**HUBUNGAN ANTARA COPING STRESS DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

***Chindy Theresia Samosir*1, *Dr. Rahma Widyana, M.Si., Psikolog2***

***Erydani Anggawijayanto, M.Psi, Psikolog3***

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

12chindysamosir8@gmail.com

\

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara coping stress dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan yang negatif antara coping stress berfokus pada masalah dan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala coping stress dengan prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,203 (p < 0,021), menunjukan ada korelasi negatif yang signifikan antara coping stress berfokus pada masalah dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima. Koefisien determinasi atau r square sebesar 0,041 artinya variabel coping stress berkontribusi sebesar 4,1% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 95,9% berhubungan dengan faktor lainnya. Sedangkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,246 (p < 0,007), menunjukan ada korelasi negatif yang signifikan antara coping stress berfokus pada emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima. Koefisien determinasi atau r square sebesar 0,060 artinya variabel coping stress berkontribusi sebesar 6,0% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 94,0% berhubungan dengan faktor lainnya.

**Kata kunci :** Coping stress, Mahasiswa, Prokrastinasi Akademik

***RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRESS WITH ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENT AT MERCU BUANA UNIVERSITY YOGYAKARTA***

***Chindy Theresia Samosir*1, *Dr. Rahma Widyana, M.Si., Psikolog2***

***Erydani Anggawijayanto, M.Psi, Psikolog3***

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

12chindysamosir8@gmail.com

***Abstract***

*The objective of this research is to discover the correlation between coping stress and academic procrastination among students of Mercu Buana University Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a negative correlation between problem focused coping and emotion focused coping and academic procrastination among students of Mercu Buana University Yogyakarta. The subjects involved in this research are 100 students of Mercu Buana University Yogyakarta. Data collection techniques applied in this research are coping stress scale and academic procrastination scale. The data were analyzed using Karl Pearson’s product-moment correlation. Based on the result of data analysis, the value of the coefficient of correlation (rxy) -0,203 (p < 0,021) shows that there is a significant negative correlation between problem focused coping and academic procrastination among students of Mercu Buana University Yogyakarta. This research hypothesis is accepted. The coefficient of coefficient of determination or r square 0,041* *which means that problem focused coping contributes 4,1% towards academic procrastination while the rest 95,9% is related to other factors. Based on the result of data analysis, the value of the coefficient of correlation (rxy) -0,246 (p < 0,007) shows that there is a significant negative correlation between emotion focused coping and academic procrastination among students of Mercu Buana University Yogyakarta. This research hypothesis is accepted. The coefficient of determination or r square 0,060* *which means that emotion focused coping contributes 6,0% towards academic procrastination while the rest 94,0% is related to other factors.*

*Keywords: Academic Procrastination, Coping Stress, Students*

**PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah hal yang penting tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan manusia (Wibawa & Putu, 2013). Adapun tujuan dari pendidikan adalah adanya proses perubahan pada aspek kognitif, afektif dan psikomotorik individu ataupun kelompok serta usaha mendewasakan diri melalui cara pendidikan dan pelatihan (Sakerebau, 2018). Pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa akan menentukan kehidupan bangsa dimasa depan (Sakerebau, 2018). Pendidikan bagi bangsa Indonesia merupakan hal yang sangat penting sebagai bagian dari upaya mencerdaskan kehidupan bangsa (Triningsih, 2017).

Menurut UU Nomor 2 Tahun 1989, Pasal 16, ayat (1), Perguruan tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademis dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian. Menurut Hasanah (2017) mahasiswa adalah peserta di perguruan tinggi, sementara itu, Saleh (2014) menyebutkan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi dituntut untuk belajar secara mandiri melalui berbagai media seperti perpustakaan, jurnal serta internet.

