**PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DITINJAU DARI STRATEGI KOPING**

*Nurviana Paputungan1, Anwar, S.Psi., M.Si2*

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa berdasarkan strategi koping yang digunakan, yaitu strategi *problem focused coping* (PFC) dan strategi *emotion focused coping* (EFC). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “mahasiswa yang menggunakan *strategi problem focused* *coping* (PFC) tingkat prokrastinasi akademiknya lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC)”. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 171 mahasiswa semester 5, 6, 7 dan 8. Dimana 69 mahasiswa tergolong *problem focused coping* (PFC), 51 mahasiswa tergolong *emotion focused coping* (EFC) serta 51 mahasiswa tidak tergolongkan (TT). Metode pengambilan data dalam penelitian ini mengunakan skala prokrastinasi akademik dan skala strategi koping. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji daya beda dengan menggunakan teknik *one-way* ANOVA*.* Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC) tingkat prokrastinasinya lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC) p<0,05 dengan selisih nilai *Mean* 37,1. Oleh karena itu hipotesis penelitian ini dapat diterima.

*Kata kunci : prokrastinasi akademik, problem focused coping, emotion focused coping*

**COLLEGE STUDENTS ACADEMIC PROCRASTINATION IN TERMS OF COPING STRATEGY**

*Nurviana Paputungan1, Anwar, S.Psi., M.Si2*

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

**ABSTRACT**

This study aims to look at the level of academic procrastination in students based on the coping strategies used, namely problem focused coping (PFC) and emotion focused coping (EFC) strategies. The hypothesis put forward in this study is "students who use problem focused coping (PFC) strategies have a lower level of academic procrastination compared to students who use emotion focused coping (EFC) strategies". The subjects in this study totaled 171 students in semesters 5, 6, 7 and 8. Where 69 students were classified as problem focused coping (PFC), 51 students were classified as emotion focused coping (EFC) and 51 students were not classified (TT). The data collection method in this study used the academic procrastination scale and the coping strategy scale. The analytical method used in this study is the power of difference test using one-way ANOVA technique. The results of this study indicate that students who use problem focused coping (PFC) strategies have a lower level of procrastination than students who use emotion focused coping (EFC) p<0.05 with a difference in mean value of 37.1. Therefore the research hypothesis is acceptable.

*Keywords : academic procrastination, problem focused coping, emotion focused coping*

**Pendahuluan**

Mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi diharapkan mampu menjalani proses akademik dengan kesungguhan belajar dan menyelesaikan pendidikan tepat waktu dengan hasil yang optimal. Namun banyaknya tugas kuliah membuat mahasiswa merasa tertekan dan stres. Akibatnya banyak mahasiswa memilih untuk menunda mengerjakan tugas. Penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting dan dilakukan berulangkali merupakan salah satu ciri prokrastinasi. Bruno (1998) juga mengatakan bahwa individu yang memiliki beban kerja atau tugas yang terlalu banyak ada kecenderungan akan melakukan penundaan. Kondisi seperti ini disebut dengan prokrastinasi dalam bidang akademik.

Pengertian prokrastinasi menurut Bashri (2017) adalah suatu perilaku penundaan yang dilakukan dengan sadar, dilakukan berulang kali, dan cenderung mengalihkan kegiatan dengan melakukan aktfitas lain yang tidak dibutuhkan dalam pengerjaan tugas yang dimiliki. Sedangkan Prokrastinasi Akademik menurut Schouwenburg dan Lay (1995) yaitu perilaku penundaan yang dilakukan dalam ranah akademik atau penundaan terhadap tugas-tugas akademik, seperti mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan, terlambat mengembalikan buku ke perpustakaan dan menghabiskan waktu untuk hal lain ketika sedang menpersiapkan ujian.

Gejala perilaku prokrastinasi dapat dilihat dari beberapa ciri tertentu, antara lain: penundaan ketika memulai maupun mengerjakan tugas; kelambanan dalam mengerjakan tugas; kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas; kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan (Ferrari dkk, 1995)

penelitian yang dilakukan oleh Purnama, (2014) pada mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya, terdapat 17% mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik dalam kategori rendah, 62 % mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dan 21% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi.

