha^{1*}, Nurul Hikmah², Dwi Novitasari²

¹ Mahasiswa Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas Mataram, Mataram

² Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas Mataram, Mataram

inasnadanailussulha@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of mathematics anxiety and academic procrastination on the learning outcomes of eighth-grade students at a public junior high school in West Lombok regarding exponents during the 2025/2026 academic year. This research employed a quantitative approach using the ex-post facto method. The sample consisted of 55 students selected through a simple random sampling technique. The research instruments included a mathematics anxiety questionnaire, an academic procrastination questionnaire, and a mathematics achievement test. Data were analyzed using simple and multiple linear regression with the assistance of SPSS. The results showed that mathematics anxiety had a negative and significant effect on students' learning outcomes, with a significance value of $0.006 < 0.05$ and a regression coefficient of -1.008 . Academic procrastination also had a negative and significant effect, with a significance value of $0.046 < 0.05$ and a regression coefficient of -1.314 . Simultaneously, both variables significantly affected learning outcomes, as indicated by an F-value of 16.239 and a significance value of $0.000 < 0.05$. The coefficient of determination (R^2) was 0.384, indicating that 38.4% of the variation in learning outcomes was explained by mathematics anxiety and academic procrastination, while the remaining 61.6% was influenced by other factors beyond this study. These findings emphasize the important role of affective and behavioral factors in supporting students' mathematics achievement.

Keywords: mathematics anxiety; academic procrastination; learning outcomes

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan matematika dan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VIII pada salah satu SMP Negeri di Lombok Barat pada materi bilangan berpangkat tahun ajaran 2025/2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *ex-post facto*. Sampel penelitian berjumlah 55 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian terdiri atas angket kecemasan matematika, angket prokrastinasi akademik, dan tes hasil belajar matematika. Analisis data dilakukan dengan uji regresi linier sederhana dan berganda menggunakan bantuan SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan matematika berpengaruh negatif dan signifikan terhadap hasil belajar siswa dengan nilai signifikansi $0,006 < 0,05$ dan koefisien regresi $-1,008$. Prokrastinasi akademik juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap hasil belajar dengan nilai signifikansi $0,046 < 0,05$ dan koefisien regresi $-1,314$. Secara simultan, kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar dengan nilai *F-hitung* sebesar 16,239 dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,384 menunjukkan bahwa 38,4% variasi hasil belajar siswa dapat dijelaskan oleh kecemasan matematika dan prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa faktor afektif dan perilaku memiliki peranan penting dalam mendukung pencapaian hasil belajar matematika siswa.

Kata Kunci: kecemasan matematika; prokrastinasi akademik; hasil belajar

1. PENDAHULUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan matematika dan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan, serta menjadi acuan praktis bagi guru dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dan berpihak pada kondisi psikologis siswa.

Pendidikan merupakan aspek fundamental dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan pembangunan bangsa. Hal ini sejalan dengan upaya mewujudkan profil pelajar Pancasila melalui proses pembelajaran yang efektif dan terukur (Makkawaru, 2019). Dalam lingkup pendidikan formal, matematika memegang peranan strategis untuk melatih kemampuan berpikir logis, kritis, dan sistematis. Namun, pada kenyataannya, matematika sering kali dianggap sebagai mata pelajaran yang menakutkan dan sulit dikuasai oleh sebagian besar siswa.

Kondisi tersebut terlihat nyata pada capaian hasil belajar siswa kelas VIII di SMPN 2 Labuapi, Lombok Barat. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap data nilai ulangan harian materi bilangan berpangkat tahun ajaran 2025/2026, tercatat bahwa dari 117 siswa, hanya 34 siswa (29%) yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) ≥ 75 , sedangkan 83 siswa (71%) lainnya dinyatakan tidak tuntas. Rendahnya capaian ini tidak hanya terlihat dari angka-angka statistik, tetapi juga terkonfirmasi melalui hasil observasi di kelas yang menunjukkan bahwa siswa cenderung pasif, terlihat gelisah, dan ragu saat diminta mengerjakan soal di depan kelas. Hasil wawancara dengan guru mata pelajaran juga mengungkapkan adanya kecenderungan siswa untuk merasa tegang saat evaluasi dan sering menunda penyelesaian tugas mandiri karena menganggap materi matematika terlalu rumit.

