

**HUBUNGAN ANTARA *EMOTION FOCUSED COPING* (EFC)
DENGAN PROKRASITINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



**Soraya Putri Hamidah
J71216130**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* (EFC) dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 26 Maret 2020



Soraya Putri Hamidah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* (EFC) dengan Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Oleh :

Soraya Putri Hamidah

NIM. J71216130

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 12 Maret 2020



Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog

NIP : 197711162008012018

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *EMOTION FOCUSED COPING* (EFC) DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Yang disusun oleh:
Soraya Putri Hamidah
J71216130

Yang telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 19 Maret 2020



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. C. H. Sri Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji II,

Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Penguji III,

Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si
NIP. 197708122005012004

Penguji IV,

Dr. H. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991031002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Soraya Putri Hamidah
NIM : J71216130
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : Sorayaputri03@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan antara *Emotion Focused Coping* (EFC) dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 29 Juni 2020

Penulis

(Soraya Putri Hamidah)

menunda-nunda akan kehilangan waktu, kesehatan yang terganggu, dan harga diri yang rendah. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ferrari & Tice (2000), prokrastinasi atau menunda-nunda dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan. Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menambah tingkat stres, menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, dan berdampak negatif dalam kehidupan mahasiswa.

Dampak yang terjadi akibat prokrastinasi akademik seringkali tidak menjadi perhatian khusus bagi sebagian mahasiswa. Kondisi tersebut ditunjukkan dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa masih cenderung tinggi. Burka & Yuen (2008) memperkirakan prokrastinasi pada mahasiswa mencapai 75%, dengan 50% dari siswa melaporkan bahwa mereka prokrastinasi konsisten dan menganggapnya sebagai masalah. Hasil penelitian Yudistiro (2016) diketahui siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi dan sangat tinggi dengan jumlah 4 siswa atau sekitar 7,55 persen di kategori sangat tinggi, dan 17 siswa atau 32,08 persen di kategori tinggi. Dalam kategori ini, siswa cenderung selalu menunjukkan perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik diprediksi sangat sedikit yang memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan yang tidak disertai dengan peran adaptif

tekanan tanpa berusaha mengubah situasi yang menjadi sumber tekanan secara langsung. Bentuk strategi coping ini adalah: 1) pelarian diri dari pemecahan masalah yang dihadapi, 2) Menyalahkan diri sendiri dan menyesali apa yang terjadi, 3) Menolak masalah dengan menganggap seolah-olah tidak ada masalah dan bersikap pasrah, 4) pencarian makna dari masalah yang menjadi sumber stres dan mencari arti kegagalan bagi dirinya dan melihat segi-segi penting lainnya.

Lazarus (1993) mengatakan bahwa individu yang menggunakan *problem focused coping* memungkinkan dirinya untuk membuat rencana lebih lanjut dan berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi. Individu akan berfikir logis dan berusaha memecahkan masalah dengan positif. *Problem focused coping* digunakan untuk mengontrol hal yang terjadi antara individu dan lingkungan melalui pemecahan masalah secara hati-hati dalam mengambil keputusan dan melakukan tindakan. Menurut Aldwin & Revenson (1999) individu yang menggunakan *emotion focused coping* dan bersikap *escapism* (melarikan diri dari masalah) yaitu perilaku menghindar dari masalah dan mengubah situasi lain menjadi lebih menyenangkan, menghindari masalah dengan merokok, minum minuman keras, dll. Individu cenderung menyalahkan diri sendiri (*Self Blame*) serta mencoba mencari arti dari kegagalan yang dialami (*Seeking Meaning*).

Secara alamiah, mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akan menggunakan strategi coping untuk meredakan sumber stres (*stressor*) pada diri mereka, baik itu *problem focused coping* (PFC) maupun *emotion*

focused coping (EFC). Syarkiki dalam penelitiannya, mengatakan bahwa penggunaan *strategi problem focused coping* (PFC) efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Strategi koping tertentu justru dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan perilaku prokrastinasi.

Holloway (dalam Sepherian, 2011) menyatakan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi koping berorientasi emosi (EFC) cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang menggunakan koping berorientasi masalah (PFC).. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Taylor, 2009) mahasiswa yang menggunakan strategi koping berorientasi emosi (EFC) tidak mencari solusi dan menghadapi sumber stres (stresor) secara langsung, melainkan dengan melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, membuat relaks dan nyaman.