Puspitasari, (2021) juga melakukan penelitian terhadap mahasiswa universitas muhamadiyah malang yang sedang mengerjakan skripsi dan hasilnya menunjukkan 84% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi melakukan perilaku prokrastinasi. Pada penelitian Muyana, (2018) juga menggambarkan bahwa 81% mahasiswa program studi bimbingan dan konseling mempunyai kondisi prokrastinasi akademik yang tinggi

Berdasarkan fenomena yang ada peneliti melakukan wawancara kepada 5 orang mahasiswa. 4 dari 5 mahasiswa tersebut memperlihatkan kecenderungan prilaku prokrastinasi. Subjek mengaku sering menunda mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen (hal ini sejalan dengan aspek prokrastinasi yang pertama yaitu “penundaan dalam mengerjakan tugas”), walaupun sebelumnya subjek sudah merencanakan untuk mengerjakan tugas, akan tetapi ketika sudah waktunya untuk mengerjakan tugas yang sudah dijadwalkan, subjek lebih memilih untuk menunda (kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual) dan mengatakan harus mempersiapkan diri dulu agar bisa mengerjakan tugas dengan lebih fokus (kelambanan dalam mengerjakan tugas). Akan tetapi ketika sedang menunda untuk mempersiapkan diri, subjek mengaku sering tergoda untuk melakukan hal lain yang dirasa lebih menyenangkan (melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan). Perilaku prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa ditakutkan akan menghambat proses perkuliahanya, oleh karena itu diharapkan, mahasiswa dapat meminimalisir tingkat perilaku prokrastinasi akademik.

Ghufron dan Risnawati (2010) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi. yaitu faktor internal seperti kondisi fisik dan psikis individu serta faktor eksternal seperti pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan yang tidak kondusif

Retno, dkk (2016) melakukan penelitian tentang hubungan stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa dan hasilnya menunjukkan bahwa ada korelasi yang sangat signifikan antara stress dengan prokrastinasi, berarti stress yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi prokrastinasi. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Melisa & Astriani (dalam Syarkiki & Ariati, 2014) juga mengatakan bahwa terdapat korelasi yang cukup kuat antara stres dengan tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, untuk bisa menurunkan angka perilaku prokrastinasi akademik maka mahasiswa memerlukan strategi koping stress. Semakin efektif strategi koping yang digunakan, tingkat prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Sopiah, dkk (2017) Strategi koping yaitu usaha individu dalam mengatasi stress dengan cara mengatur suatu sumber stress, merubah, atau menerima situasi stress.

Strategi koping merupakan usaha-usaha baik kognitif maupun perilaku yang bertujuan untuk mengelola tuntutan lingkungan dan internal, serta mengelola berbagai masalah yang mempengaruhi individu atau melampaui kapasitas yang dimiliki individu (Folkman & Lazarus, 1980).

Folkman dan Lazarus (1980) juga menjelaskan bahwa strategi koping secara umum dibedakan menjadi dua yaitu *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC). *Problem focused coping* lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, sedangkan *emotion focused coping* lebih berorientasi pada emosi atau usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC), tingkat prokrastinasinya lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC)”

**METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel terikat (Y) prokrastinasi akademik dan variabel bebas (X) strategi koping. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan terhadap tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan. Sedangkan strategi koping adalah upaya individu yang berorientasi pada tindakan dan intrapsikis untuk mengendalikan, menguasai, mengurangi dan meminimalkan pengaruh lingkungan, tuntutan internal dan konflik yang telah melebihi kemampuan individu.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Prokrastinasi Akademik diungkap dengan menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik yang disusun oleh Kusuma (2010) berdasarkan aspek2 yang ajukan oleh Ferrari, dkk (1995). Sedangkan strategi koping diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh Carver, dkk (1989) yang dinamakan skala COPE. Subjek penelitian berjumlah 171 mahasiswa aktif semester 5, 6, 7 dan 8 di universitas umum.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *One-Way ANOVA.* Teknik ini digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat prokrastinasi antara mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC) dengan mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping* (EFC). data yang diperoleh akan dianalisa menggunakan beberapa uji yaitu uji asumsi klasik berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Kemudian diuji hipotesis menggunakan One-Way ANOVA uji Welch’s dan uji lanjutan *(Post-Hoc Test) Games-Howell* untuk mengetahui perbedaan antara tingkat prokrastinasi mahasiswa PFC dan EFC serta mengetahui selisih perbedaannya.

**HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil kategorisasi strategi koping pada 171 mahasiswa dapat diketahui bahwa 69 subjek (40,4%) menggunakan strategi *problem focused coping*, 51 subjek (29.8%) menggunakan strategi *emotion focused coping* dan 51 subjek (29,8%) tidak tergolongkan.

Selanjutnya peneliti memisahkan data skor prokrastinasi akademik mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC), *emotion focused coping* (EFC) dan skor mahasiswa yang tidak tergolong dari keduanya (TT). Berdasarkan data yang terkumpul dari proses penelitian diperoleh skor empirik dan skor hipotetik dari variabel prokrastinasi akademik kelompok mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC), mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping* (EFC) dan klompok mahasiswa yang tidak tergolong (TT) dari keduanya. Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap data penelitian, diperoleh deskripsi statistic pada masing-masing variabel. Pada skala prokrastinasi akademik, data hipotetik yang diperoleh yaitu dari 36 aitem pernyataan dengan rentang skoring 1 sampai dengan 4, Nilai terendah yang mungkin diperoleh subjek pada skala prokrastinasi akademik yaitu 36 dengan nilai maksimal 144. Nilai rata-rata (mean) yang mungkin diperoleh subjek sebesar 90 dan simpangan baku (standard deviation) sebesar 18

Sedangkan untuk data empirik, pada mahasiswa PFC nilai terendah yang diperoleh subjek PFC yaitu 52, nilai tertinggi 109, standar deviasi 16,1 dan nilai rata-rata 67,7. Selanjutnya mahasiswa EFC nilai terendah yang diperoleh subjek EFC yaitu 55, nilai tertinggi 128, standar deviasi 19,3 dan nilai rata-rata 104,7. Selain itu ada kelompok mahasiswa yang tidak tergolongkan dari keduanya (TT) nilai terendah yang diperoleh subjek yaitu 48, nilai tertinggi 128, standar deviasi 28 dan nilai rata-rata 92,4

Berdasarkan data deskriptif, maka peneliti melakukan kategorisasi Prokrastinasi akademik pada subjek penelitian berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu *problem focused coping* (PFC), *emotion focused coping* (EFC) dan tidak tergolongkan (TT). pada mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC), dapat diketahui bahwa 46 subjek (66,7%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, 22 subjek (31,9%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang dan 1 subjek (1,4%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC) cenderung rendah.

Selanjutnya untuk hasil kategorisasi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC) dapat diketahui bahwa 4 subjek (7,8 %) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, 19 subjek (37,3 %) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang dan 28 subjek (54,9 %) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang menggunakan strategi *emotiol focused coping* (EFC) cenderung tinggi.

Selanjutnya untuk kategorisasi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang tidak tergolongkan (TT) dapat diketahui bahwa 16 subjek (31,4 %) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, 14 subjek (27,5 %) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang dan 21 subjek (41,2 %) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang tIdak tergolongkan (TT) cenderung tinggi.

Berdasarkan hasil uji normalitas, Kolmogrov-Smirnov untuk variabel Prokastinasi akademik diperoleh KS-Z = 0,116 dengan p = 0,021 (<0,05) sehingga dapat disimpulan bahwa variable prokrastinasi akademik tidak memiliki sebaran data yang normal, namun karena dalam penelitian ini mengunakan subjek lebih dari 30 maka dapat dikatakan distribusi sampel mendekati distribusi normal Hal ini didukung oleh Gani (2015), yang mengatakan semakin banyak subjek maka distribusi sampel mendekati distribusi normal meskipun untuk subjek yang tidak terdistribusi normal dengan jumlah subjek lebih dari 30.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian berasal dari populasi yang sama atau tidak. Berdasarkan hasil analisis dari Levene’s Test for Equality of Variances diperoleh nilai p 0,001 (<0,05) yang berarti sebaran data tidak homogen.

Setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan pengujian kesamaan rata-rata kelompok yaitu dengan menggunakan One-Way ANOVA uji Welch’s. diperoleh nilai F sebesar 65,6 dengan nilai p<0,001 (< 0,05). Dengan demikian berdasarkan hasil yang diperoleh berarti ada perbedaan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa yang menggunakan strategi koping *problem focused coping* (PFC), *emotion focused coping* (PFC) dan kelompok mahasiswa yang tidak tergolongkan (TT).

Berdasarkan hasil uji *One-Way* ANOVA yang menunjukan adanya perbedaan yang bermakna, maka dilakukan uji lanjutan *(Post-Hoc Test)* menggunakan uji *Games-Howell* untuk melihat kelompok mana saja yang berbeda dan berapa selisih perbedaanya. Hasilnya terdapat perbedaan yang signifikan (p<0,05) dimana mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC) dimana taraf signifikansinya p < 0,001 (p <0,05) dengan selisih nilai mean 37,1. Kemudian kategori mahasiswa yang tidak tergolongkan (TT) memiliki skor prokrastinasi akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC) taraf signifikansi p < 0,001 (p <0,05) dengan selisih nilai mean 24,8 dan lebih rendah dari mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC) taraf signifikansi p < 0,031 (p <0,05) dengan selisih nilai mean 12,3. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi koping *problem focused coping* (PFC) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah dibandingkan *emotion focused coping* (EFC) dan kelompok mahasiswa yang tidak tergolongkan (TT), sehingga hipotesis penelitian ini diterima.

**PEMBAHASAN**

Prokastinasi atau perilaku menunda-nunda pekerjaan dapat dialami oleh siapa saja, tidak terkecuali mahasiswa. Hal ini merupakan hal yang sepele namun dapat berakibat buruk jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Arumsari & Muzaqi, 2016). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa perlu dientaskan dan dilakukan upaya preventif yang dapat membantu mahasiswa dalam meminimalisir sikap prokrastinasi yang dapat merugikan dirinya sendiri. Salah satu upaya yang bisa dilakukan yaitu dengan memilih strategi koping yang tepat. Strategi koping yang tepat dapat mengatasi stress akademik sehingga secara tidak langsung dapat mengatasi prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa. Individu yang sedang stress tidak akan mampu untuk berpikir kritis sehingga diperlukan coping strategi yang baik untuk mengembalikan perasaan rileks serta reaksi positif agar kembali mampu menghadapi situasi yang sulit (Wahyuningtiyas, Siti & Sofa 2019).

Lazarus (1993), membagi strategi koping dalam dua aspek yaitu *problem focused coping* (PFC) dan *emotion focused coping* (EFC). Setiap individu memiliki strategi koping yang berbeda-beda dalam mengatasi masalahnya sebagian cenderung memilih *problem focused coping* (PFC) dan sebagian yang lain memilih *emotion focused coping* (EFC). *Problem focused coping* (PFC) membantu individu dalam menghadapi stres dengan cara mencari informasi yang bermanfaat untuk penyelesaian masalah sedangkan *emotion focused coping* (EFC) atau coping yang berfokus pada emosi tidak membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur stressor.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rusmaniar (2019) yang menjelaskan bahwa dari dua bentuk strategi koping yang paling berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik adalah *problem focused coping* sedangkan *emotion focused coping* tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi. Namun ada beberapa penelitian yang dapat mendukung hasil penelitian ini. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Yulin (2016) menunjukkan profil strategi koping pada prokrastinator akademik diketahui sebanyak 29% (n=20) menggunakan *problem focused coping* dan sebanyak 71% (n=48) menggunakan *emotion focused coping.* Hal ini berarti sebagian besar procrastinator akademik menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC). sebaiknya dalam menghadapi tuntutan tugas akademik mahasiswa juga diharapkan menggunakan *problem focused coping*, karena mengingat coping jenis ini dapat bekerja lebih baik, sehingga mahasiswa dapat mengurangi atau menghindari perilaku prokrastinasi akademik. Syarkiki dan Ariati (2014) juga menyatakan bahwa semakin efektif penggunaan *problem focused coping* (PFC) maka tingkat prokrastinasi akademik akan semakin rendah.