Tugas mahasiswa sebagai akademisi di perguruan tinggi tidak akan selalu menghadapi tugas yang bersifat akademik maupun non akademik (Damri, 2017). Menurut Prayitno (2002) mahasiswa dikatakan sukses di perguruan tinggi apabila mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan secara baik tugas yang ada dengan tepat waktu dan baik. Banyak mahasiswa yang sering terlambat baik terlambat masuk kuliah, terlambat mengerjakan tugas, serta banyak mahasiswa yang lebih sibuk dengan aktifitas-aktifitas diluar perkuliahan seperti organisasi yang mengakibatkan mahasiswa menunda melakukan tugas-tugas kuliahnya (Fauziah, 2015). Perilaku-perilaku dengan kebiasaan menunda pekerjaan termasuk tugas kuliah atau pekerjaan lainnya di dalam disebut dengan prokrastinasi, yaitu suatu tindakan yang tidak bisa memanajemen waktu dengan baik sehingga mengakibatkan terhambatnya suatu pekerjaan (Fauziah, 2015). Pengertian prokrastinasi menurut Wangid (2014) adalah kecenderungan untuk menunda atau bahkan menghindar melakukan suatu kegiatan sampai besok hari atau bahkan sampai waktu yang tidak ditentukan.

Data prokrastinasi di Indonesia pun cukup tinggi, dari data yang diacu melalui penelitian yang dilakukan oleh Saman (2017) sebesar 0 orang (0%) berada pada kategori sangat tinggi, 25 orang (10,87%) memiliki kategori prokrastinasi akademik tinggi, sedangkan 84 orang (36,53%) berada pada kategori sedang, sedangkan 99 orang (43,04%) berada pada kategori rendah, dan 22 orang (9,5%) berada pada kategori sangat rendah. Dilansir dari penelitian yang dilakukan oleh Hervani (2013) terhadap mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta didapatkan data 29 mahasiswa dengan persentase sebesar 8,6% memiliki kategori prokrastinasi akademik sangat tinggi, 124 mahasiswa dengan persentase 36,6 % dengan kategori penundaan yang tinggi, lalu jumlah 155 mahasiswa memiliki persentase 45,7% dengan penundaan sedang, serta 31 mahasiswa dengan persentase 9,1% dengan penundaan akademik yang rendah.

*Preliminary research* dilakukan dengan metode wawancara yaitu menggunakan media *WhatsApp*. Wawancara ini dilakukan pada hari Senin 05 Oktober 2020 dengan 6 mahasiswa yang sedang berkuliah dari rumah *(school from home)*, melalui *guide* wawancara yang disusun berdasarkan aspek menurut Tuckman (1990) terdapat tiga aspek yaitu a). cenderung membuang waktu daripada mengerjakan tugas yang seharusnya diprioritaskan daripada melakukan hal-hal yang kurang penting, b). mengalami kesulitan dan menghindari melakukan sesuatu yang tidak disukai, c). cenderung menyalahkan pihak lain atas penundaan tugas yang dilakukan. Berdasarkan pedoman wawancara yang peneliti sudah buat diperoleh data sebanyak 6 data yang berasal dari 6 narasumber.

Pada aspek kecenderungan membuang waktu daripada mengerjakan tugas kebanyakan narasumber mengerjakan tugas apabila sudah *deadline* daripada mengerjakan dari jauh-jauh hari karena mereka merasa lebih terpacu untuk mengerjakan tugas ketika sudah *deadline* walaupun mereka menyadari bahwa hasil yang akan mereka peroleh tidak akan baik. Dari beberapa narasumber yang diwawancarai mengatakan terkadang tidak mengumpul tugas yang diberikan dosen karena waktu yang sudah habis. Untuk aspek kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai para narasumber lebih memilih mengerjakan sesuatu yang menyenang bagi mereka seperti bermain game, medsos, mendengarkan musik daripada mengerjakan tugas yang lebih diprioritaskan untuk dikerjakan.

Pada aspek kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya beberapa dari narasumber mengatakan terkadang narasumber menyalahkan kondisi yang ada, seperti saat ini pada masa pandemi Covid-19, sehingga banyak narasumber yang belajar dari rumah, dan memiliki kesulitan untuk mengakses internet ke rumah narasumber sehingga tidak memungkinkan narasumber untuk mengerjakan tugas. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan menemukan hasil bahwa enam dari enam orang narasumber memiliki indikasi mengenai prokrastinasi.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2011) individu yang melakukan prokrastinasi sebenarnya sadar bahwa memiliki suatu tugas-tugas yang penting dan sangat bermanfaat (sebagai tugas utama). Namun secara sengaja menunda-nunda terus-menerus sehingga memunculkan perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya (Wulan & Abdullah, 2014). Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya yang dimilikinya (Wulan & Abdullah, 2014), dan menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan kegiatan lainnya yang menurut individu tersebut menarik dan menyenangkan (Wulan & Abdullah, 2014).

