

**PERBEDAAN PROKRASTINASI AKADEMIK MENYELESAIKAN
SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI
PADANG DITINJAU DARI STRATEGI *COPING STRESS***

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi Sebagai
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh:

NOVA HIDAYATI

NIM. 1300606

Dosen Pembimbing:

Niken Hartati S.Psi., M.A
Prima Aulia S.Psi., M.Psi., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

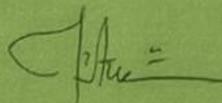
**PERBEDAAN PROKRASTINASI AKADEMIK MENYELESAIKAN
SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI
PADANG DITINJAU DARI STRATEGI *COPING STRESS***

Nama : Nova Hidayati
NIM : 1300606
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Juli 2017

Disetujui oleh

Pembimbing I



Niken Hartati, S.Psi., M.A
NIP. 19800325 200501 2 002

Pembimbing II



Prima Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.19861104 201404 1 001

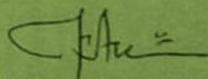
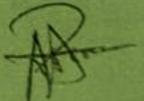
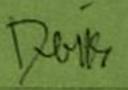
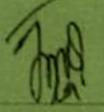
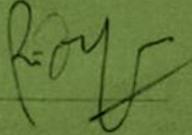
PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Skripsi
pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang
Ditinjau dari Strategi *Coping Stress*
Nama : Nova Hidayati
NIM : 1300606
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Juli 2017

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Niken Hartati, S.Psi., M.A	1. 
2. Sekretaris : Prima Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog	2. 
3. Anggota : Devi Rusli, S.Psi., M.Si	3. 
4. Anggota : Tesi Hermaleni, S.Psi., M.Psi., Psikolog	4. 
5. Anggota : Rida Yanna Primanita, S.Psi., M.Psi., Psikolog	5. 

MOTTO



“Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan. Maka Apabila Engkau Telah Selesai (Dari Suatu Urusan), Tetaplah Bekerja Keras (Untuk Urusan Yang Lain), Dan Hanya Kepada Tuhanmulah Engkau Berharap”
(Qs. Al-Insyirah: 6-8)

“Berani Bermimpi, Berfikir Positif, Selalu Bangkit Ketika Terjatuh, Dan Yakinlah Takdir-Nya Akan Lebih Indah Dari Semua Mimpi-Mimpi Mu”
(Penulis)

“Kunci Kesuksesan; Dreams, Prayer, And Action”
(Penulis)

PERSEMBAHAN

*Ya Allah,, Telah Kulalui Jalanku Sesuai Jalan Hidup Yang Engkau takdirkan.
Tetes Peluh Yang Membasahi Asa, Ketakutan Yang Memberatkan Langkah, Tangisan
Yang Membasahi Jiwa, Dan Kekecewaan Yang Pernah Menghiasi
Hari-Hariku Kini Menjadi Tangisan Kebahagiaan.*

Alhamdulillah, Dengan Ridha-Mu Ya Allah...

*Skripsi Ini Telah Selesai, Engaku Berikan Aku Kesempatan Untuk Bisa Sampai Di
Penghujung Awal Perjuanganku. Setetes Harapan Telah Kuraih, Namun Sejuta Harapan
Masih Menjadi Impian Dan Ingin Kugapai. Semoga Keberhasilan Ini Menjadi Langkah
Awal Dalam Meraih Impian Besarku.*

*Karya Sederhana Ini Ku Persembahkan Untuk Kedua Orang Tuaku Tercinta, Ayahanda
Damris Dan Ibundaku Resnil Yang Senantiasa Mendo'akan Dan Mendukung Tanpa
Henti Dengan Penuh Kesabaran, Pengorbanan Kalian Tak Mampu Ku Ungkapkan
Dengan Kata-Kata. Ayahanda,,, Ibunda,,, Kutata Masa Depanmu Dengan Do'a Mu Dan
Kugapai Cita-Cita Dan Impianku Dengan Pengorbanan Mu.*

*Buat Adikqu Tersayang Winni Sukrila, Atas Jutaan Impian Yang Ingin Kau Gapai,,
Teruslah Bermimpi, Berfikir Positif, Selalu Bangkit Ketika Terjatuh, Dan Yakinlah
Takdir-Nya Akan Lebih Indah Dari Semua Mimpi-Mimpi Mu.*

*Untuk Sahabat-Sahabatku,, Rena, Rere, Cipoy, Ciknur, Cipaik. Untuk Ribuan Tujuan
Yang Harus Dicapai, Untuk Jutaan Impian Yang Akan Kita Kejar, Teruslah Berusaha, Dan
Berdoa Untuk Menggapainya. Jatuh Berdiri Lagi, Gagal Bangkit Lagi.
Semangat,,!! Never Give Up!!*

*Hanya Sebuah Karya Kecil Dan Sederhana Ini Yang Dapat
Kupersembahkan Kepada Kalian Semua.
Terimakasih Ku Ucapkan.*

"Nova Hidayati "

ooOoo

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Bukittinggi, Juli 2017

Nova Hidayati
1300606

ABSTRAK

Judul : Perbedaan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang Ditinjau Dari Strategi *Coping Stress*.

Nama : Nova Hidayati

Pembimbing : 1. Niken Hartati, S.Psi., M.A
2. Prima Aulia S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang ditinjau dari strategi *coping stress*.

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif komparatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa psikologi tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Analisis data menggunakan uji beda *t-test*.

Hasil penelitian membuktikan terdapat perbedaan prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang ditinjau dari strategi *coping stress* dengan taraf signifikansi $p= 0,004$ ($p<0,01$).

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, *Coping Stress*, Mahasiswa.

ABSTRACT

Title : Differences of Academic Procrastination Completed Thesis On Psychology Students Of State University Of Padang Viewed From The Stress Coping Strategy.

Name : Nova Hidayati

Advisor : 1. Niken Hartati, S.Psi., M.A
2. Prima Aulia S.Psi., M.Psi., Psikolog

This study aims to see the difference of academic procrastination completing thesis on Psychology students of State University of Padang in terms of coping stress strategy.

The research design used is quantitative comparative. Population in this research is all student of final level psychology which is preparing thesis. The sample in this study amounted to 100 final year students who are preparing the thesis. Sampling method using random sampling technique. Data analysis using t-test different test.

The result of the research proves that there is difference of academic procrastination to finish the thesis in Psychology student of State University Of Padang in terms of coping stress strategy with significance level $p=0,004$ ($p<0,01$).