Materi bilangan berpangkat dipilih sebagai fokus dalam penelitian ini karena merupakan konsep fondasi yang sangat krusial bagi siswa jenjang SMP. Pemahaman yang kuat pada sifat-sifat pangkat diperlukan untuk menguasai materi lanjutan seperti bentuk akar, logaritma, hingga kalkulus di jenjang yang lebih tinggi. Karakteristik materi ini yang menuntut ketelitian tinggi dalam menerapkan aturan-aturan sifat pangkat sering kali menjadi sumber kesalahan (*misconception*) bagi siswa, sehingga materi ini dianggap mengecoh dan berkontribusi besar pada rendahnya hasil belajar kognitif siswa (Salsabila et al., 2024).

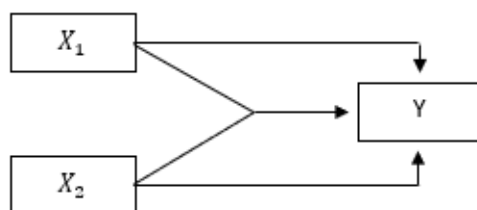
Fenomena rendahnya hasil belajar ini diduga kuat dipengaruhi oleh faktor psikologis, di antaranya adalah kecemasan matematika dan prokrastinasi akademik. Kecemasan matematika merupakan reaksi emosional negatif seperti takut atau tegang yang dapat menghambat konsentrasi dan performa kognitif siswa saat menghadapi tugas numerik

(Irawan et al., 2023). Penelitian lokal di wilayah Lombok menunjukkan bahwa kecemasan memiliki korelasi negatif yang sangat kuat ($r = -0,89$) terhadap hasil belajar (Irawan et al., 2023). Selain itu, prokrastinasi akademik atau perilaku menunda tugas juga menjadi hambatan serius. Dalam konteks matematika yang bersifat hierarkis, perilaku menunda belajar satu konsep akan menyebabkan akumulasi ketidakpahaman pada konsep berikutnya (Widodo, 2023). Fitriana et al. (2024) juga menegaskan bahwa prokrastinasi akademik memberikan kontribusi signifikan sebesar 11,6% terhadap variasi hasil belajar siswa.

Meskipun penelitian mengenai faktor psikologis sudah banyak dilakukan, kajian yang menganalisis pengaruh kecemasan matematika dan prokrastinasi akademik secara simultan pada materi spesifik bilangan berpangkat di jenjang SMP masih sangat terbatas. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana kedua faktor tersebut memengaruhi hasil belajar kognitif siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pendidik dalam merancang strategi instruksional yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga mampu mengelola kondisi afektif dan perilaku belajar siswa guna meningkatkan kualitas pembelajaran matematika.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *ex-post facto*. Metode ini dipilih karena penelitian dilakukan terhadap peristiwa yang telah terjadi tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi langsung terhadap variabel bebas (Nurdiono & Panjaitan, 2023). Sejalan dengan paradigma positivistik, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara numerik melalui teknik statistik (Rachman et al., 2024). Desain yang digunakan adalah desain korelasional untuk melihat hubungan antara kecemasan matematika (X_1) dan prokrastinasi akademik (X_2) terhadap hasil belajar matematika (Y). Hubungan antarvariabel digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Hubungan Variabel Independen dan Variabel Dependen

Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026 di SMPN 2 Labuapi, Kabupaten Lombok Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 2 Labuapi yang berjumlah 117 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, di mana setiap anggota populasi memiliki

peluang yang sama untuk terpilih (Sugiyono, 2024). Teknik ini diterapkan karena berdasarkan uji homogenitas, populasi dinyatakan homogen. Sampel yang terpilih adalah kelas VIII B dan VIII D dengan total 55 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, angket, tes, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku nyata siswa di kelas (Fadilla et al., 2023). Angket digunakan untuk mengukur variabel psikologis menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban (Siregar, 2017). Sedangkan tes digunakan untuk mengukur kemampuan kognitif siswa pada materi bilangan berpangkat (Sunaryati et al., 2024).