Menurut Ghufron dan Risnawita (2014) faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik bersumber dari dua yaitu faktor dalam diri (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal). Faktor internal mencakup a). Kondisi fisik individu tersebut seperti fatigue, b). Kondisi psikologi individu tersebut seperti motivasi dan regulasi diri. Sedangkan faktor eksternal terdiri atas a). Gaya pengasuhan orang tua yang diturunkan oleh kedua orangtua ke anak seperti apabila salah satu orangtua memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* maka anaknya akan memiliki kecenderungan *avoidance procrastination*, b). kondisi lingkungan seperti lingkungan dengan pengawasan yang rendah akan lebih banyak menghasilkan prokrastinasi akademik bila dibandingkan dengan lingkungan dengan pengawasan yang tinggi.

Mahasiswa-mahasiswi dihadapkan dengan banyaknya tuntutan akademik (Risdiantoro, Iswinarti & Hasnati, 2016) seperti menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, serta ikut aktif dalam proses pembelajaran seperti diskusi, presentasi, mengikuti ujian, kuis (Saleh, 2014). Banyaknya tuntutan tersebut mengakibatkan banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik (Wahyuningtiyas, Siti & Sofa, 2019). Mahasiswa-mahasiswi yang melakukan prokrastinasi akan memiliki kinerja akademik yang buruk (Kim & Soe, 2015) serta munculnya perasaan bimbangg (Ilias & Nor, 2013) sehingga mengakibatkan stres (Krumrei dkk, 2013).

Menurut Yusuf (dalam Azmy, 2017) mahasiswa-mahasiswi yang mengalami stres akan memuncul reaksi dari stress yang dialaminya. Menurut Yusuf (dalam Azmy, 2017) ada empat jenis reaksi yang dihasilkan antara lain (1) reaksi fisik yang ditandai dengan mudah merasa lelah fisik sehingga mengakibatkan sulit tidur dan sakit kepala. (2) reaksi emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan merasa diabaikan serta cemas. (3) reaksi perilaku yang ditandai dengan bersikap agresif, bolos serta berbohong. (4) reaksi proses berpikir, yang ditandai dengan sulit berkonsentrasi, perfeksionis, cenderung berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup.

Individu yang mengalami stress cenderung tidak mampu berpikir kritis sehingga individu tersebut membutuhkan sesuatu untuk mengatur stress dengan baik untuk mengembalikan perasaan rileks serta reaksi positif mampu menghadapi situasi sulit kembali (Wahyuningtiyas, Siti & Sofa, 2019). Oleh karena itu sangat dibutuhkan cara untuk dapat mengatasi masalah tersebut dengan strategi coping yang dapat digunakan oleh individu dalam menghadapi stress yang dialami (Wijayanti, 2013).

Menurut Sarafino dan Smith (2011) coping adalah proses yang dilakukan seseorang untuk mengatur perbedaan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam sebuah situasi stres. Menurut Sarafino (2011) coping berasal dari *cope* yang berarti menghadang, melawan ataupun mengatasi. Sedangkan menurut Hertanto (2011) Coping stress merupakan suatu tindakan sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang yang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai stressor.

Menurut Rizky dkk (2014) coping stress merupakan suatu upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi permasalahan yang dimilikinya. Kemampuan individu dalam mengatasi tuntutan yang menekan disebut sebagai strategi coping (Sitepu, 2017). Coping termasuk dalam bagian mengatur suatu sumber stres, termasuk usaha untuk meminimalisir, menghindari, mentoleransi, merubah, atau menerima situasi stress ( Sopiah, 2017). Coping yang positif akan merujuk pada penyesuaian yang positif dengan karakteristik yang seimbang antara sehat dan sakit, sebagai bentuk perwujudan dari jiwa yang sejahtera dan fungsi sosial yang bagus (Arisa, 2018).