Tindakan prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa pada akhirnya akan menimbulkan berbagai efek negatif. Mahasiswa perlu menyadari bahwa dengan tindakan tidak segera menyelesaikan pekerjaan justru akan membuat tugas semakin menumpuk dan menjadi beban di akhir. Stress, stresor, koping stres dan prokrastinasi akademik akan membentuk sebuah siklus yang sulit untuk diputus. Siklus tersebut apabila dibiarkan lama – kelamaan akan mempengaruhi bahkan membahayakan kesehatan, terutama kesehatan mental dan juga berpengaruh pada performa positif.

Surat Al-Munafiqun ayat 10 tersebut memberitahu manusia agar senantiasa mengerjakan suatu pekerjaan sebelum habis waktu tenggangnya dan jangan sampai menyesal apabila terlambat atau bahkan tidak bisa melakukan apa-apa. Ayat tersebut juga dapat diaplikasikan pada bidang akademik, yang berarti dianjurkan untuk menyelesaikan tugas sebaik mungkin sebelum tenggang waktu pengumpulan tugas tersebut.

Berdasarkan dari fenomena seluruh kesenjangan masalah yang telah dipaparkan, peneliti ingin mengetahui lebih dalam tentang bagaimana hubungan *emotion focused coping* (EFC) dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian yang menghubungkan dua variabel tersebut belum banyak dilakukan, adapun penelitian serupa yaitu yang dilakukan oleh Syarkiki dan Arianti (2014) mengenai hubungan *problem focused coping* (PFC) dengan prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan korelasi negatif, yaitu semakin tinggi *problem focused coping* yang digunakan, maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Dalam rangka untuk mengurangi prokrastinasi akademik, maka penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa semester 2, karena pada fase ini mahasiswa mulai beradaptasi dengan teman-teman baru, memahami berbagai macam mata kuliah dan mengikuti unit kegiatan mahasiswa (UKM) (Kumparan.com). Menurut peneliti, topik ini menarik untuk dikaji lebih dalam karena perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang akan menghambat perkembangan mahasiswa, khususnya mahasiswa

menyebutkan bahwa Keyakinan Metakognisi dan Prokrastinasi memiliki hubungan positif yang signifikan, yaitu semakin tinggi keyakinan metakognisi yang dimiliki seseorang, maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Jadidi, dkk ((2011) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik, yaitu semakin tinggi perfeksionisme, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Total skor dari skala perfeksionisme dan prokrastinasi akademik adalah (0,15) yang berarti bahwa individu dengan skor perfeksionisme tinggi lebih cenderung melakukan tindakan prokrastinasi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sadeghi, dkk (2011) tentang hubungan antara keyakinan obsesif dengan prokrastinasi. Analisis menggunakan uji korelasi pearson dan regresi ganda, menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keyakinan obsesif dengan prokrastinasi, yaitu semakin tinggi keyakinan obsesif maka semakin rendah prokrastinasi. Penelitian lainnya dilakukan oleh Zakeri (2013) tentang hubungan pola asuh orang tua dengan prokrastinasi akademik. Dianalisis menggunakan uji regresi berganda dan menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan dari beberapa gaya pengasuhan orang tua terhadap prokrastinasi akademik.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Rohmaniyah (2018) tentang hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Nilai signifikansi linieritas untuk variabel *self regulated*

learning dan prokrastinasi akademik sebesar 0,491. Ini menunjukkan bahwa nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Kesimpulannya, bahwa variabel *self regulated learning* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Koefisien korelasi bertanda negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning*, maka prokrastinasi akademik seorang mahasiswa semakin rendah. Penelitian lain dilakukan oleh Safitri (2018) tentang hubungan dukungan sosial orang tua terhadap prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel memiliki korelasi sebesar $r = -0,224$ dengan taraf signifikansi 0,0001 ($p < 0,05$). Nilai tersebut membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi, dengan demikian maka semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sabatini Anggawijaya (2013) tentang hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara depresi dan prokrastinasi akademik ($r = 0.362$, $p = 0.000$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat depresi seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan. Selain itu, dari ketiga aspek TMT, *impulsiveness* yang memiliki pengaruh dalam menjelaskan hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. Penelitian lain

dilakukan oleh Syarkiki dan Ariati (2014) tentang hubungan antara *problem focused coping* dengan prokrastinasi akademik. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *problem focused coping* dan prokrastinasi akademik, ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi $r_{xy} = -0,502$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan begitu, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan prokrastinasi akademik, semakin efektif penggunaan *problem focused coping* maka semakin rendah prokrastinasi akademik