Hasil penelitian Rahmah (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negative strategi koping terhadap prokrastinasi artinya adalah semakin efektif strategi koping yang digunakan maka tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa akan semakin rendah dan begitu pula sebaliknya semakin kurang efektif strategi koping yang digunakan maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, untuk mengurangi tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa harus bijak dalam memilih strategi koping yang digunakan. Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa sebaiknya menerapkan *problem focused coping* (PFC) agar bisa berpikir fokus pada penyelesaian masalah yang dihadapi sehingga mahasiswa dapat menghilangkan stressor yang menjadi penyebab terbentuknya perilaku prokrastinasi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC) dengan mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC) dan kelompok mahasiswa yang tidak tergolongkan (TT). Mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang paling tinggi, selanjutnya disusul oleh kategori mahasiswa yang tidak tergolongkan (TT) dan yang paling rendah adalah mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini “mahasiswa yang menggunakan strategi *problem focused coping* (PFC) tingkat prokrastinasinya lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang menggunakan strategi *emotion focused coping* (EFC)” diterima.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arumsari, D. A. & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2) <https://doi.org/10.29138/spirit%20pro%20patria.v2i2.534>

Basri, H. S. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(2), 54-77. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.142-05>

Bruno, F. J. (1998). *Stop procarstinating!* (terjemahan). Jakarta: PT.Gramedia.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), 267–283. [https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.56.2.267)

Ferrari, J. R., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York, USA: Plenum Press.

Folkman, S. & Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219- 239.

<https://doi.org/10.2307/2136617>

Gani, J. & Amalia, M. (2015). *Alat analisis data; aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial.* Yogyakarta: Andi Offset.

Ghufron, M. N. & Risnawati R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar Ruz Media: Yogyakarta.

Kusuma, L.W.A. (2010). *Kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Lazarus, S. R. (1993). Coping theory and research: Past, present and future. *Journal Psycosomatic Medicine*, 55(3), 234-247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>

Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.

<https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>

Purnama, S. S. (2014). Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negri Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*, 4(3). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/8805/8837>

Puspitasari, M. M. (2021). *Analisis prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di masa pandemi covid-19*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Rahmah, R. A. (2018). Pengaruh strategi coping dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Universitas Mulawarman*, 6(2), 221-227. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4561>

Retno, S., Handayani, I., & Abdullah, A. (2017). Hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *Journal of Psikovidya*, 20(1), 32-39. <https://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/15>

Rusmaniar. (2019). *Pengaruh strategi coping terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyeesaikan tugas perkuliahan.* (Thesis). Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam.

Schouwenburg, H. C. & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-5 factors of personality. *Journal of Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-490.

<https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S>

Sopiah, N., Diah, K., & Megawati, S. (2017). Kerentanan, strategi koping, dan penyesuaian anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *Jurnal Ilmu Keluarga Konsumen*, 10(3). 192-203. <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2017.10.3.192>

Syarkiki, H. & Ariati, J. (2014). Hubungan antara problem focused coping dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semaranng. *Jurnal Empati*, 3(4), 235-244. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7577>

Wahyuningtiyas, E., Siti, S., & Sofa, A. (2019). Hubungan manajemen stres dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang*, 10(1), 28-45.

<https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>

Yulin, Y. A. (2016). Profil strategi coping pada prokrastinator akademik mahasiswa bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Jakarta. (Thesis). Universitas Negeri Jakarta