Terdapat beberapa dampak negatif dari penggunaan strategi coping yang kurang efektif pada mahasiswa, diantaranya kecemasan, merokok, minum alkohol, depresi dan masalah kesehatan mental lainnya (Kharjana dkk, 2014). Reaksi terhadap stress bervariasi antara orang yang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama, karena ada faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan (Sitepu, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Beleaua dan Cocorada (2017) bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi hanya memperhitungkan manfaat jangka pendek dari prokrastinasi akademik, namun mengabaikan efek jangka panjang dari prokrastinasi akademik. Mahasiswa akan merasa stress karena prokrastinasi akademik yang dilakukan sehingga membutuhkan perencanaan (*planning)* yang tepat untuk bisa mengatur waktu dengan tepat untuk mengerjakan tugas (Beleaua & Cocorada, 2017).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2018) kepada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kaltim terdapat hubungan negatif antara coping stress dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dimana salah satunya adalah akibat dari rendahnya coping stress yang digunakan oleh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kaltim sehingga mempengaruhi prokrastinasi akademik yang tinggi. Dari hasil penelitian yan dilakukan oleh Rahmah (2018) diperoleh hasil penelitian antara coping stress dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik sebesar 86,9% sedangkan 13,1 dipengaruhi oleh variabel lainnyayang tidak diteliti didalam penelitian Rahmah (2018). Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti faktor internal meliputi; kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu, serta faktor eksternal meliputi; gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan (Ghufron, 2010).

Berdasakan pada uraian diatas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara coping stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Pada penelitian ini terdapat dua skla yang digunakan yaitu Skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek menurut Stell (2007) dan Skala Coping Stress yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dibuat oleh Michael Carver (1989). Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert.* Skala ini terdiri dari aitem-aitem pernyataan yang bersifat *favourable* (mendukung langsung atribut yang hendak diukur) dan *unfavorable* (tidak mendukung langsung atribut yang hendak diukur). Peryataan *favourable* untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) memperoleh skor 4, Sesuai (S) memperoleh skor 3, Tidak Sesuai (TS) memperoleh skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memperoleh skor 1. Pertanyaan *unfavourable* untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS) memperoleh skor 1, Sesuai (S) memperoleh skor 2, Tidak Sesuai (TS) memperoleh skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memperoleh skor 4. Subjek dalam penelitian berjmlah 100 orang mahasiswa dan mahasiswi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan karakteristik tertentu, adapun yang menjadi karakteristik subjek penelitian dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang terdiri dari semester 1 hingga semester 8

2. Berusia 18-21 tahun. Menurut Hurlock (1990) individu yang memasuki masa kuliah rata-rata berusia 18-21 tahun dan termasuk dalam tahap perkembangan remaja akhir.

Saat melakukan seleksi aitem, peneliti menggunakan batas kriteria koefisie aitem total (Rix) sebesar 0,30. Uji reliabilitas menggunakan metode Alpha Cronbach. Hasil yang diperoleh pada skala prokrastinasi akademik pada daya beda aitem 0,409-0,646 dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,914, sedangkan hasil yang diperoleh skala coping stress pada beda daya aitem beriksar 0,310 -0,874 dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,949. Untuk menguji hipotesis digunakan teknik analisis *product moment*  debgan bantuan SPSS versi 21.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara coping stress dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan metode korelasi product moment dengan menunjukkan koefisien korelasi sebesar (rxy) sebesar -0,203 (p < 0,021) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara coping stress berfokus pada masalah dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan metode korelasi product moment dengan menunjukkan koefisien korelasi sebesar (rxy) sebesar -0,246 (p < 0.007) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara coping stress berfokus pada emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut menjelaskan semakin tinggi coping stress yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah coping stress pada mahasiswa maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2018) bahwa terdapat hubungan negatif antara coping stress dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi coping stress maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah coping stress maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

 Menurut Puspitawati dkk (2013) coping stress merupakan perilaku yang terlihat dan atau tidak terlihat yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan secara psikologis dan kondisi yang penuh stres. Menurut Maryam (2017) coping stress merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal sebagai sesuatu yang mengganggu keberlangsungan kehidupan individu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningtiyas, Siti dan Sofa (2019) bahwa coping stress yang tepat dapat mengatasi stress akademik sehingga dapat mengatasi prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Individu yang sedang stres, tidak akan mampu untuk berpikir kritis sehingga diperlukan coping stres yang baik untuk mengembalikan perasaan rileks serta reaksi positif agar kembali mampu menghadapi situasi yang sulit (Wahyuningtiyas, Siti & Sofa, 2019).