Instrumen penelitian yang digunakan telah melalui tahap validasi dan terdiri dari:

1. Angket Kecemasan Matematika: Berjumlah 20 butir pernyataan yang disusun berdasarkan indikator dari Nevid dan Greene (2001), meliputi aspek *physical* (gejala fisik), *cognitive* (pikiran negatif), *behavioral* (perilaku menghindar), dan *attitudinal* (sikap batin).
2. Angket Prokrastinasi Akademik: Berjumlah 18 butir pernyataan yang merujuk pada 6 indikator dari Widodo (2023), yaitu: (1) menunda pekerjaan hingga stres/cemas, (2) menunda hingga mendekati *deadline*, (3) menunda penyelesaian hingga saat terakhir, (4) menunda hingga detik terakhir sebelum pengumpulan, (5) menunda tepat pada batas waktu, dan (6) menunda sampai mengganggu kondisi emosional.
3. Tes Hasil Belajar: Terdiri dari 5 soal uraian yang mencakup level kognitif C1 hingga C4 pada materi bilangan berpangkat.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis regresi linear sederhana untuk pengujian parsial (Uji t) dan analisis regresi linear berganda untuk pengujian simultan (Uji F) pada taraf signifikansi 5%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Data penelitian diperoleh dari 55 siswa kelas VIII B dan VIII D pada salah satu SMP Negeri di Lombok Barat. Data yang terkumpul meliputi skor angket kecemasan matematika (X_1), angket prokrastinasi akademik (X_2), dan skor tes hasil belajar (Y).

3.1.1 Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum data setiap variabel. Hasil statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Rentang Skor	Rata-rata	Kategori Dominan	Persentase
Kecemasan (X_1)	20 - 80	50,41	Sedang (40-60)	78,18%
Prokrastinasi (X_2)	18 - 72	61,6	Tinggi (54-72)	90,91%
Hasil Belajar (Y)	0 - 100	62,52	Kurang (0-33,3)	58,18%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa kecemasan matematika siswa mayoritas berada pada kategori sedang. Temuan signifikan terlihat pada prokrastinasi akademik yang mayoritas (90,91%) berada pada kategori tinggi. Sementara itu, hasil belajar siswa pada materi bilangan berpangkat menunjukkan kondisi memprihatinkan, dengan mayoritas (58,18%) berada pada kategori kurang.

3.1.1.1 Analisis Perindikator Kecemasan Matematika X_1

Analisis perindikator dilakukan untuk melihat aspek kecemasan mana yang paling dominan dialami siswa. Hasil deskriptif perindikator ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Kecemasan Matematika Perindikator

Indikator	Total Skor Perindikator	Persentase
<i>Physical</i>	635	27.61%
<i>Cognitive</i>	615	26.74%
<i>Behavioral</i>	540	23.48%
<i>Attitudinal</i>	510	22.17%

Tabel 2 menunjukkan bahwa indikator physical memiliki persentase tertinggi (27.61%), diikuti cognitive (26.74%). Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan siswa terutama muncul dalam bentuk reaksi fisik dan pikiran negatif saat berhadapan dengan matematika. Indikator behavioral (23.48%) dan attitudinal (22.17%) berada pada persentase lebih rendah, sehingga gejala perilaku dan sikap negatif terhadap matematika tidak sedominan aspek fisik dan kognitif.