Keywords: Academic Procrastination, Coping Stress, College Student.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Perbedaan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang Ditinjau Dari Strategi *Coping Stress*”. Skripsi merupakan kewajiban yang harus ditempuh untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Padang.

Selama menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, baik berupa bimbingan pengarahan dan dorongan. Untuk itu dengan segala kerendahan hati dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph. D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alwen Bentri, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Mardianto, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.

5. Ibu Niken Hartati, S.Psi., M.A, selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan waktu, petunjuk, saran, dan pengarahan dalam pelaksanaan penelitian sampai penyusunan skripsi.
6. Bapak Prima Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan waktu, petunjuk, saran, dan pengarahan dalam pelaksanaan penelitian sampai penyusunan skripsi.
7. Ibu Duryati, S.Psi., M.A, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing penulis selama menuntut ilmu di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.
8. Ibu Devi Rusli, S.Psi., M.Si., Ibu Tesi Hermaleni, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dan Ibu Rida Yanna Primanita, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyempurnaan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu dosen psikologi beserta staf administrasi Program Studi Psikologi yang telah memberikan bantuan baik dalam pengajaran, perkuliahan dan ilmu pengetahuan bagi penulis selama dalam perkuliahan.
10. Teruntuk yang teristimewa kedua orang tuaku tercinta, ayah dan ibu yang telah mendoakan, menyemangati, memperjuangkan dan mengasihi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Teruntuk yang terkasih adikku terima kasih untuk segala motivasi, doa dan semangatnya selama ini.
12. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan psikologi angkatan 2013, terima kasih atas segala bantuan dan *support* nya.

13. Sahabat-sahabat keluarga besar psikologi dan pihak lain yang telah membantu penulis dalam penyelesaian karya ini dan yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala perbuatan baik yang telah diberikan. Aamin..

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan serta dapat memeberikan informasi bagi pembaca.

Bukittinggi, Juli 2017

Penulis

Nova Hidayati

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Prokrastinasi Akademik	
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	11
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	13
3. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik.....	15
4. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	16
B. <i>Coping Stress</i>	
1. Pengertian <i>Coping Stress</i>	20
2. Bentuk-Bentuk <i>Coping Stress</i>	21
3. Fungsi <i>Coping</i>	24
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan <i>Coping</i>	25

C. Mahasiswa	
1. Pengertian Mahasiswa.....	27
2. Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi.....	28
D. Perbedaan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang Ditinjau Dari Strategi <i>Coping Stress</i>	30
E. Kerangka Konseptual.....	32
F. Hipotesis.....	33

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	34
B. Variabel Penelitian.....	34
C. Defenisi Operasional.....	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
E. Alat Ukur Dan Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Validitas Dan Reabilitas.....	38
G. Prosedur Penelitian.....	41
H. Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	43
B. Analisis Data.....	52
C. Pembahasan.....	54

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA.....	63
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Sistem Penilaian Skala Likert	37
2. <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	37
3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Coping Stress</i>	38
4. Data Item Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik	39
5. Data Item Hasil Uji Validitas Skala <i>Coping Stress</i>	40
6. Hasil Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik Dan <i>Coping Stress</i>	41
7. Rerata Hipotetik Dan Rerata Empirik Skala Prokrastinasi Akademik	43
8. Kategori Interpretasi Skor Prokrastinasi Akademik	44
9. Rerata Hipotetik Dan Rerata Empirik Aspek Prokrastinasi Akademik.....	45
10. Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Aspek Prokrastinasi Akademik	46
11. Rerata Hipotetik Dan Rerata Empirik Skala <i>Coping Stress</i>	47
12. Kategorisasi Interpretasi Skor <i>Coping Stress</i> (N=100).....	48
13. Rerata Hipotetik Dan Rerata Empirik Berdasarkan Bentuk <i>Coping Stress</i>	49
14. Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Bentuk <i>Coping Stress</i>	50
15. Kategorisasi Interpretasi Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari <i>Coping Stress</i>	51
17. Uji Normalitas Prokrastinasi Akademik Dan <i>Coping Stress</i>	52
18. Uji Hipotesis Prokrastinasi Akademik Dan <i>Coping Stress</i>	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN 1 : Skala Uji Coba penelitian	67
LAMPIRAN 2 : Data Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik.....	78
LAMPIRAN 3 : Validitas dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	79
LAMPIRAN 4 : Data Uji Coba Skala <i>Coping Stress</i>	81
LAMPIRAN 5 : Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Coping Stress</i>	82
LAMPIRAN 6 : Skala Penelitian.....	84
LAMPIRAN 7 : Data Penelitian Prokrastinasi Akademik.....	94
LAMPIRAN 8 : Data Penelitian <i>Coping Stress</i>	97
LAMPIRAN 9 : Data Pengelompokan Berdasarkan Bentuk <i>Coping Stress</i>	100
LAMPIRAN 10 : Deskriptif Pengelompokan Subjek Berdasarkan Bentuk <i>Coping Stress</i>	103
LAMPIRAN 11 : Uji Normalitas Variabel Prokrastinasi Akademik Dan <i>Coping Stress</i>	106
LAMPIRAN 12 : Uji Homogenitas Variabel Prokrastinasi Akademik Dan <i>Coping Stress</i>	107
LAMPIRAN 13 : Uji Hipotesis Dengan Analisis Komparasi <i>T-Test</i> Variabel Prokrastinasi Akademik Dan <i>Coping Stress</i>	108
LAMPIRAN 14 : Izin Menggunakan Skala <i>Coping Stress</i>	109
LAMPIRAN 15 : Surat Pernyataan Terjemahan Skala <i>Coping Stress</i>	110

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi merupakan karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademis, dan merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya. Skripsi disusun dan kemudian dipertahankan untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (Ningrum, 2011).

Proses pembuatan skripsi berlangsung secara individual, hal tersebut berbeda ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal atau berkelompok. Proses penyusunan skripsi secara individual ini menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah-masalah yang dihadapinya (Djuharie dalam Ningrum, 2011).

Berdasarkan buku panduan penulisan Tugas Akhir Skripsi Universitas Negeri Padang (2007) mahasiswa yang mengajukan usulan untuk penyusunan tugas akhir skripsi harus memenuhi persyaratan sebagai berikut; terdaftar sebagai mahasiswa pada semester tersebut, telah lulus sedikitnya 100 sks untuk program S1, dan 70 sks untuk program D3, telah lulus mata kuliah prasyarat tugas akhir. Hal tersebut berarti mahasiswa telah mempelajari berbagai ilmu pengetahuan dan bagi mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat menjadi bekal dalam menyelesaikan skripsinya.