Penelitian lainnya, dilakukan oleh Prameswari dan Sudiantara (2015) mengenai hubungan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *Product Moment*. Hasil analisis $r_{xy} = -0,429$ ($p < 0,01$), dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Unika Soegijapranata angkatan 2012, yaitu semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Penelitian lainnya, penelitian yang dilakukan oleh Avico dan Mujidin (2014) mengenai hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik. Teknik analisis yang digunakan yaitu korelasi *Product Moment* dari Pearson dengan bantuan SPSS, menghasilkan r_{xy} sebesar 0,564 dengan (p) taraf signifikan 0,000 ($p = < 0,1$) yang berarti ada

hubungan positif yang sangat signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi konformitas maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya.

Sedangkan penelitian mengenai *Emotion Focused Coping* dilakukan oleh Asiyah dan Retnowati (2018) menunjukkan bahwa kematangan emosi dan *emotion-focused coping* terbukti berpengaruh terhadap kecenderungan depresi sebesar 19%. Lebih lanjut, *emotion-focused coping* diketahui berkorelasi positif dengan kecenderungan depresi yang berarti bahwa penggunaan *emotion-focused coping* berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan depresi. Akan tetapi, *problem-focused coping* tidak berkorelasi dengan kecenderungan depresi.

Penelitian lain dilakukan oleh Rahmatika (2014) mengenai hubungan antara *emotion focused coping* dan stres kehamilan. Analisa dilakukan dengan menggunakan *Product Moment* dari Pearson. Hasil analisa menunjukkan korelasi sebesar $r_{xy} = -0,375$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *emotion focused coping* yang digunakan, maka semakin rendah tingkat stres kehamilan yang dimiliki oleh wanita hamil, begitupun sebaliknya.

Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Bakhtiar dan Asriani (2015) mengenai efektivitas *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres. Hasil uji hipotesis nilai uji

t menunjukkan bahwa *Problem Focused Coping* lebih efektif dari pada *Emotion Focused Coping* dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 1 Barru.

Kesamaan dari penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama menggunakan Prokrastinasi Akademik sebagai variabel Y. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel X, dimana penelitian sebelumnya menggunakan Resiliensi, keyakinan metakognisi, perfeksionisme, keyakinan obsesif, pola asuh, *self regulated learning*, dukungan sosial, depresi, *problem focused coping*, *self efficacy* dan konformitas. Sedangkan untuk variabel X, peneliti menggunakan *Emotion-Focused Coping*, yang juga mempunyai kesamaan dengan penelitian sebelumnya, namun terdapat perbedaan pada variabel Y, dimana penelitian sebelumnya menggunakan depresi dan stres. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek mahasiswa semester 2, sedangkan subjek dari penelitian terdahulu menggunakan siswa anggota BEM, mahasiswa tahun pertama dan juga ibu hamil.

Dari beberapa penelitian tersebut, peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara *Emotion Focused Coping* dengan Tingkat Prokrastinasi Akademik. Penelitian yang akan dilakukan dapat dipastikan berbeda dengan penelitian sebelumnya, dilihat dari segi peletakan variabel, uji beda, waktu, tempat dan subjek penelitian. Maka dari itu, penelitian yang akan dilakukan benar-benar asli dan dapat dipertanggungjawabkan.

Kemudian rumusan masalah yaitu berisi pertanyaan mengenai penelitian, keaslian penelitian yang berisi tentang penelitian terdahulu dengan variabel yang sejenis. Lalu tujuan penelitian yang disesuaikan dengan rumusan masalah. Manfaat penelitian baik secara teoritis maupun secara praktis, dan yang terakhir adalah sistematika penulisan skripsi yang mengacu pada panduan yang ditetapkan fakultas.

Bab 2 berisi tentang kajian pustaka. Dimana didalamnya berisi tentang kajian teori yang berhubungan dengan tema dan judul penelitian skripsi, dalam hal ini adalah prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping* (EFC). Selanjutnya terdapat kerangka teoritik yang menjadi titik temu terkait teori-teori yang sudah dipaparkan sebelumnya untuk memberikan suatu pemahaman bahwa topik skripsi yang diambil secara teori dan data-data yang dihadirkan memang relevan.

