

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini menjelaskan mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang didasarkan pada data mengenai profil strategi *coping* pada prokratsinator akademik mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2013-2015. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisa dengan statistik deskriptif.

#### **A. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Populasi keseluruhan dalam penelitian ini berjumlah 145 orang mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2013-2015. Pengambilan sampel menggunakan *purposive* sampling, sehingga sampel pada penelitian ini dijaring berdasarkan perolehan hasil instrumen prokrastinasi akademik yang berada pada kategori tinggi berjumlah 68 orang mahasiswa. Selanjutnya, data mengenai strategi *coping* pada prokratsinator akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2013-2015 diperoleh melalui kuesioner Strategi *Coping* berdasarkan adaptasi instrumen dari Lazarus dan Folkman yang dikenal dengan sebutan *The Ways of Coping*.

#### **B. Hasil Penelitian**

Data yang digunakan dalam analisis adalah hasil skor strategi *coping* pada prokratsinator akademik dengan aspek *problem focused coping* dan

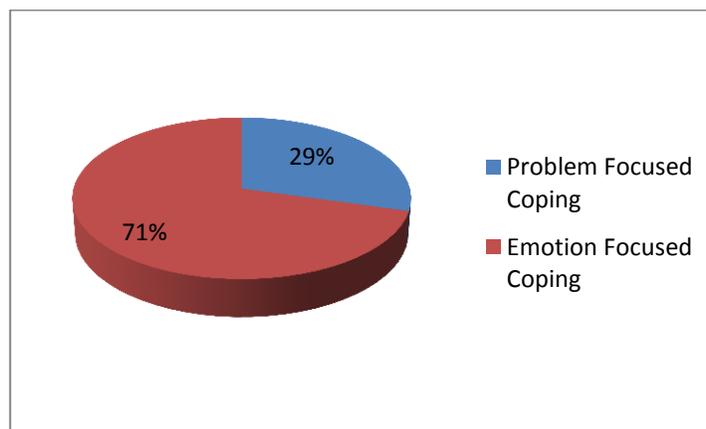
*emotion focused coping*. Analisis data dengan menggunakan perhitungan z score yang digunakan untuk menggolongkan subyek ke dalam kategori Strategi *Coping*. Kriteria yang digunakan adalah dengan melihat keberadaan dari z score yang tertinggi dari tiap responden. Adapun hasil perhitungan dapat dilihat pada lampiran.

### 1. Profil keseluruhan strategi *coping* pada prokrastinator akademik

Secara keseluruhan, profil penggunaan strategi *coping* pada prokrastinator akademik diperoleh hasil sebagaimana tertera pada tabel 4.1 dan grafik 4.1

**Tabel 4.1**  
**Kategorisasi Strategi *Coping***

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase (%)
<i>Problem Focused Coping</i>	20	29
<i>Emotion Focused Coping</i>	48	71



**Grafik 4.1**  
**Kategorisasi Strategi *Coping***

Berdasarkan tabel 4.1 dan grafik 4.1 diketahui bahwa prokratsinator akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2013-2015, sebagian besar menggunakan strategi  *coping*  yang berfokus pada emosi ( *Emotion Focused Coping* ) sebesar 70,58% (n=48) dan penggunaan strategi  *coping*  yang berfokus pada masalah ( *Problem Focused Coping* ) sebesar 29,41% (n=20). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan penggunaan jenis strategi  *coping*  pada prokratsinator akademik berada pada dimensi  *emotion focused coping* .

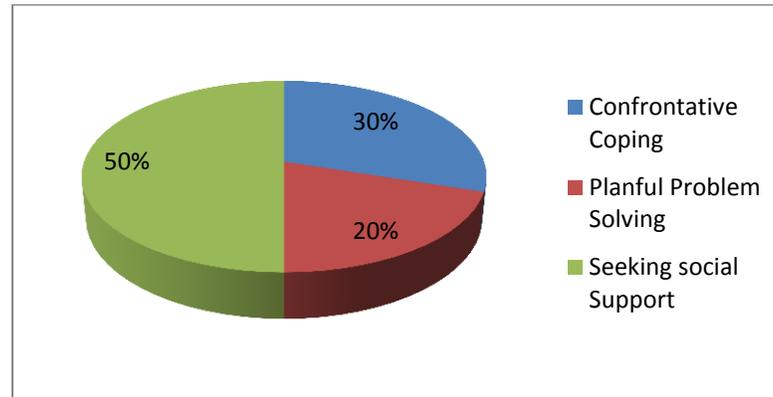
## 2. Profil strategi *coping* pada prokratsinator akademik berdasarkan dimensi

### a. Prokratsinator akademik yang menggunakan *Problem Focused Coping*

Berdasarkan data yang diperoleh, sebanyak 20 orang prokratsinator akademik menggunakan strategi  *coping*  yang berfokus pada masalah ( *Problem Focused Coping* ) tertera pada tabel 4.2 dan grafik 4.2.