Kinansih (2011) menyatakan banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Kesulitan yang sering dihadapi adalah menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya akan membuat stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda-nunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Sujono, 2014).

Menurut Ghufron & Risnawita (2011) suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan dalam dunia psikologi disebut dengan istilah prokrastinasi (*procrastination*). Prokrastinasi dapat berupa penundaan dalam menyelesaikan tugas pekerjaan baik di kehidupan sehari-hari ataupun tugas akademik penyelesaian skripsi. Jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik disebut prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang (Ferrari, 1995). Selain itu prokrastinasi juga berakibat pada

keterlambatan dalam menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas, dan menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti; perasaan cemas, bersalah, marah, panik dan sebagainya (Milgram dalam Ghufroon dan Risnawita, 2011).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Solomon dan Rothblum (1984) pada mahasiswa universitas di Amerika Serikat dengan jumlah subjek sebanyak 342, didapatkan bahwa 46% dari subjek melaporkan bahwa mereka selalu menunda-nunda menulis makalah, 27,6% menunda-nunda dalam belajar menghadapi ujian, dan 30,1% menunda-nunda tugas mingguan. 23,6% menunda tugas pertemuan, 10,6% menunda-nunda tugas administrasi, dan 10,2% lainnya menunda-nunda tugas akademik secara keseluruhan.

Penelitian berikutnya dilakukan Yuen dan Burka (2008), ditemukan 75% mahasiswa Amerika Serikat melakukan prokrastinasi, 50% dari mahasiswa melaporkan dirinya melakukan prokrastinasi secara terus menerus. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa antara 20% sampai 90% mahasiswa di Amerika melakukan perilaku prokrastinasi, bahkan 25% persen diantaranya tergolong melakukan prokrastinasi kronis (Elis dan Knaus, dalam Steel, 2007). Selain itu penelitian, yang dilakukan oleh Suriyah (dalam Ursia dkk, 2013) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang melibatkan 316 mahasiswa, terdapat 30,9% diantaranya memiliki prokrastinasi yang tergolong tinggi sampai sangat tinggi.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti melakukan survey awal pada tanggal 27 desember 2016 sampai 2 januari 2017 kepada 43 orang mahasiswa

psikologi Universitas Negeri Padang yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa menyatakan; malas menemui dosen pembimbing dan bimbingan skripsi, lebih senang mengerjakan kegiatan lain dari pada mengerjakan skripsi, lebih suka menonton film dari pada mengerjakan skripsi, sudah ACC seminar proposal tetapi belum mendaftarkan diri untuk ujian seminar, terlambat dalam menyerahkan revisi.

Berdasarkan survey awal tersebut didapatkan (74%) 32 orang dari 43 subjek melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsinya. Dari pernyataan subjek kemudian didapatkan, beberapa alasan mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi yaitu: 12 orang dari 32 subjek menyatakan mereka menunda-nunda mengerjakan skripsi disebabkan oleh kendala dalam penulisan skripsi: buku referensi dan data susah didapatkan, fenomena, kurang memiliki kemampuan dalam menulis karya ilmiah, 9 orang dari 32 subjek diantaranya menyatakan karena variabel dan judul sering diganti-ganti menyebabkan subjek pusing dan bingung dengan apa yang harus dikerjakan, 4 orang dari 32 subjek lainnya malas dan kurangnya motivasi, 4 orang dari 32 subjek melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan, 3 orang dari 32 subjek masalah bimbingan: cemas menemui dosen pembimbing dan kesulitan menyatukan pemikiran pemikiran ke-2 pembimbing. Berdasarkan beberapa pernyataan subjek diatas didapatkan berbagai masalah yang dialami mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi.

Menurut Ningrum (2011) kendala atau masalah dalam menyelesaikan skripsi dapat menjadi *stressor* yang dapat membebani mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan menimbulkan *stress*. Kemudian Ismiati (2015) menyatakan

mahasiswa yang menganggap skripsi sebagai sesuatu yang menakutkan dimana mahasiswa merasa tidak mampu untuk mengerjakannya dapat menjadi tekanan dalam diri.

Atkinson dkk (2001) menyatakan perasaan tertekan ataupun *stress* yang timbul pada mahasiswa akibat mengerjakan tugas, mencari referensi ataupun belajar ketika akan mendekati ujian dapat diatasi dengan strategi yang dinamakan *coping*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping* adalah suatu upaya atau usaha individu untuk perubahan kognitif dan tingkah laku dalam menghadapi suatu peristiwa yang dapat menimbulkan ketegangan dan tekanan.

Syarkiki (2014) menyatakan kurang efektifnya strategi *coping* yang digunakan dalam menghadapi *stressor* dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Ghufroon dan Risnawita (2011) bahwa prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan saat menghadapi situasi-situasi yang dipersepsikan penuh *stress*.

Hasil penelitian Hardika (2015) pada 40 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *coping stress* dan prokrastinasi akademik. Dimana semakin tinggi strategi *coping stress*, maka tingkat prokrastinasi skripsi akan semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah strategi *coping stress*, maka tingkat prokrastinasi skripsi akan semakin tinggi.

Ningrum (2011) menyatakan setiap mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki model *coping* yang berbeda-beda bersifat

individual, yang sangat bergantung pada penilaian dan penghayatan mahasiswa terhadap situasi *stress* atas tuntutan penyelesaian skripsi yang sedang dihadapi. Ismiati (2015) menyatakan mahasiswa menggunakan *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dalam menangani masalah skripsinya.

Menuru Lazarus dan Folkman (1984) *problem focus coping* adalah strategi yang digunakan dengan cara melakukan tindakan langsung dalam mengatasi sumber masalah, merancang dan merencanakan tindakan yang akan dilakukan, mencari nasehat sebelum bertindak, mengesampingkan kegiatan lain yang bukan prioritas dan melakukan latihan untuk mengendalikan diri sehingga dapat mengatasi sumber *stress* secara efektif (Lazarus & Folkman, 1984).

Hasil penelitian ismiati (2015) didapatkan mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* menyelesaikan masalah skripsi dengan cara menambah pengetahuan tentang cara menulis karya ilmiah, mencari referensi buku-buku terbaru sesuai judul skripsi, berusaha disiplin waktu, bergabung dengan teman dan sharing informasi, mencari waktu dan tempat yang nyaman untuk menyelesaikan skripsi dan melawan rasa malas. Hasil penelitian Syarkiki (2014) menyatakan semakin efektif penggunaan *problem focused coping coping* menyebabkan prokrastinasi akademik semakin rendah.