3.1.1.2 Analisis Perindikator Prokrastinasi Akademik X_2

Analisis perindikator dilakukan untuk mengidentifikasi perilaku penundaan yang paling dominan pada siswa. Hasil deskriptif disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Prokrastinasi Akademik Perindikator

Indikator	Total Skor Perindikator	Persentase
Menunda pekerjaan akademik hingga menimbulkan stress dan kecemasan.	485	19.93%
Menunda pekerjaan akademik sampai mendekati <i>deadline</i> .	394	16.18%
Menunda penyelesaian pekerjaan akademik hingga saat-saat terakhir.	407	16.73%
Menunda penyelesaian pekerjaan akademik hingga detik terakhir sebelum pengumpulan.	369	15.16%

Indikator	Total Skor Perindikator	Persentase
Menunda penyelesaian pekerjaan akademik tepat pada batas waktu pengumpulan.	419	17.21%
Menunda penyelesaian pekerjaan akademik sampai tingkat yang mengganggu kondisi emosional.	360	14.79%

Berdasarkan Tabel 3, indikator yang paling dominan adalah menunda pekerjaan akademik hingga menimbulkan stres dan kecemasan (19.93%). Indikator lain yang juga relatif tinggi adalah menunda tepat pada batas waktu pengumpulan (17.21%) dan menunda hingga saat-saat terakhir (16.73%). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa cenderung menunda pengerjaan tugas hingga mendekati deadline, bahkan sampai menimbulkan tekanan emosional.

3.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas.

1. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, yang dibuktikan dengan nilai Asymp. Sig. untuk variabel X_1 (0,068), X_2 (0,059), Y (0,086), dan Unstandardized Residual (0,200) yang seluruhnya lebih besar dari 0,05.
2. Uji linearitas menunjukkan adanya hubungan yang linear antar variabel, dibuktikan dengan nilai Sig. Deviation from Linearity X_1 terhadap Y sebesar 0,302 ($> 0,05$) dan X_2 terhadap Y sebesar 0,190 ($> 0,05$).
3. Uji multikolinearitas mengonfirmasi bahwa model regresi bebas dari gejala multikolinearitas, yang ditunjukkan oleh nilai VIF 1,664 (< 10) dan nilai Tolerance 0,601 ($> 0,10$).

3.1.3 Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana (H_1 dan H_2) dan regresi linier berganda (H_3). Ringkasan hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Hipotesis (Regresi Berganda)

Uji	Variabel / Model	Koefisien (B)	R Square	t-hitung / F-hitung	Sig. (p)	Kesimpulan
Uji T (Parsial)	Kecemasan (X_1)	-0,693	-	-2,836	0,006	H_1 Diterima
	Prokrastinasi (X_2)	-0,7	-	-2,041	0,046	H_2 Diterima
Uji F (Simultan)	Model (X_1 & X_2)	-	0,384	16,239	0	H_3 Diterima

Model Analisis R Square F-hitung Sig. (p) Kesimpulan Regresi Berganda (H3) 0,384 16,239 0,000 H3 diterima, dan berdasarkan Tabel 5, diperoleh temuan sebagai berikut:

1. Ditemukan adanya pengaruh negatif dan signifikan kecemasan matematika terhadap hasil belajar ($B = -1,008$; $p = 0,006$), sehingga H1 diterima.
2. Ditemukan adanya pengaruh negatif dan signifikan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar ($B = -1,314$; $p = 0,046$), sehingga H2 diterima.
3. Ditemukan adanya pengaruh simultan yang signifikan antara kecemasan matematika dan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar ($F = 16,239$; $p = 0,000$), sehingga H3 diterima. Nilai R Square sebesar 0,384 menunjukkan bahwa kedua variabel bebas mampu menjelaskan 38,4% variasi pada hasil belajar siswa.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Pengaruh Kecemasan Matematika terhadap Hasil Belajar

Hasil penelitian membuktikan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara kecemasan matematika dan hasil belajar. Temuan ini konsisten dengan penelitian Irawan et al. (2023) dan Sari et al. (2023) yang juga menemukan bahwa peningkatan kecemasan berkorelasi dengan penurunan performa akademik. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Fadila et al. (2024), yang menunjukkan bahwa kecemasan matematis berkontribusi langsung pada menurunnya kemampuan pemecahan masalah siswa, sehingga berdampak pada rendahnya capaian belajar matematika.

Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui Teori Kontrol Atensi (Eysenck et al., 2007). Kecemasan mengalihkan sumber daya kognitif siswa dari fokus pada tugas (menyelesaikan soal) ke fokus pada kekhawatiran internal (pikiran negatif, takut salah) dan stimuli eksternal (gejala fisik). Hal ini relevan dengan temuan deskriptif penelitian ini, di mana indikator *physical* (gejala fisik) menjadi aspek kecemasan yang paling dominan. Lebih lanjut, Bandura (1997) menjelaskan bahwa kecemasan yang tinggi dapat menurunkan *self-efficacy* siswa, membuat mereka ragu pada kemampuannya dan mudah menyerah saat menghadapi soal sulit.

Implikasi teoretis dari temuan ini adalah memperkuat pandangan bahwa faktor afektif memainkan peran krusial dalam proses kognitif pembelajaran matematika. Implikasi praktisnya, guru perlu secara aktif mengidentifikasi dan mengelola kecemasan di kelas, misalnya dengan menciptakan lingkungan belajar yang suportif, non-menghakimi, dan lebih fokus pada proses daripada hasil akhir.

3.2.2 Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Hasil Belajar

Hasil pengujian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik adalah prediktor negatif yang signifikan bagi hasil belajar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fitriana et al. (2024) dan Syafei (2021), yang mengonfirmasi dampak merugikan dari perilaku menunda-nunda terhadap capaian akademik. Data deskriptif penelitian ini bahkan menunjukkan prokrastinasi berada di level tinggi (90,91%).

Indikator prokrastinasi tertinggi adalah "menunda hingga menimbulkan stres dan kecemasan". Fenomena ini dijelaskan oleh *Cognitive Interference Model* (Sarason, 1980), di mana tekanan psikologis akibat penundaan justru mengganggu konsentrasi dan memori kerja, membuat proses belajar di menit-menit akhir menjadi tidak efektif. Widodo (2023) mengaitkan ini dengan kegagalan regulasi diri; siswa kehilangan waktu belajar yang esensial untuk pemahaman materi secara mendalam, yang berakibat langsung pada rendahnya skor tes. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Agustina, Azmi, Novitasari, dan Sripatmi (2025) yang menunjukkan bahwa hasil belajar matematika sangat dipengaruhi oleh kesiapan belajar dan kemampuan pemecahan masalah siswa. Selain itu, studi Ermayani, Prayitno, Hikmah, dan Sripatmi (2023) menegaskan bahwa performa matematis tidak hanya ditentukan oleh aspek kognitif, tetapi juga sangat bergantung pada stabilitas emosi dan strategi regulasi diri yang dimiliki siswa.

Implikasi teoretisnya, prokrastinasi bukan hanya masalah manajemen waktu, tetapi juga masalah regulasi emosi dan kognitif. Implikasi praktisnya, intervensi tidak cukup hanya dengan memberi tenggat waktu, tetapi juga harus membekali siswa dengan keterampilan memecah tugas (*task decomposition*) dan memulai tugas (*task initiation*) untuk mengurangi beban psikologis yang memicu penundaan.

3.2.3 Pengaruh Simultan Kecemasan Matematika dan Prokrastinasi Akademik

Temuan utama menunjukkan bahwa kedua variabel psikologis ini secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar, dengan kontribusi gabungan (R^2) sebesar 38,4%. Hal ini mengindikasikan bahwa interaksi antara faktor afektif (kecemasan) dan perilaku (prokrastinasi) memiliki dampak yang substansial terhadap capaian akademik siswa. Namun, perlu dicatat bahwa terdapat sisa sebesar 61,6% yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Merujuk pada berbagai literatur pendidikan, faktor lain tersebut dapat mencakup dimensi kognitif seperti intelegensi (IQ), faktor eksternal seperti gaya mengajar guru dan dukungan orang tua, hingga faktor afektif lainnya seperti minat belajar dan motivasi (Sahrudin & Hidayatullah, 2021; Agustina et al., 2025).