 Terdapat dua aspek coping stress menurut Carver dan Michael (1989) yaitu coping yang berfokus terhadap masalah yang terdiri atas coping aktif, rencana, aktivitas yang menekankan pada persaingan, coping yang berfokus pada menahan diri, mencari dukungan sosial serta coping yang berfokus terhadap emosi yang terdiri atas mencari dukungan sosial emosional, berfokus pada pelampiasan emosi, pelepasan perilaku, interpretasi yang positif, penerimaan, menolak, dan kembali pada agama.

 Coping yang berfokus terhadap masalah adalah suatu usaha individu untuk memecahkan permasalahan yang dimiliki (Maryam, 2017). Individu yang menggunakan coping yang berfokus pada masalah karena menilai permasalah yang dimiliki dapat dikontrol dan diselesaikan (Maryam, 2017). Mahasiswa kerap merasa stress ataupun perasaan tertekan yang timbul pada mahasiswa akibat menunda mengerjakan tugas, mencari referensi ataupun belajar ketika akan mendekati ujian (Atkinson dkk, 2001). Mahasiswa-mahasiswi yang mudah stress cenderung akan melakukan prokrastinasi bahkan melakukan penghindaran dari tugas yang dimiliki (Wahyuningtiyas, Siti & Sofa, 2019). Individu yang sedang stres, tidak akan mampu untuk berpikir kritis sehingga diperlukan coping stres yang baik untuk mengembalikan perasaan rileks serta reaksi positif agar kembali mampu menghadapi situasi sulit (Wahyuningtiyas, Siti & Sofa, 2019). Hal ini membuktikan bahwa berdasarkan penelitian Wahyuningtiyas, Siti dan Sofa (2019) bahwa coping stress dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa-mahasiswi. Karena mahasiswa-mahasiswi yang memiliki kemampuan coping stres yang baik mampu menghadapi segala tuntutan atau situasi sulit yang ada (Wahyuningtiyas, Siti & Sofa, 2019). Coping yang berfokus pada masalah akan membantu individu mencari informasi yang bermanfaat bagi permasalah yang dimiliki individu (Rahmah, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang yang dilakukan oleh Rahmah (2018) ketika mahasiswa-mahasiswi dihadapkan dengan tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan mereka cenderung menggunakan coping yang berfokus pada masalah.

Coping yang berfokus pada emosi merupakan proses individu untuk menghilangkan situasi yang stress, meskipun situasi tersebut sulit untuk diubah (Rustiana & Widya, 2012). Pada dasarnya lingkungan perkuliahan merupakan lingkungan yang penuh dengan tekanan, dengan kualitas dan kuantitas yang harus diselesaikan dan berkontribusi pada ketakutan akan kegagalan yang menandai kecenderungan banyak mahasiswa-mahasiswi untuk melakukan prokrastinasi (Alexander & Onwuegbuzie, 2007). Mahasiswa-mahasiswi yang memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi akan cenderung menggunakan coping stress yang berorientasi dengan pelepasan pelepasan perilaku untuk menghindari tugas yang banyak (Gareau, Mélodie, Kristina & Patrick, 2019). Menghindar merupakan salah satu cara untuk mengatasi prokrastinasi. Menghindar *(avoid)* yaitu menghilangkan dorongan karena individu mengabaikan atau menghindari rangsangan yang mengancam diri (Kandemir, Tahsin, Ahmed & Mehmet, 2014). Mahasiswa-mahasiswi menjadikan prokrastinasi akademik sebagai metode untuk menghindari kecemasan dan kemudian mahasiswa-mahasiswi dapat relax untuk sementara waktu (Kandemir, Tahsin, Ahmed & Mehmet, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara coping stress yang berfokus pada masalah dan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil penelitian ini memiliki arti semakin tinggi coping stress yang berfokus pada masalah dan emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah coping stress yang berfokus pada masalah dan emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta . Dengan demikian sumbangan efektif coping stress yang berfokus pada masalah sebesar 4,1% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 95,9% dipengaruhi oleh faktor lain seperti psikis, keluarga, lingkungan, sehingga dapat diketahui bahwa coping stress berfokus pada masalah bukan satu-satunya faktor yang berpengaruhi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Ghufron & Rini, 2010). Sedangkan sumbangan efektif coping stress yang berfokus pada emosi sebesar 6,0% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 94,0% dipengaruhi oleh faktor lain seperti psikis, keluarga, lingkungan, sehingga dapat diketahui bahwa coping stress berfokus pada emosi bukan satu-satunya faktor yang berpengaruhi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Ghufron & Rini, 2010).