Emotion focused coping merupakan suatu proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi tekanan emosional. *Emotion focused coping* merupakan strategi menghindar, meminimalkan, menjauhi, perhatian yang selektif, perbandingan positif, dan mencari nilai positif dari peristiwa negatif (Lazarus dan Folkman, 1984).

Mariyanti dan Karnawati (2015) menyatakan mahasiswa menghadapi situasi yang berfokus pada cara mengelola tekanan emosional atau mengurangi emosi negatif yang dirasakannya dengan menekuni hoby saat bosan mengerjakan skripsi, mendengarkan lagu saat tidak menemukan ide, memilih chatting, menonton televisi saat mengalami kebuntuan menulis skripsi. Hapsari (2011) menyatakan bahwa strategi *emotion focused coping* yang digunakan dapat membuat individu menunda untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya (Syarkiki, 2014).

Penelitian Mariyanti dan Karnawati (2015) mengungkapkan strategi *problem focused coping* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap ketepatan waktu penyelesaian studi, sedangkan pilihan strategi *emotion focused coping* tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan waktu penyelesaian studi mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Perbedaan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang Ditinjau dari Strategi *Coping Stress*”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah pada penelitian ini dirumuskan pada:

1. Adanya berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi yang menyebabkan mahasiswa tertekan dan *stress*.
2. Mahasiswa yang *stress* dalam menyelesaikan skripsi akan mengatasi *stress* dengan *coping stress*.

3. Adanya perbedaan strategi *coping stress* pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* sering mengarahkan pada pemecahan masalah, sedangkan mahasiswa menggunakan *emotion focused coping* mengatasi masalah dengan mengendalikan respon emosi.
4. Pemilihan strategi *coping* dapat menyebabkan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah penelitian ini dibatasi pada “Perbedaan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang Ditinjau dari Strategi *Coping Stress*”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang Masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang?
2. Bagaimana *coping stress* menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang?
3. Apakah terdapat perbedaan prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang ditinjau dari strategi *coping stress*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang Masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui bagaimana prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.
2. Mengetahui bagaimana *coping stress* menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.
3. Mengetahui apakah terdapat perbedaan prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang ditinjau dari strategi *coping stress*.

F. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang sekiranya dapat diperoleh dari pelaksanaan penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan tambahan pengetahuan dalam psikologi khususnya psikologi pendidikan mengenai prokrastinasi yang sering dilakukan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik khususnya skripsi.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang menulis skripsi penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi mengenai prokrastinasi akademik sehingga

mahasiswa dapat memilih strategi *coping* yang tepat dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapi dalam penyelesaian skripsi.

b. Bagi Universitas

Bagi pihak universitas penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi mengenai prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi, sehingga pihak universitas dapat mengambil kebijakan-kebijakan akademis yang tepat sebagai upaya pencegahan prokrastinasi akademik.

c. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi mengenai prokrastinasi akademik dan *coping* pada mahasiswa, sehingga pihak orang tua dapat memberikan dukungan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* yang berasal dari gabungan dua kata, dengan awalan *pro* yang berarti “mendorong maju” atau “bergerak maju”, dan akhiran *crastinus* yang berarti “keputusan hari esok”. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau yang dikenal dengan “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufroon dan Risnawita, 2011).

Knaus (2010) mendefinisikan prokrastinasi sebagai masalah kebiasaan untuk terus menunda-nunda melakukan aktivitas atau tugas-tugas penting dan menunda menyelesaikannya pada waktu lain. Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi adalah penundaan yang sering dilakukan ketika memulai atau menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Kemudian Solomon dan Rothblum (1984) juga menyatakan bahwa suatu penundaan dikatakan prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting secara subjektif dirasakan oleh seorang prokrastinator.

Webster New Collegiate Dictionary (1992) mendefinisikan prokrastinasi berarti menunda dengan sengaja dan biasanya tidak baik terhadap sesuatu yang harus dikerjakan atau diselesaikan (Ferrari, 1995). Kemudian Burka dan Yuen (2008) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda yang akan menjadi masalah bila mengakibatkan konsekuensi eksternal (kehilangan

pekerjaan, tidak lulus ujian) dan juga konsekuensi internal seperti gangguan ringan dan penyesalan hingga penghukuman diri sendiri dan putus asa.

Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan, yang terbagi menjadi prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan sebagainya.

Silver (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011) menyatakan, seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi merupakan perilaku maladaptif yang dilakukan individu untuk mencari zona nyaman akibat beban dari tugas yang harus diselesaikan. Seiring dari pernyataan tersebut Ghufron dan Risnawita (2011) menyatakan prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan saat meghadapi situasi-situasi yang dipersepsikan penuh *stress*.

Berdasarkan pemaparan beberapa para ahli diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan pada tugas-tugas akademik yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi pelakunya yang lebih memilih mengerjakan hal-hal lain yang dirasa lebih menyenangkan.

2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (1995) sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati yang berupa:

a. Penundaan memulai dan menyelesaikan tugas belajar yang dihadapi

Penundaan memulai dan menyelesaikan tugas belajar yang dihadapi, meliputi seseorang yang melakukan prokrastinasi (*prokrastinator*) tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia telah mulai mengerjakan sebelumnya. Seperti: menunda untuk memulai memasukkan judul skripsi, menunda menyelesaikan revisi.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Dimana, dia menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, melakukan hal-hal yang tidak diperlukan dalam penyelesaian suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas secara memadai. Seperti: menyelesaikan skripsi sambil melakukan hal-hal lain yang tidak diperlukan, seperti bermain gadget, menonton film, bermain games, *chatting* dll.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, berhubungan dengan individu yang melakukan prokrastinasi memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Selain itu, Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik itu oleh orang lain maupun rencana yang ditentukannya sendiri. Seperti: kita telah merencanakan dalam satu bulan kita telah menyelesaikan revisi proposal penelitian namun ternyata tidak selesai.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan. Seseorang prokrastinator tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan seperti; membaca (koran, majala, atau buku cerita, lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga hal tersebut menyita waktu yang dimilikinya untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik meliputi; penundaan memulai dan menyelesaikan tugas belajar yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

3. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ghufron dan Risnawita, 2011) menyebutkan ada enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering ditunda atau diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu:

- a. Tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis proposal skripsi, menyelesaikan revisi skripsi.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian seminar proposal, ujian kompre skripsi.
- c. Tugas membaca, meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas skripsi.
- d. Kinerja tugas administratif yaitu penundaan penyelesaian tugas administratif. Seperti mengajukan belangko judul skripsi, mengurus surat izin penelitian dll.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menemui dosen pembimbing.
- f. Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan, yang meliputi menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada enam area akademik yang biasanya diprokrastinasikan oleh mahasiswa yang meliputi; tugas mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administrasi, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron dan Risnawita (2011) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi, yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi;

1) Kondisi fisik

Kondisi fisik seseorang dapat mendorong timbulnya perilaku prokrastinasi. Seseorang yang berada pada kondisi fisik tidak sehat akan cenderung menunda untuk beraktivitas dari pada orang yang memiliki fisik yang sehat, misalnya *fatigue*.