Pada bab 3 tentang metode penelitian, yang terdiri dari 7 sub bahasan yaitu rancangan penelitian, identifikasi variabel. Selanjutnya definisi operasional, populasi, sampel dan tehnik sampling, instrumen penelitian yang berisi skala yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian, validitas dan reliabilitas, dan yang terakhir adalah analisis data.

Hasil temuan data akan dibahas lebih lanjut pada bab 4, mulai dari deskripsi subjek yaitu gambaran pada subjek yang diambil, deskripsi data dan reliabilitas data yakni sejauh mana konsistensi alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Selanjutnya ada pengujian hipotesis, dimana

didalamnya dapat diketahui apakah terdapat hubungan antara variabel dalam penelitian ini. Dan yang terakhir yaitu pembahasan yang membahas mengenai hasil penelitian dan diuraikan dalam perspektif psikologi.

Pada bab terakhir, yaitu bab 5 terdiri dar 2 sub bahasan yaitu kesimpulan sebagai jawaban rumusan masalah atau pertanyaan penelitian dan disesuaikan dengan hipotesis yang diajukan. Kedua adalah saran, yang diajukan untuk perbaikan penelitian ataupun bagi peneliti-peneliti lain setelahnya, khususnya yang ingin mendalami kajian seputar prokrastinasi akademik ataupun *emotion focused coping* (EFC). Setelah penutup kemudian ada daftar pustaka yang berisi literatur-liteatur acuan yang dijadikan referensi baik dari buku, jurnal dan dokumen publikasi online. Kemudian ditutup dengan lampiran-lampiran yang berisi surat izin penelitian, skala penelitian, data mentah, data angka, dan output analisis.

digunakan oleh Brown dan Hoizman untuk menunjukkan kecenderungan menunda menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Individu yang mempunyai kecenderungan menunda – nunda atau tidak segera memulai pekerjaan disebut *procrastinator* (Ghufron, 2003).

Prokrastinasi juga dapat dikatakan sebagai penghindaran tugas dikarenakan perasaan tidak senang terhadap tugas tersebut dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Knaus (2002) menyatakan bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai *trait* prokrastinasi, yang artinya prokrastinasi dinilai lebih dari sekedar kecenderungan, tetapi suatu respon yang tetap untuk menghindari tugas yang tidak disukai dan dinilai tidak dapat terselesaikan dengan sukses. Dengan kata lain, penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi yaitu apabila penundaan tersebut sudah menjadi kebiasaan atau pola menetap yang selalu dilakukan individu sebagai respon atas suatu tugas. Penundaan dilakukan karena adanya keyakinan irasional dari diri individu dalam memandang tugas. Prokrastinasi dapat dilihat dari berbagai macam sisi tergantung dari mana orang melihatnya.

Ferrari (Ghufron, 2003) mendefinisikan pengertian prokrastinasi dalam berbagai sudut pandang, yaitu: (1) prokrastinasi hanya didefinisikan sebagai perilaku penundaan, artinya setiap

menyatakan bahwa coping adalah suatu perilaku instrumental dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah dari dalam diri individu sebagai suatu cara untuk menjalani tuntutan dan tujuan hidup. Hal tersebut membutuhkan kemampuan dan pengetahuan untuk penerapannya.

Nurhayati (2006) mengungkapkan, bahwa cara individu untuk menghadapi dan mengurangi stres disebut dengan strategi coping. Pada umumnya, konsep strategi coping digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dengan tingkah laku individu untuk menghadapi segala tuntutan dalam hidupnya. Lebih jauh, Folkman (1984) menjelaskan bahwa strategi coping merupakan usaha yang dilakukan secara kognitif serta perilaku mengatasi, mengurangi dan mentoleransi berbagai tuntutan baik internal maupun eksternal yang terjadi karena adanya keterkaitan dengan lingkungan yang penuh dengan kondisi stres.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dipaparkan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa strategi coping adalah usaha dari dalam diri individu untuk mengurangi, mengatasi dan meminimalisir suatu keadaan yang penuh tekanan dan menimbulkan stres. Usaha tersebut dilakukan dengan menerapkan kemampuan (kognitif) yang ada dalam diri individu.