Kategorisasi prokrastinasi akademik tingkat sedang pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta terdapat 91%. Prokrastinasi akademik sedang yang kerap dilakukan mahasiswa antara lain menunda membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang dimiliki mahasiswa tersebut, melakukan penundaan mengerjakan tugas-tugas akademik, melakukan penundaan belajar untuk menghadapi ujian, maupun penundaan terhadap menghadiri pertemuan (Purnama, 2014). Sedangkan, coping stress yang digunakan dapat mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menegangkan yang diwujudkan dalam bentuk tingkah laku ataupun melalui pikiran-pikiran (Susantyo dkk, 2020). Maka individu yang mengalami prokrastinasi akademik akan dapat diatasi dengan coping stress yang tepat sehingga dapat membantu mengurangi prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa-mahasiswi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara coping stress dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,203 (p < 0,021) yang berarti terdapat hubungan negatif antara coping stress yang berfokus pada masalah dan prokrastinasi akademik. Sedangkan koefisien korelasi (rxy) sebesar sebesar -0,246 (p < 0.007) yang berarti terdapat hubungan negatif antara coping stress yang berfokus pada emosi dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi coping stress yang berfokus pada masalah dan emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah coping stress yang yang berfokus pada masalah dan emosi dimiliki mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada hubungan negatif antara coping stress dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada penelitian ini diterima. Hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki coping stress yang yang tinggi dan prokrastinasi akademik yang rendah. Variabel coping stress berfokus pada masalah dalam penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 4,1% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 95,9% dipengaruhi oleh faktor lain seperti psikis, keluarga, lingkungan, sehingga dapat diketahui bahwa coping stress berfokus pada masalah bukan satu-satunya faktor yang berpengaruhi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Ghufron & Rini, 2010). Sedangkan variabel coping stress berfokus pada emosi dalam penelitian ini memberikan sumbangan sebesar 6,0% terhadap prokrastinasi akademik dan sisanya 94,0% dipengaruhi oleh faktor lain seperti psikis, keluarga, lingkungan, sehingga dapat diketahui bahwa coping stress berfokus pada emosi bukan satu-satunya faktor yang berpengaruhi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Ghufron & Rini, 2010).

### Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut :

#### Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru bagi mahasiswa-mahasiswi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta agar dapat mengatasi prokrastinasi akademik dengan cara meningkatkan coping stress pada mahasiswa sehingga dapat mengatasi prokrastinasi akademik.

#### Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti prokrastinasi akademik serta coping stress dapat menggunakan teori serta faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Serta peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menghimpun subjek lebih banyak lagi sehingga terdapat hasil penelitian yang lebih baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arisa, Y,. Rika, S., Ira, E. (2018). Stress pada Mahasiswa Keperawatan dan Strategi Koping yang Digunakan. Jurnal Keperawatan,Volume 14, No. 2. Retrieved From: <http://ners.fkep.unand.ac.id/index.php/ners/article/viewFile/233/158>

Azmy,. Nurihsan., Yudha. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. Indonesian Journal Of Educational Counseling. Vol 01 No 02. Retrieved from: <https://media.neliti.com/media/publications/178194-ID-deskripsi-gejala-stres-akademik-dan-kece.pdf>

Beleaua, R ., & Cocorada, E. (2017). Procrastination, Stress and Coping in Students and Employees. Romanian Journal of Experimental Applied Psychology. (7): 1. Retrieved From: <https://www.researchgate.net/publication/308085443_Procrastination_Stress_and_Coping_in_Students_and_Employees>