2) Kondisi psikologis

Kondisi psikologis ini meliputi karakteristik kepribadian, faktor kognitif, kepercayaan diri dan motivasi. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Hasil penelitian Setyadi (2014) didapatkan motivasi berprestasi berpengaruh sebesar 39,2% terhadap prokrastinasi akademik.

Coping stress juga berpengaruh terhadap akademik. Hardika (2015) menyatakan semakin tinggi strategi *coping stress*, maka tingkat prokrastinasi skripsi akan semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah strategi *coping stress*, maka tingkat prokrastinasi skripsi akan semakin tinggi.

b. Faktor Eksternal

Kondisi eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, meliputi;

1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Olivette (1994) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi pada anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator.

2) Kondisi lingkungan yang laten

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh dengan pengawasan.

Selain itu, Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan prokrastinasi juga berkaitan dengan interaksi antara komponen perilaku, kognitif, afektif. Dan secara spesifik Solomon dan Rothblum (1984) membagi faktor-faktor penyebab prokrastinasi sebagai berikut:

a. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan yang tinggi terhadap tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan, membuat individu cenderung menunda tugas tersebut. Hasil penelitian Kamran (2013) pada mahasiswa Pujab University di Pakistan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan dan prokrastinasi akademik, dimana mahasiswa yang cemas cenderung melakukan penunda-nundaan dalam mengerjakan tugas.

b. Ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*)

Seorang yang melakukan prokrastinasi karena merasa gelisa dengan penilaian atau kritikan orang lain. rasa takut dan kekhawatiran akan kegagalan dapat membuat seseorang menghindari tugas yang dihadapinya. Hasil penelitian Sebastian (2013) menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik. Seseorang yang memiliki *fear of failure* yang tinggi akan cenderung menganggap tugasnya tidak menyenangkan dan menyebabkan ia mudah teralihkan oleh hal lain sehingga melakukan prokrastinasi.

c. Perfeksionis (*Perfectionism*)

Seseorang *perfecctionism* akan mematokkan standar tujuan terlalu tinggi dan mempunyai ambisi yang berlebihan. Kemudian hasil penelitian Ananda (2013) terdapat pengaruh perfeksionisme sebesar 18% terhadap prokrastinasi akademik.

d. Kepercayaan diri yang rendah (*Low self confidence*)

Rasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah yang menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi. Hasil penelitian Solomon (1984) menyatakan terdapat korelasi yang signifikan antara *self confidence* dengan prokrastinasi akademik.

e. Perasaan enggan terhadap tugas (*Perceived aversiveness of the task*)

Seseorang yang menganggap tugas adalah suatu hal yang tidak menyenangkan dapat menyebabkan seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas tersebut. Hasil penelitian Premadyasari (2012) terdapat hubungan positif namun kurang memadai antara *task aversiveness* dan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Menurut Menurut Ghufon dan Risnawita (2011) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu; faktor internal dan faktor eksternal yang meliputi; kondisi fisik, kondisi psikologis, gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan yang laten. Selain itu menurut Solomon dan Rothblum (1984) juga ada beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu; kecemasan, ketakutan akan kegagalan, perfeksionis, percaya diri yang rendah, persepsi yang tidak menyenangkan terhadap tugas.

B. *Coping Stress*

1. Pengertian *Coping Stress*

Istilah *coping* berasal dari bahasa *ingris* “*cope*” yang berarti menghadapi, melawan, atau mengatasi. Menurut *Oxford English Dictionary*, *coping* adalah berusaha menyerang, berusaha melawan, menghadapi dan mengelola tekanan hidup dan beradaptasi (Lazarus dan Bernice, 2006).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping* adalah upaya perubahan kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dinilai sebagai beban atau melampaui sumber daya individu. Kemudian Sarafino (2011) menambahkan bahwa *coping* adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang dipersepsikan adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi *stres*.

Menurut Lazarus dan Folkman, (1984) *coping stress* adalah suatu upaya atau usaha individu untuk perubahan kognitif dan tingkah laku untuk menghadapi suatu peristiwa yang dapat menimbulkan tegangan dan tekanan yang melebihi kemampuan individu. *Coping stress* digunakan untuk mengatur tingkah laku menuju pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, yang berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang realistis maupun tidak realistis.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, *coping stress* adalah suatu usaha dan cara yang digunakan individu untuk mengatasi, melawan, serta mengelola dan mengatur perilaku ketika menghadapi permasalahan dan tekanan.

2. Bentuk-Bentuk *Coping Stress*

Menurut Lazarus dan Folkman, (1984) ada dua bentuk *coping stress* yaitu; *emotion focused coping* dan *problem focused coping*:

a. *Problem focused coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *Problem focused coping* adalah strategi yang digunakan untuk pemecahan masalah, seperti; upaya mendefinisikan masalah, menghasilkan solusi alternatif, memilih diantara mereka, dan bertindak. *Problem focused coping* mengarahkan seseorang untuk menilai *stressor* yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah *stressor* atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek *stressor*. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *problem focused coping* meliputi;

1) *Confrontive Coping*

Strategi yang ditandai dengan usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi dan adanya keberanian cara mengambil resiko. Individu melakukannya dengan cara tetap bertahan dengan apa yang diinginkannya.

2) *Planful problem-solving*

Strategi berupa usaha-usaha yang berpusat pada masalah. Individu memikirkan, membuat dan menyusun rencana pemecahan masalah agar dapat terselesaikan, yang dilakukan secara hati-hati untuk mengatasi situasi yang menekan.