jenis strategi koping tergantung dari pengalaman unik masing – masing. Permasalahannya adalah terdapat beberapa strategi koping yang meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Sepherian (2011) dalam studinya mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan kecenderungan prokrastinasi akademik antara yang menggunakan koping berorientasi masalah dan koping berorientasi emosi. Mahasiswa yang menggunakan strategi koping berorientasi masalah memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan strategi koping berorientasi emosi. Menurut Lazarus (1984), mahasiswa yang menggunakan strategi koping berorientasi emosi, tidak menghadapi dan mencari solusi atas stresor secara langsung, melainkan melakukan hal – hal lain yang menimbulkan kondisi relaks dan afeksi nyaman. Hal – hal yang menimbulkan kondisi relaks dan afeksi nyaman tersebut meliputi pengaturan perasaan, membicarakan masalahnya pada orang lain demi mendapatkan support dan kenyamanan emosional, pencarian makna positif dari masalah yang sedang dihadapi, dan penghindaran terhadap masalah, baik dengan kognisi maupun perilakunya. Keluaran perilaku tidak mencari solusi atas stresor ini adalah perilaku menunda - nunda atau prokrastinasi akademik.

Penelitian lain oleh Holoway (2009) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara prokrastinasi akademik dengan koping berorientasi masalah dan terdapat korelasi yang positif antara prokrastinasi

Lazarus & Folkman (1984) mengatakan bahwa strategi coping terdiri dari dua macam, yaitu *Emotion Focused Coping* dan *Problem Focused Coping*. Menurut Lazarus, *Emotion Focused Coping* adalah usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi suatu kondisi stres dengan cara mengatur respon emosi yang bertujuan untuk menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh kondisi yang penuh dengan tekanan. Sedangkan *Problem Focused Coping* adalah usaha yang dilakukan individu untuk mengubah sumber stres secara langsung.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas pastinya memiliki strategi yang ia gunakan untuk mengurangi kondisi yang menyebabkan mereka tertekan sehingga dapat menghambat pekerjaannya. Namun study menunjukkan bahwa ada strategi coping yang justru meningkatkan potensi untuk melakukan prokrastinasi. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, menyatakan bahwa mahasiswa yang menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC) sebagai strategi dalam menyelesaikan masalah dianggap memiliki prokrastinasi akademik yang lebih rendah dari pada yang menggunakan *Emotion Focused Coping* (EFC).

Strategi coping yang biasanya digunakan untuk menghadapi masalah oleh individu adalah *Problem Focused Coping*. Hal itu sesuai dengan pendapat dari Lazarus & Folkman yang mengatakan bahwa masalah yang berhubungan dengan pekerjaan sering diatasi dengan *problem focused coping* (Sarafino & Smith, 2011). Namun disisi lain ada juga yang lebih menggunakan *Emotion Focused Coping* karena dianggap

tersebut. suatu instrumen atau tes dapat memiliki validitas yang tinggi jika alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran tersebut. Sedangkan pengukuran yang hasilnya tidak relevan dengan tujuan pengukuran, maka pengukuran tersebut memiliki validitas yang rendah (Azwar, 1992).

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk mengukur kelayakan aitem-aitem daftar pertanyaan yang didefinisikan dalam suatu variabel. Peneliti menggunakan teknik *Product Moment* dari Karl Pearson untuk menguji validitas alat ukur. Menurut Azwar (2011) koefisien validitas dapat dianggap memuaskan apabila melebihi $r_{xy} = 0,30$, sehingga hanya aitem-aitem yang memiliki total korelasi lebih dari $r_{xy} = 0,30$ yang dianggap valid.

Skala Prokrastinasi Akademik yang digunakan merupakan adopsi dari skala Novitasari (2017) dan skala *Emotion Focused Coping* (EFC) merupakan adopsi dari skala Izdiharunnisa (2018). Pada penelitian terdahulu, peneliti melakukan modifikasi skala pada pernyataan seperti bahasa dan penambahan aitem yang disesuaikan dengan fenomena yang terjadi. Maka pada penelitian ini, dilakukan *peer review* dengan jumlah 3 *reviewer*. Hal ini bertujuan untuk memberikan masukan pada alat ukur yang akan dipakai dalam penelitian. Setelah itu, dilakukan revisi mejadi kuisisioner untuk *tryout*.