Hubungan kedua variabel ini dapat saling memperkuat dalam sebuah siklus negatif. Siswa yang mengalami kecemasan terhadap matematika cenderung melakukan prokrastinasi sebagai strategi penghindaran (*avoidance strategy*) untuk menjauhi rasa tidak nyaman saat berhadapan dengan angka. Sebaliknya, siswa yang terbiasa menunda pekerjaan akan mengalami lonjakan kecemasan saat tenggat waktu mendekat, yang pada akhirnya semakin mengganggu fokus dan performa kognitif mereka dalam menyelesaikan soal-soal bilangan berpangkat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmani, Amrullah, Kurniawan, dan Sarjana (2024) yang menegaskan bahwa kecemasan matematika memberikan tekanan psikologis yang secara langsung menghambat kemampuan pemecahan masalah siswa. Selain itu,

hasil ini juga diperkuat oleh studi Erayani, Sridana, Arjudin, dan Baidowi (2022) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri matematis (*self-efficacy*) memiliki kontribusi positif yang signifikan terhadap pencapaian hasil belajar.

Kemudian, temuan ini diperkuat oleh teori *Self-Efficacy* (Bandura, 1997) yang menyatakan bahwa keyakinan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi afektif dan pola perilaku yang menetap. Implikasi teoretisnya adalah model pencapaian akademik tidak boleh mengabaikan interaksi variabel-variabel non-kognitif. Implikasi praktisnya, intervensi yang paling efektif bagi siswa di SMPN 2 Labuapi adalah yang bersifat holistik; tidak hanya fokus pada penurunan tingkat kecemasan matematis, tetapi juga secara bersamaan membangun regulasi diri dan strategi belajar yang adaptif guna memutus siklus prokrastinasi akademik.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh kecemasan matematika dan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VIII pada salah satu SMP Negeri di Lombok Barat, diperoleh tiga simpulan utama yang menjawab tujuan penelitian, yaitu

1. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan kecemasan matematika terhadap hasil belajar siswa. Temuan ini mengonfirmasi bahwa faktor afektif, berupa kecemasan, berperan sebagai penghambat dalam pencapaian akademik matematika. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami siswa, maka semakin rendah hasil belajar yang diperoleh.
2. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa faktor perilaku, berupa kebiasaan menunda penyelesaian tugas, secara nyata berkontribusi pada penurunan efektivitas dan capaian hasil belajar.
3. Terdapat pengaruh simultan yang signifikan antara kecemasan matematika dan prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa. Kedua variabel ini secara bersama-sama mampu menjelaskan 38,4% variasi pada hasil belajar, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menegaskan bahwa faktor psikologis (afektif dan perilaku) memiliki peranan penting dan saling berkaitan dalam menentukan pencapaian hasil belajar matematika siswa.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak sekolah tempat penelitian dilaksanakan yang telah memberikan izin serta dukungan selama proses pengumpulan data. Penghargaan juga diberikan kepada para guru dan siswa yang berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

6. REKOMENDASI

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa kecemasan matematika dan prokrastinasi akademik berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar, namun kedua variabel ini hanya mampu menjelaskan 38,4% dari total variasi hasil belajar. Terdapat 61,6% variasi lain yang tidak dijelaskan, yang menjadi hambatan dalam penelitian ini dan sekaligus membuka peluang untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini terbatas pada satu lokasi salah satu SMP Negeri di Lombok Barat dengan metode *ex-post facto*, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati.