3) *Seeking social support*

Strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk mencari informasi, nasihat atau dukungan emosional dari orang lain yang dilakukan dengan membicarakan masalah yang dihadapi dengan orang lain yang dapat memberikan saran maupun alternatif pemecahan masalah.

b. *Emotion focused coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *emotion focused coping* merupakan suatu proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi tekanan emosional. *Emotion focused coping* merupakan strategi menghindar, meminimalkan, menjauhi, perhatian yang selektif, perbandingan positif, dan merebut nilai positif dari peristiwa negatif. *Emotion focused coping* biasanya dilakukan ketika telah terjadi penilaian bahwa tidak ada yang dapat dilakukan lagi untuk memodifikasi kondisi lingkungan yang berbahaya, mengancam dan menentang. Cara mengantisipasinya dengan menyangkal adanya stresor atau menarik diri dari situasi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *emotion focused coping* meliputi;

1) *Distancing*

Strategi untuk menjaga jarak antara diri sendiri dengan masalah yang dihadapi dan bertingkah laku mengabaikan masalah yang sedang dihadapi yang bertujuan untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Individu yang menggunakan strategi ini secara sadar menolak untuk memikirkan atau larut dalam masalah dan menganggap seakan-akan tidak pernah terjadi sesuatu.

2) *Self-Control*

Strategi yang menggambarkan usaha yang dilakukan individu untuk mengatur perasaan-perasaannya ketika menghadapi situasi yang menekan, dengan cara menyimpan perasaan-perasaan tersebut. Umumnya individu yang menggunakan strategi ini juga berusaha menyimpan keadaan atau masalah yang sedang dihadapi agar tidak diketahui orang lain.

3) *Accepting Responsibility*

Strategi yang pasif dimana individu mengakui atau menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam masalah yang terjadi. Dalam strategi ini individu akan mengkritik diri sendiri bila dia sedang menghadapi masalah dan merasa dirinyalah yang bertanggung jawab atas masalah yang timbul.

4) *Escape-Avoidance*

Perilaku melarikan diri atau menghindari dari masalah dan situasi stres dan mencoba untuk melupakannya dengan cara berkhayal atau berangan-angan dan juga melakukan hal-hal lain seperti; makan, minum, merokok, dan menggunakan obat-obatan. Dengan melakukan ini individu berharap bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berlalu.

5) *Positive Reappraisal*

Strategi yang ditandai dengan usaha untuk menemukan makna yang positif dan mengambil hikmah dari masalah atau situasi menekan yang

dihadapi, dengan cara individu berusaha untuk menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan penjelasan yang diuraikan diatas, *coping stress* ada dua bentuk, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* meliputi *confrontive coping*, *planful problem-solving*, *seeking social support* dan *emotion focused coping* meliputi *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *escape-avoidance*, *positive Reappraisal*.

3. Fungsi Coping

Janis dan Mann (dalam Lazarus dan Folkman, 1984), merumuskan fungsi *coping* dalam kerangka pengambilan keputusan. Beberapa penulis mengidentifikasi beberapa fungsi *coping* yang bekerja dalam kerangka ego psikologi. White (dalam Lazarus dan Folkman, 1984) menyebutkan ada tiga fungsi *coping*, yaitu:

- a. Untuk menjaga mengamankan informasi yang memadai tentang lingkungan.
- b. Menjaga kondisi internal yang memuaskan baik untuk tindakan dan untuk memproses informasi. Misalnya; mempertahankan keseimbangan emosional.
- c. Memelihara otonomi atau kebebasan bergerak. Misalnya; dalam mengambil keputusan dan bertindak.

Selain itu Mechanic (dalam Lazarus dan Folkman, 1984) yang memiliki perspektif sosial-psikologis juga menyebutkan ada tiga fungsi *coping*:

- a. *Coping* akan berurusan dengan tuntutan sosial dan lingkungan.

Misalnya; tuntutan-tuntutan dalam hubungan sosial dengan orang lain.

- b. Menciptakan motivasi untuk memenuhi tuntutan.
- c. Mempertahankan keadaan keseimbangan psikologis dan keterampilan terhadap tuntutan eksternal. Misalnya; menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa fungsi *coping* yaitu; untuk menjaga mengamankan informasi yang memadai tentang lingkungan, mempertahankan kondisi internal yang memuaskan baik untuk tindakan dan untuk memproses informasi, memelihara otonomi atau kebebasan bergerak, berurusan dengan tuntutan sosial dan lingkungan, menciptakan motivasi untuk memenuhi tuntutan mereka, dan mempertahankan keadaan keseimbangan psikologis untuk energi langsung dan keterampilan terhadap tuntutan eksternal.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan penggunaan *coping*, yaitu:

- a. *Health and Energy*

Kesehatan dan energi, merupakan sumber fisik yang sering dapat mempengaruhi dalam upaya menangani atau mengatasi masalah. Individu lebih mudah mengatasi masalah jika dia memiliki kondisi tubuh yang sehat.

- b. *Positive Beliefs*

Melihat diri sendiri secara positif dapat menjadi sumber psikologis yang sangat penting untuk *coping stress*. Pemikiran yang positif bahwa

seseorang dapat mengontrol sesuatu, serta keyakinan yang positif tentang kemampuan untuk mengontrol situasi dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam perilaku *coping*.

c. *Problem-solving Skills*

Keterampilan memecahkan masalah termasuk kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi dengan tujuan mengidentifikasi masalah dalam rangka mengembangkan dan mempertimbangkan alternatif tindakan, melakukan antisipasi dari suatu alternatif, serta memilih mengimplementasikan rencana tersebut pada suatu bentuk tindakan dapat mempengaruhi keberhasilan *coping*.

d. *Social Skills*

Keterampilan sosial penting karena berfungsi dalam adaptasi manusia. Mereka merujuk pada kemampuan untuk berkomunikasi dan berperilaku dengan orang lain dengan cara-cara yang secara sosial yang tepat dan efektif.

e. *Social Support*

Istilah dukungan sosial biasanya mengacu pada persepsi kenyamanan, perhatian yang berlebihan, atau bantuan yang diterima individu dari individu lainnya. Hasil penelitian Hasan (2013) hubungan positif yang signifikan antara dukungan social dengan strategi *coping stress*.

f. *Material Resources*

Material Resources meliputi penggunaan sumber daya. Keberhasilan individu untuk melakukan suatu *coping* juga dipengaruhi oleh hambatan

yang menghalangi penggunaan sumber daya. Hambatan tersebut dapat berupa hambatan personal dan hambatan lingkungan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penggunaan *coping* yaitu: *health and energy, positive beliefs, problem-solving skills, social skills, social support, material resources*.