Tabel 3.6 *Blueprint* Skala Prokrastinasi Akademik Setelah *Tryout*

ASPEK	INDIKATOR	BUTIR SKALA		Jumlah
		F	UF	
Penundaan	Menunda untuk memulai mengerjakan tugas	10, 11, 12	4, 6	5
	Tidak mengerjakan tugas sampai tuntas	1, 2, 3	7, 8	5
Keterlambatan	Kecenderungan individu tidak dapat menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang dimiliki	11, 12, 13	22, 23, 24	6
Kesenjangan	Tidak dapat melakukan kegiatan sesuai rencana	19, 20, 21	28, 29, 30	6
Melakukan aktivitas lain	Melakukan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan	25, 26, 27	16, 17, 18	6
TOTAL		15	13	28

determinasi menunjukkan *Problem Focused Coping* secara simultan dapat menjelaskan perubahan prokrastinasi sebesar 25,5%.

Penelitian serupa lainnya juga dilakukan oleh Subagio (2018) Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan berarti antara prevalensi, masalah, keinginan mengurangi, alasan prokrastinasi akademik, terdapat perbedaan pada frekuensi prokrastinasi akademik antara kedua jenis kelompok coping stres. Prevalensi prokrastinasi akademik berbeda pada mahasiswa yang berbeda jenis kelamin, namun tidak berbeda pada mahasiswa yang berbeda tempat tinggal.

Menurut Ferrari (1998) Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan dalam bidang akademik yang dapat dimanifestasikan dalam beberapa indikator, antara lain 1) melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, 2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, 3) kesenjangan antara rencana dan tindakan, 4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Ketika keempat indikator tersebut tidak terpenuhi, maka dapat dikatakan bahwa individu memiliki prokrastinasi akademik yang rendah.

Prokrastinasi akademik memiliki 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri individu, meliputi 1) kondisi fisik, 2) kondisi psikologis. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor dari luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, diantaranya 1) pola asuh orang tua (*parenting style*), 2)

kondisi lingkungan. Adapun faktor lain yang menjadi penyebab munculnya prokrastinasi akademik antara lain 1) *Problem Time Management* (Masalah dalam Mengatur Waktu), 2) *Make a Priority* (Menetapkan Prioritas), 3) *Task Characteristics* (Karakteristik Tugas), 4) *Individual Characteristics* (Karakter Individu).

Penelitian yang dilakukan oleh Sudarjo (Rahma, 2018) mengenai kehidupan mahasiswa Universitas Gadjah Mada menyatakan bahwa terdapat lima masalah yang paling sering dialami mahasiswa, antara lain masalah studi, masalah keluarga, hambatan ekonomi, kesehatan dan hubungan dengan lawan jenis atau pacar. Ketika mereka dihadapkan dengan tugas-tugas akademik yang menjadi masalah utama mereka sebagai seorang mahasiswa, maka mereka tidak langsung menghadapi atau mengerjakan tugas tersebut. mereka akan melakukan penghindaran terhadap tugas-tugas tersebut dan menunda dalam pengerjaannya. Biordey & Aitken (Umayya, 2006) juga mendapati bahwa sebanyak 20-25% pelajar atau mahasiswa melakukan penghindaran dan penundaan terhadap tugas yang dirasa dapat menimbulkan masalah bagi dirinya. Permasalahan tersebut sering menjadikan mahasiswa merasa cemas dan tertekan atau biasa disebut dengan Stres (Chaplin, 2000).

Stres atau perasaan tertekan yang timbul pada mahasiswa akibat menghindari atau menunda pengerjaan tugas, mencari referensi tambahan atau belajar ketika mendekati ujian dapat diatasi dengan menggunakan

strategi koping. (Atkinson dkk, 2001). Menurut Skinner (2008) koping dapat dicapai melalui pengaturan emosi, perilaku dan orientasi. Koping dapat digunakan tergantung pada asal munculnya distress, yang dapat timbul dari diri sendiri ataupun yang berasal dari lingkungan. Ketika stresor dianggap sebagai sebuah tantangan, maka koping yang dilakukan lebih cenderung adaptif dan konstruktif. Begitu pula sebaliknya, bila individu menganggap stresor sebagai sebuah ancaman, maka koping yang digunakan adalah jenis koping yang tidak bersifat konstruktif dan menghindar.