Berdasarkan hambatan tersebut, beberapa ide penelitian selanjutnya yang dapat dilakukan antara lain meneliti faktor-faktor lain di luar model ini yang diduga memengaruhi hasil belajar, seperti motivasi belajar, *self-efficacy*, minat belajar, atau lingkungan belajar siswa guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas dan beragam dengan melibatkan beberapa sekolah yang memiliki karakteristik berbeda untuk meningkatkan validitas eksternal dan generalisasi hasil penelitian. Terakhir, penggunaan desain penelitian yang berbeda, seperti studi *longitudinal* untuk melihat perkembangan kecemasan dan prokrastinasi seiring waktu, atau penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas intervensi spesifik, sangat dianjurkan untuk dilakukan dalam pembelajaran matematika.

7. REFERENSI

- Agustina, A., Azmi, S., Novitasari, D., & Sripatmi. (2025). Pengaruh Kemampuan Pemecahan Masalah Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 7(1), 91–97. <https://doi.org/10.29303/jcar.v7i1.10356>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Erayani, F. N., Sridana, N., Arjudin, A., & Baidowi, B. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri dan Kemampuan Komunikasi Matematis dengan Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1875–1884. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.845>
- Ermayani, Y., Prayino, S., Hikmah, N., & Sripatmi, S. (2023). Kemampuan Berpikir Kreatif Matematika Pada Materi Bangun Ruang Sisi Datar Ditinjau dari Perbedaan Gender. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(3), 1239–1244. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i3.1464>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Fadila, L., Arjudin, A., Tyaningsih, R. Y., & Kurniati, N. (2024). Analisis kemampuan pemecahan masalah matematika ditinjau dari kecemasan matematis siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 6(4), 1591–1599. <https://doi.org/10.29303/jcar.v6i4.9521>
- Fadilla, Z., Zaini, M., Lawang, K. A., & Jannah, M. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Fitriana, W., Yulianti, & Sutja, A. (2024). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1406–1412. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5900>

- Irawan, D., Prayitno, S., Lu'luilmaknun, U., & Soeprianto, H. (2023). Pengaruh Kecemasan Matematika Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VIII MTs. *Journal of Classroom Action Research*, 5(4). <https://doi.org/10.29303/jcar.v5i4.5970>
- Makkawaru, M. (2019). *Pentingnya pendidikan bagi kehidupan dan pendidikan karakter dalam dunia pendidikan*. CV. Nur Asyah.
- Nevid, J. S., & Greene, B. (2001). *Essentials of Abnormal Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Nurdiono, & Panjaitan, D. (2023). Pengaruh Kecerdasan Visual Spasial Terhadap kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa. *Jurnal MathEducation Nusantara*, 6(2), 188–196.
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Rahmani, I., Amrullah, A., Kurniawan, E., & Sarjana, K. (2024). Pengaruh Kecemasan Matematika Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Gerung. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(1), 449–455. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i1.2082>
- Sahrudin, & Hidayatullah, M. S. (2021). Analisis Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 9(1), 12–22. Universitas Mataram.
- Salsabila, T. N., Basir, M. A., & Ubaidah, N. (2024). Miskonsepsi peserta didik pada materi bilangan berpangkat. *Differential: Journal on Mathematics Education*, 2(2), 110–125.
- Sarason, I. G. (Ed.). (1980). *Test anxiety: Theory, research and applications*. Lawrence Erlbaum.
- Sari, D. P., Rahmat, T., Aprison, W., & Fitri, H. (2023). Pengaruh kecemasan matematika (Math Anxiety) terhadap hasil belajar siswa kelas VIII MTsN 6 Agam tahun pelajaran 2020/2021. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(2), 2514–2526.
- Siregar, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryati, T., Azzahra, S. S., Khasanah, F. N., Dewi, N., & Komariyah, S. (2024). Analisis instrumen tes sebagai alat evaluasi pada pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 5(2), 316–324.
- Syafei, D. (2021). Hubungan prokrastinasi akademik dengan hasil belajar siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 45–53.
- Widodo, W. (2023). *Mengelola prokrastinasi akademik: Pendekatan psikoedukasi berbasis religiusitas*. Yogyakarta:Jejak Pustaka.