C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Menurut Undang–Undang Republik Indonesia No 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi disebutkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa memiliki kebebasan akademik dengan mengutamakan penalaran, akhlak mulia serta bertanggung jawab sesuai dengan budaya akademiknya. Mahasiswa berkewajiban menjaga etika dan mentaati norma pendidikan tinggi untuk menjamin terlaksananya Tridharma dan pengembangan budaya akademik (Yudhoyono, 2012).

Menurut Irianto (2013) mahasiswa memiliki kemampuan akademik yang meliputi kemampuan kognisi, afeksi dan psikomotor, menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, berfikir kreatif dan kritis dan kemampuan dalam memecahkan masalah. Kemudian menurut Papalia (2011) seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal yaitu pada usia 18 sampai 25 tahun. Sinnott (dalam Papalia, 2011) menyatakan, terdapat beberapa pemikiran dewasa awal;

- a. *Fleksibel* yaitu; kemampuan berfikir secara abstrak dengan berlandaskan pada pemikiran praktis dan nyata
- b. *Multisolusi* yaitu; kesadaran bahwa suatu masalah terjadi karena beberapa penyebab dan juga akan memiliki beberapa solusi dalam mengatasinya.
- c. *Pragmatisme* yaitu; kemampuan dalam memilih solusi terbaik dari beberapa solusi.
- d. *Kesadaran akan paradoks* yaitu; menyadari masalah dan solusi mengandung konsekuensi masing-masing.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa adalah seorang peserta didik berada pada rentang usia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar secara administratif dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki kemampuan kognisi, afeksi dan psikomotor, berfikir kreatif dan kritis dan kemampuan dalam memecahkan masalah.

2. Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang disajikan mahasiswa dalam bentuk laporan penelitian yang merupakan tugas akhir mahasiswa dalam menyelesaikan studi Strata Satu (S1). Selain itu, skripsi merupakan bagian dari cerminan kemampuan mahasiswa dalam penulisan karya ilmiah skripsi sesuai dengan program studinya dan harus dipertanggung jawabkan dalam sidang untuk memperoleh gelar Sarjana (Mutaqin, 2015).

Berdasarkan buku panduan penulisan Tugas Akhir Skripsi Universitas Negeri Padang (2007) mahasiswa yang mengajukan usulan untuk penyusunan tugas akhir skripsi harus memenuhi persyaratan sebagai berikut;

- g. Terdaftar sebagai mahasiswa pada semester tersebut.
- h. Telah lulus sedikitnya 100 sks untuk program s1, dan 70 sks untuk program d3.
- i. Telah lulus mata kuliah prasyarat tugas akhir.

Skripsi sering kali menjadi “*momok*” mahasiswa semester akhir karena mereka kurang terbiasa menulis karya ilmiah. Fenomena ini dialami oleh mahasiswa hampir di semua lingkup perguruan tinggi (Darmono, 2002). Kinansih (dalam Sujono, 2014) menyatakan banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Kesulitan yang sering dihadapi adalah menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, kesulitan metode penelitian dan analisis data, kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi adalah mahasiswa yang telah terdaftar sebagai mahasiswa pada semester tersebut, telah lulus sedikitnya 100 sks untuk program s1, dan 70 sks untuk program d3, telah lulus mata kuliah prasyarat penulisan tugas akhir skripsi.

D. Dinamika Perbedaan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang Ditinjau Dari Strategi *Coping Stress*

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disajikan mahasiswa dalam bentuk laporan penelitian yang merupakan tugas akhir mahasiswa dalam menyelesaikan studi Strata Satu (S1). Selain itu, skripsi merupakan bagian dari cerminan kemampuan mahasiswa dalam penulisan karya ilmiah skripsi sesuai dengan program studinya dan harus dipertanggung jawabkan dalam sidang untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa akan menghadapi banyaknya tuntutan dan masalah, mulai dari mencari judul penelitian, mencari jurnal dan buku referensi, menemui dosen pembimbing yang kadang-kadang jarang berada di kampus, menyatukan pikiran pembimbing satu dan pembimbing dua serta masalah-masalah lainnya.

Masalah-masalah yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat menjadi *stressor* yang dapat menyebabkan mahasiswa menjadi *stress* dalam menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa yang *stress* mengalami banyaknya keluhan dan merasa kebingungan, mengaku sulit tidur, sering terlihat cemas, dan ada beberapa yang menangis. Ketika mengalami *stress*, mahasiswa akan menggunakan *coping* yang dalam menangani stresnya.

Ketidak efektifan dalam penggunaan *coping* dalam mengatasi masalah-masalah menyelesaikan skripsinya dapat berdampak pada penundaan dalam menyelesaikan skripsi. Hal tersebut terjadi karena prokrastinasi dilakukan sebagai

suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan saat meghadapi situasi-situasi yang menekan.