Selanjutnya, Lester (Santrock, 2007) mengemukakan bahwa strategi koping bukanlah sebuah proses yang dapat berdiri sendiri, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai macam tuntutan dan sumber daya yang ada di lingkungan. Strategi koping perlu untuk dievaluasi berdasarkan konteks spesifik dimana koping tersebut dilakukan. Sebuah strategi koping tertentu mungkin efektif pada sebuah situasi, namun juga mungkin tidak efektif pada situasi lainnya. Dimana hal tersebut tergantung pada sejauh mana situasi tersebut dapat dikendalikan.

Beberapa ilmuwan berpendapat, bahwa dalam penggunaan strategi koping strategi *Problem Focused Coping* lebih efektif digunakan untuk mengatasi kondisi stres dari pada *Emotion Focused Coping* (Baker, dkk. 2010). Namun, menurut Lazarus (dalam Krischer, 2010) *Problem Focused Coping* (PFC) dan *Emotion Focused Coping* (EFC) hanya dibedakan

berdasarkan fungsinya saja, bukan perbedaan yang spesifik menyangkut perilaku dan kognisi individu. Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman (1985) menyatakan bahwa strategi *Emotion Focused Coping* (EFC) digunakan ketika individu memiliki tingkat kendali yang rendah terhadap suatu masalah, sedangkan strategi *Problem Focused Coping* (PFC) digunakan ketika individu memiliki kendali yang tinggi untuk menyelesaikan masalah.

Santrock (2003) menyatakan bahwa kejadian sehari-hari seperti tugas kuliah dapat menghasilkan stres. Stres yang dihasilkan dapat mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik. Penelitian dari Melisa dan Astriani (2012) mengatakan bahwa terdapat korelasi yang cukup kuat dan searah antara tingkat stres dengan prokrastinasi akademik, yang artinya jika variabel tingkat stres tinggi maka variabel prokrastinasi akademik akan semakin tinggi.

Strategi koping dibutuhkan oleh mahasiswa semester 2, dimana pada semester ini mahasiswa mulai dihadapkan dengan banyaknya tugas kuliah maupun materi perkuliahan yang mulai berat (Kumparan.com). Maka dari itu, mahasiswa dituntut untuk mampu mengatur dirinya agar terhindar dari perilaku menunda mengerjakan tugas atau yang biasa disebut prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh diketahui terdapat 0,4% mahasiswa semester 2 UIN Sunan Ampel Surabaya yang memiliki tingkat

prokrastinasi tinggi, 61% memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang dan sisanya 38,6% memiliki prokrastinasi akademik rendah. Pemilihan strategi coping yang tepat dapat menjadikan mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi akademik dan akan langsung menyelesaikan tugas-tugasnya. Dalam penelitian ini diketahui bahwa 35% mahasiswa tergolong tinggi dalam menggunakan strategi *Emotion Focused Coping*, 65% termasuk dalam kategori sedang dan 0% tergolong rendah.

Pada hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa mendapatkan presentase yang paling tinggi untuk prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping* (EFC) adalah kategori sedang, dengan prokrastinasi akademik sebesar 61% dan *emotion focused coping* (EFC) sebesar 65%.

Mahasiswa semester 2 UIN Sunan Ampel Surabaya termasuk dalam prokrastinasi akademik kategori sedang dan menggunakan strategi *Emotion Focused Coping* kategori sedang pula. Hasil temuan menyatakan bahwa tidak ada mahasiswa yang termasuk kedalam kategori tinggi dalam prokrastinasi akademik. Dengan begitu maka bisa dikatakan bahwa penggunaan strategi coping berorientasi emosi (*Emotion Focused Coping*) cukup efektif digunakan untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Strategi *Emotion Focused Coping* (EFC) berfokus pada pengaturan emosi yang timbul akibat beban stres (stresor) yang bertujuan mengurangi tekanan-tekanan yang didapatkan (Lazarus & Folkman,

1980). Dalam hal ini, mahasiswa semester 2 mulai masuk kedalam fase dimana tugas semakin banyak dan disibukkan dengan berbagai macam UKM. Dengan begitu, mahasiswa perlu untuk mengatur dirinya agar dapat menyesuaikan diri dengan tugas-tugas yang dihadapi agar terhindar dari perilaku menunda-nunda atau dalam kajian psikologi disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik menimbulkan efek yang negatif bagi mahasiswa, diantaranya adalah terlambat mengumpulkan tugas, perasaan cemas karena mengerjakan tugas berdekatan dengan *deadline*, dan lain sebagainya. Dengan menggunakan strategi coping yang tepat, maka mahasiswa akan terhindar dari perilaku menunda-nunda.