Carver, C., Michael, S. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 56 No. 2. Retrieved From: <https://www.researchgate.net/publication/20228888_Assessing_Coping_Strategies_A_Theoretically_Based_Approach/link/56606cb108ae418a786659c0/download>

Damri., Engkizar., Fuady Anwar. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Hal 74-95. Retrieved From: <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/download/1415/1034>

Fauziah, H. (2015). Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. Jurnal Ilmuah Psikologi. Vol 2 No 2. Retrieved From: <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/453>

Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). Teori-teori Psikologi. Ar Ruz Media: Yogyakarta

Hasanah. (2017). HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN STRATEGI KOPING MAHASISWA TAHUN PERTAMA AKADEMI KEPERAWATAN. Wacana Kesehatan. Vol. 1 No. 1. Retrieved From: <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/view/44>

Hervani, S. (2013). Penggunaan Sosial Media Dan Dampak Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2013. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Vol 5 No 2. Retrieved From: <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/884>

Hurlock, E.B. 1990. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga

Ilias, K.B. & Nor, M.B. (2013). Stress and Satisfaction: Students at the Ipoh Teachers’ Training Institute. European Social Sciences Research Journal, 1(2), 169-175. Retrieved From:[https://www.researchgate.net/publication/282355653\_STUDENT\_SATISFACTION\_BASED\_ON\_SERVICE\_QUALITY\_IN\_TEACHERS'TRAINING\_INSTITUTE\_IN\_MALAYSIA\_A\_RETROSPCTIVE](https://www.researchgate.net/publication/282355653_STUDENT_SATISFACTION_BASED_ON_SERVICE_QUALITY_IN_TEACHERS%27TRAINING_INSTITUTE_IN_MALAYSIA_A_RETROSPCTIVE)

Kandemir, M,. Tahsin, I,. Ahmed, R,. Mehmet, P. (2014). Analysis of academic self-efficacy, self-esteem,and coping with stress skills predictive power on academic prokrastination. Academic Journals. Vol 9 No 149. Retrieved From: <https://academicjournals.org/journal/ERR/article-full-text-pdf/82FD8B843670>

Kementrian Keuangan. (1989). Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta:Kementrian Keuangan RI. Retrieved from: <https://jdih.kemenkeu.go.id/fullText/1989/2TAHUN~1989UU.htm>

Krumrei, E.J., Newton, F.B., Kim, E., & Wilcox, D. (2013). Psychosocial Factors Predicting First-Year College Student Success. Journal of College Student Development, 54(3), 247-266. Retrieved From: <https://www.researchgate.net/publication/260124906_Psychosocial_Factors_Predicting_First-Year_College_Student_Success>

Maryam, Siti. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. Jurnal Konseling Andi Matappa. Vol. 1 No. 02. Retrieved From: <https://media.neliti.com/media/publications/177181-ID-strategi-coping-teori-dan-sumberdayanya.pdf>

Prayitno. Keterampilan Belajar. (Jakarta: Tim Pengembangan 3 SCPD Proyek PGSM.Depdikbud, 2002), hlm. 62.

Purnama, Shofi. (2014). Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik ) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Surabaya. Vol. 4 No. 3. Retrieved From: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/8805>

Puspitawati, H. (2013). Gender dan Keluarga: Konsep dan Realita di Indonesia. Bogor (ID): IPB Press.

Rahma, R. (2018). Pengaruh Strategi Coping Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan POLTEKKES KEMENKES KALTIM. PSIKOBORNEO, Volume 6 , Nomor 2, 2018 : 359-369. Retrieved From: [https://ejournal.psikologi.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2018/09/JURNAL%20RISDA%20AULIA%20(09-24-18-01-56-31).pdf](https://ejournal.psikologi.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2018/09/JURNAL%20RISDA%20AULIA%20%2809-24-18-01-56-31%29.pdf)

Risdiantoro, R,. Iswinarti. Nida, H. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa. S E M I N A R A S E A N 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY. Retrieved From: <http://mpsi.umm.ac.id/files/file/360%20373%20Rindra%20Risdiantoro%2C%20Iswinarti%2C%20dan%20Nida%20Hasanati.pdf>