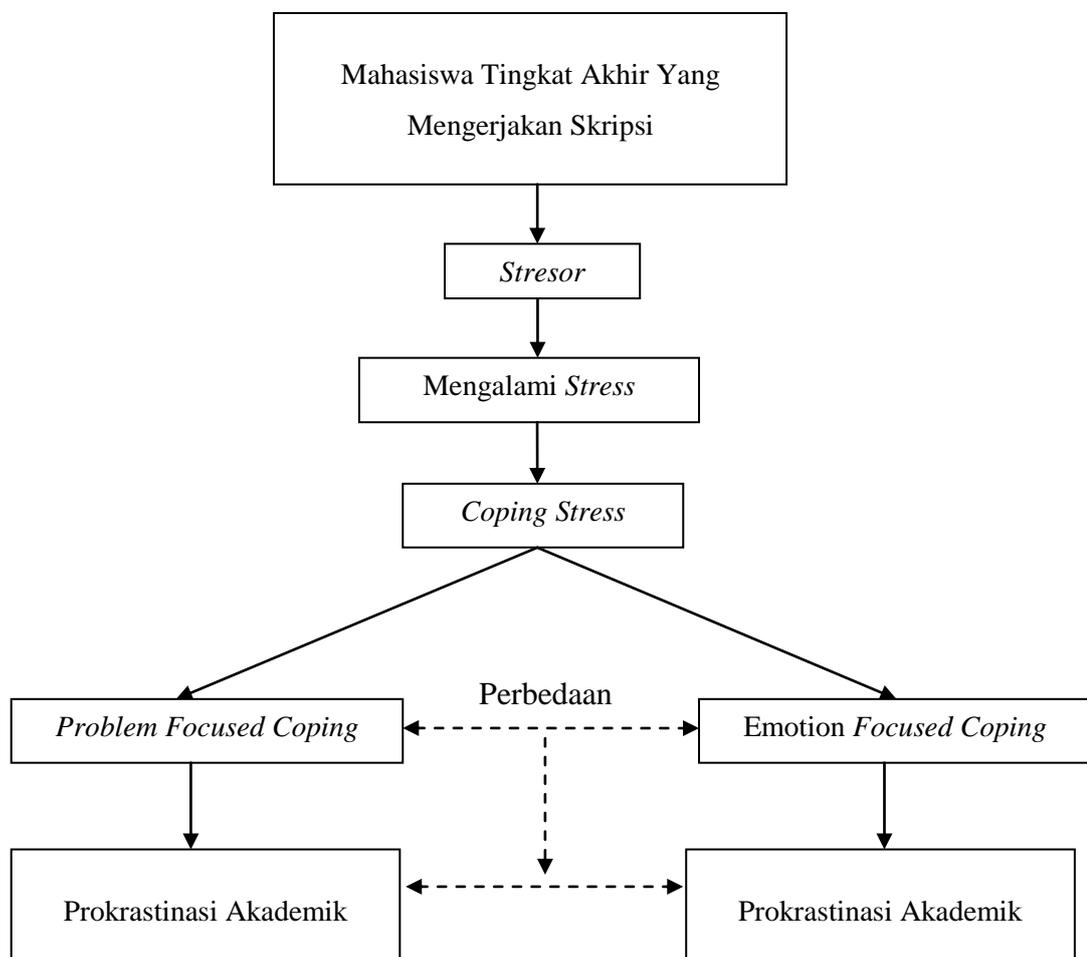
Ada dua bentuk *coping stress* yang digunakan mahasiswa, pertama *problem focused coping* dan yang kedua *emotion focused coping*. Mahasiswa yang mennggunakan *Problem focused coping* akan mengatasi stressnya dengan berfokus pada masalah yang masalah seperti; menambah pengetahuan tentang cara menulis karya ilmiah, mencari referensi buku-buku terbaru sesuai judul skripsi, berusaha disiplin waktu, bergabung dengan teman dan sharing informasi, mencari waktu dan tempat yang nyaman untuk menyelesaikan skripsi dan melawan rasa malas.

Sedangkan mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping* akan mengatasi stresnya dengan berfokus pada emosi, dan berusaha mencari kenyamanan emosinya dengan cara menghindari *stressor*, seperti menekuni hoby saat bosan mengerjakan skripsi, mendengarkan lagu saat tidak menemukan ide, memilih chatting, menonton televisi saat mengalami kebuntuan menulis skripsi.

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan, semakin efektif penggunaan *problem focused coping*, maka prokrastinasi akademik semakin rendah. Sebaliknya semakin tidak efektifnya penggunaan strategi *problem focused coping*, maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Selain itu penelitian lain juga mengungkapkan strategi *problem focused coping* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap ketepatan waktu penyelesaian studi, sedangkan pilihan strategi *emotion focused coping* tidak memiliki memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan waktu penyelesaian studi mahasiswa.

E. Kerangka Konseptual

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa psikologi universitas negeri padang ditinjau dari strategi *coping stress*. Berdasarkan kajian teori maka dapat di gambar dalam kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1.

Kerangka konseptual perbedaan prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa psikologi universitas negeri padang ditinjau dari strategi *coping stress*.

F. Hipotesis

Ha: Terdapat perbedaan prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang ditinjau dari strategi *coping stress*.

Ho: Tidak terdapat perbedaan prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang ditinjau dari strategi *coping stress*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai perbedaan prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang ditinjau dari strategi *coping stress*, didapatkan hasil bahwa:

1. Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang memiliki prokrastinasi akademik yang sedang dalam menyelesaikan skripsi.
2. Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang menyelesaikan skripsi lebih banyak menggunakan *problem focused coping* dari pada *emotion focused coping*.
3. Terdapat perbedaan prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang ditinjau dari strategi *coping stress*.
4. Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* memiliki prokrastinasi akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping*.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan, berikut ini disampaikan beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak yang terkait:

1. Secara Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya, jika ingin melakukan penelitian dengan judul atau variabel yang sama disarankan agar membahas masalah apa yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Karena kekurangan dari penelitian ini adalah penelitian ini tidak membahas masalah apa yang dialami oleh mahasiswa. Sehingga peneliti tidak mengetahui apakah pemilihan *coping* dipengaruhi oleh jenis masalah yang mereka alami.

2. Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi disarankan agar mahasiswa menggunakan *problem focused coping* secara efektif dalam penyelesaian skripsi, karena penggunaan *problem focused coping* lebih efektif meminimalisir prokrastinasi akademik dibandingkan penggunaan *emotion focused coping*.

b. Bagi Universitas

Bagi pihak universitas disarankan agar dapat mengambil kebijakan-kebijakan akademis yang tepat sebagai upaya pencegahan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi.

c. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua disarankan agar dapat dapat memberikan dukungan kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Sehingga mahasiswa dapat memilih *coping* yang tepat sehingga terhindar dari perilaku penunda-nundaan dalam menyelesaikan skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, Y. A & Endah, M. (2013). Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Program Akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, Volume 2,(3), 226-231.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E.E. & Bem, D. J. 2001. Pengantar Psikologi. Edisi Kesebelas. Jilid2. Batam: Interaksara.
- Burka, J. B. & Yuen, Lenora M. 2008. *Procrastination Why You Do It, What To Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Pers
- Darmono, A. M. (2002). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: Grasindo.
- Ferrari, J. R, Johson, J. L., & Mccown, W. (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research And Treatmen*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., & Olivette, M. J. (1994). Parental Authority Influences On The Development Of Female Dysfunctional Procrastination. *Journal Of Research In Personality*, 28, 87-100.
- Ghufron, M. N, & Risnawita,R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunawati, Rindang Dkk. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Dengan Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. 3 (2).
- Hardika, J. (2015). Hubungan Coping Stress Dengan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Saat Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi: Universitas Muhamadyah Malang*.
- Hasan, E. R. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Strategi Coping Pada Penderita Stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Talenta Psikologi*. 2 (1) , 41-62.
- Irianto, A. (2013). *Materi Pengenalan Kehidupan Kampus Bagi Mahasiswa Baru*. Padang: Universitas Negeri Padang.