Berdasarkan hubungan tersebut dapat disimpulkan bahwa *emotion focused coping* (EFC) mempengaruhi prokrastinasi akademik. Strategi coping berorientasi emosi yang digunakan berperan penting dalam terbentuknya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa, mahasiswa semester 2 membutuhkan strategi coping yang tepat untuk mengatasi tekanan yang timbul akibat banyaknya beban kuliah yang dihadapi sehingga dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik.

Hal ini menunjukkan bahwa *Emotion Focused Coping* (EFC) dapat mempengaruhi Prokrastinasi Akademik sesuai dengan hasil analisis *Product Moment*, *Emotion Focused Coping* (EFC) dapat mempengaruhi Prokrastinasi Akademik dan memiliki hubungan negatif, artinya mahasiswa yang menggunakan strategi *Emotion Focused Coping* (EFC)

yang tinggi maka akan memiliki tingkat Prokrastinasi Akademik yang rendah. Begitupun sebaliknya, ketika mahasiswa yang menggunakan strategi *Emotion Focused Coping* (EFC) yang rendah maka akan memiliki tingkat Prokrastinasi Akademik yang tinggi. Ketika mahasiswa menggunakan strategi *Emotion Focused Coping* (EFC) yang tinggi, maka tingkat prokrastinasi akademiknya rendah, dan ketika mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah maka mahasiswa akan mampu untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan terhindar dari keterlambatan pengumpulan tugas, sehingga akan meminimalisir perasaan frustrasi akibat tugas yang menumpuk di akhir akibat seringnya menunda pekerjaan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Emotion Focused Coping* (EFC) dengan Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.

- Ferrari, J.R. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Folkman & Lazarus. 1980. An Analysis Of Coping In A Middle Ages Comunity Sample. *Journal Of Health And Social Behavior Vol. 1 No. 3 American Sociological Assosiation*.
- Ghufron, M.N. 2003. *Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplon Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ghufron. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta. Ar.-Ruzz Media
- Handriana, Sri. 2018. Soal 77% Mahasiswa Mengakui Prokrastinasi Akademik, Ini Solusi dari Ketua Konseling Unhas. (identitasunhas.com)
- Jadidi, Fatemeh., dkk. 2011. Perfectionism and Academics Procrastination. *Procedia – Social and Behavioral Sciences 534-537*
- Kartadinata, I. & Sia, T. 2008. Prokrastinasi Akademik Dan Managemen Waktu. *Anima: Indonesian Psychological Journal Vol. 23 No. 2*
- Kinanti & Suarya. 2016. Perbedaan Strategi Coping Pads Perempuan Hindu Bali Yang Bekerja Dan Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Udayana: Fakultas Psikologi Universitas Udayana*.
- Krischer, M., Penney, L., Hunter E. 2010. Can Counter Productive Work Behaviors Be Productive? CWB As Emotion-Focused Coping. *Journal Of Occupational Health Psychology: American Psychology Assosiation*.
- Lazarus, S. R. 1993. Coping Theory And Research: Past, Present And Future. *Journal Psycosomatic Medicine*. Vol. 55 234-247
- Lazarus, S., dkk. 1984. *Stress, Appraisal and Coping. 9th Edition*. New York: Springer Publishing Company.
- Lipowski, S. 1997. Pysical Illness, The Individual And The Coping Processes Psychiatry In Medicine: *Journal.Sagepup.Com*
m.kumparan.com/amp/millennial/4-fase-mahasiswa-dari-tingkat-awal-hingga-akhir
- Melisa & Astrini. 2012. Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Bina Nusantara Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Semester Genap 2011/2012. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Bina Nusantara
- Nevid, S. J., Rothus, A. S. & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal (Edisi ke-5, jilid 1) (Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia)* Jakarta: Erlangga
- Nurhayati, Siti. 2006. Peningkatan Kemampuan Menggunakan Problem Focused Coping Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Indonesian Psychological Journal Vol. 3 No. 1: Fakultas Ilmu Pendidikan UNY*.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.