Rizky, E., Zulharman,. Devi, Risma. (2014). Hubungan Efikasi Diri Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau. JOM FK. Vol 1, No 2. Retrieved From: <https://media.neliti.com/media/publications/184023-ID-hubungan-efikasi-diri-dengan-coping-stre.pdf>

Rustiana, E., Widya, C. (2012). Stres Kerja dengan Pemilihan Coping. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 7 No. 2. Retrieved From: <https://media.neliti.com/media/publications/25385-ID-stress-kerja-dengan-pemilihan-strategi-coping.pdf>

Sakerebau, Junier. (2018). Memahami Peran Psikologi Pendidikan Bagi Pembelajaran. : Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen Kontekstual. Vol. 01 No.01. Retrieved From: <https://www.researchgate.net/publication/333167441_Memahami_Peran_Psikologi_Pendidikan_Bagi_Pembelajaran/link/5cdeb524458515712eb122d1/download>

Saleh. (2014). Pengaruh Motivasi, Faktor Keluarga, Lingkungan Kampus Dan Aktif Berorganisasi Terhadap Prestasi Akademik. Jurnal Phenomenon. Vol. 4 No. 2. Retrieved From: <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/Phenomenon/article/download/122/103>

Saman, Abdul.(2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan. Jurnal Psikologi & Konseling. Vol.3 No. 2. Retrieved From: <https://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/download/3070/2957>

Sarafino, E. P., & Smith. (2011). Health psychology: Biopsychosocial interactions seventh edition. New York: John Willey & Sons

Sitepu, J., Nasution, M. (2017). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Coping Stress Pada Mahasiswa FAI UMSU. Jurnal Agama dan Pendidikan Islam. Vol. 9 No. 01. Retrieved From: [http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/intiqad/article/view/1082/1023#](http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/intiqad/article/view/1082/1023)

Sopiah, N,. Diah, K,. Megawati, S. (2017). Kerentanan, Strategi Koping, Dan Penyesuaian Anak Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak .(LPKA.Jur. Ilm. Kel. & Kons. Vol. 10 No. 03. Retrieved From: <https://www.researchgate.net/publication/322763437_Kerentanan_Strategi_Koping_dan_Penyesuaian_Anak_di_Lembaga_Pembinaan_Khusus_Anak_LPKA/link/5f0d831192851c7eacad1d0f/download>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analyt ic and theoret ical review of quintessentialself-regulatory failure . Psychological Bulletin, 133(1), 65-94. Retrieved From: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17201571/>

Susantyo, dkk. (2020). Pemetaan Keluarga Penerima Manfaat Program Keluarga Harapan Menghadapi Wabah Covid-19 Di Kota Bogor, Depok, Bekasi, Dan Tangerang Selatan. Jakarta Timur. Puslitbangkesos Kementerian Sosial RI bekerjasama P3KS Press. Retrieved From: <http://puslit.kemsos.go.id/upload/post/files/496422315cfe9525a6082afb7384a95832b.pdf>

Triningsih, A. (2017). Politik Hukum Pendidikan Nasional: Analisis Politik Hukum dalam Masa Reformasi. Jurnal Konstitusi. Vol. 14 No. 2. Retrieved From: <https://media.neliti.com/media/publications/196416-ID-politik-hukum-pendidikan-nasional-analis.pdf>

Tuckman, B. W. (1990). Measuring procrastination atitudinally and behaviorally. Paper Presented at the Annual Meeting of The American Educational Research Association. Retrieved from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf>

 Wahyuningtiyas, Eka., Siti, Suminarti., Sofa, Amalia. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Jurnal RAP UNP, Vol. 10 No. 1. Retrieved From: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/download/105006/101976>

Wahyuningtiyas, Eka., Siti, Suminarti., Sofa, Amalia. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Jurnal RAP UNP, Vol. 10 No. 1. Retrieved From: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/download/105006/101976>

 Wibawa, N., Putu, N. (2013). Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. Jurnal Psikologi Udaya. Vol. 1 No. 1. Retrieved From: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25060/16273>

Wulan, Dyah., Abdullah, Sri. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. Jurnal Sosio-Humaniora Vol. 5 No. 1., Mei 2014. Retrieved From: <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/soshum/article/view/136/124>