**Tabel 4.2**  
**Profil  *Problem Focused Coping***

Dimensi	Indikator	Frekuensi	Presentase (%)
Problem Focused Coping	<i> Confrontative Coping </i>	6	30
	<i> Planful Problem Solving </i>	5	20
	<i> Seeking Social Support </i>	9	50
	<b> Jumlah </b>		100%



**Grafik 4.2**  
**Profil *Problem Focused Coping***

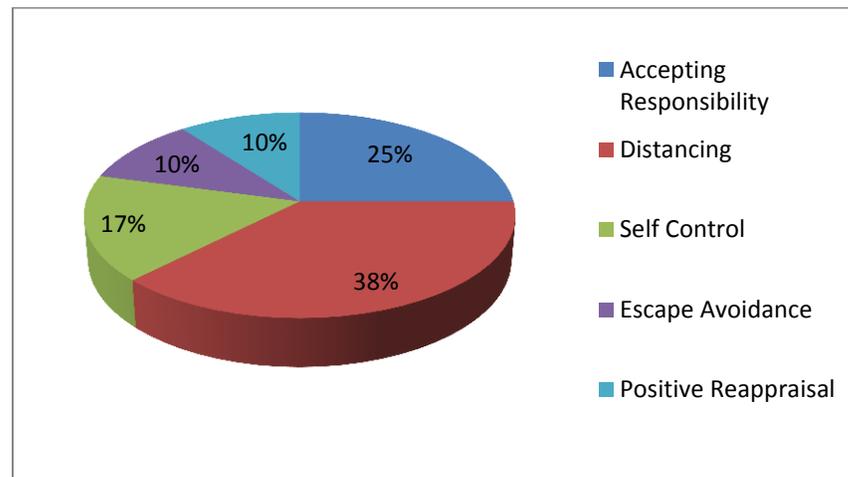
Berdasarkan tabel 4.2 dan grafik 4.3 diketahui bahwa prokratsinator akademik dengan penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) tergolong ke dalam kategori *confrontative coping* sebanyak 30% (n=6), *planful problem solving* sebanyak 25% (n=5), dan *seeking social support* sebanyak 45% (n=9).

b. Prokratsinator akademik yang menggunakan *Emotion Focused Coping*

Berdasarkan data yang diperoleh, sebanyak 48 orang prokratsinastor akademik menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*) tertera pada tabel 4.3 dan grafik 4.3.

**Tabel 4.3**  
**Profil *Emotion Focused Coping***

Dimensi	Indikator	Frekuensi	Presentase (%)
<i>Emotion Focused Coping</i>	<i>Accepting Responsibility</i>	12	25
	<i>Distancing</i>	18	38
	<i>Self Control</i>	8	17
	<i>Escape Avoidance</i>	5	10
	<i>Positive Reappraisal</i>	5	10
	<b>Jumlah</b>	48	100%



**Grafik 4.3**  
**Profil *Emotion Focused Coping***

Berdasarkan tabel 4.3 dan grafik 4.3 diketahui bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) yang tergolong ke dalam kategori *accepting responsibility* sebanyak 25% (n=12), *distancing* sebanyak 38% (n=18),

*self control* sebanyak 17% (n=8), *escape avoidance* sebanyak 10% (n=5), dan *positive reappraisal* sebanyak 10% (n=5).

### C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat profil strategi *coping* pada prokratsinator akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2013-2015. Salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokratsinasi akademik yaitu tugas yang terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Selain itu, kondisi psikologis individu juga mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik, misalnya tingkat kecemasan dan stress pada individu. Umumnya, untuk mengatasi dan meminimalisir stres tersebut biasanya individu melakukan upaya yang disebut dengan strategi *coping*. Penggunaan strategi *coping* dapat membantu mahasiswa untuk mentoleransi dan meminimalisir situasi yang membuat tertekan dan stres akibat tuntutan tugas akademik yang tidak dapat dikuasainya.<sup>1</sup>

Deskripsi data yang telah diuraikan sebelumnya merupakan hasil analisis data menggunakan kuesioner strategi *coping* yang memiliki dua dimensi yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). *Problem focused coping* yaitu *coping* yang diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stress yang secara aktif mencari penyelesaian dari

---

<sup>1</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984), p. 149

masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan tekanan pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Sedangkan *emotion focused coping* yaitu coping yang diarahkan untuk meregulasi respon emosional terhadap stres yang mengarah pada perubahan persepsi suatu kejadian tanpa mengubah situasi secara objektif.

Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan bahwa secara keseluruhan penggunaan strategi *coping* pada prokrastinator akademik mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2013-2015 sebagian besar menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) sebesar 70,58% (n=48) dan sebesar 29,41% (n=20) menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Artinya, prokrastinator akademik pada mahasiswa dalam penelitian ini sebagian besar menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*). Penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi cenderung terjadi saat tidak ada lagi yang dapat dilakukan oleh individu dan sebagian besar melibatkan pikiran dan tindakan yang ditunjukkan untuk mengatasi perasaan tertekan akibat tuntutan tugas akademik yang meliputi pelepasan emosional, meregulasi emosi serta menarik diri.<sup>2</sup>

Hasil analisis data pada penelitian ini, didukung juga dengan hasil penelitian Ferrari, et.al yang mengungkapkan bahwa prokrastinator terlibat

---

<sup>2</sup> Cary L. Cooper and Roy Payne, *Personality and Stress: Individual in the Stress Process* (England: John Wiley & Sons, 1991), p.21

dalam *coping* yang berorientasi pada emosi dan penghindaran dalam bentuk yang merusak (*maladaptif coping*). Hal ini dikarenakan prokrastinator kurang percaya diri dalam memecahkan masalahnya serta biasanya melakukan usaha yang sedikit untuk menghadapi masalahnya dalam menyelesaikan tugas.<sup>3</sup> Hal senada diungkapkan juga oleh Ferrari, Parker, dan Ware yang mengungkapkan bahwa prokrastinator merasa tertekan dan menjadi pesimis terutama mengenai kemampuan mereka untuk mencapai hasil yang memuaskan sehingga lebih cenderung menyerah dan gagal untuk menyelesaikan tugas yang ada.<sup>4</sup> Maka dari itu, prokrastinator lebih menggunakan strategi *coping* yang berorientasi pada emosi (*Emotion Oriented Strategies*) dan coping yang berorientasi pada penghindaran (*Avoidance Oriented Strategies*) ketika menghadapi tekanan akibat tuntutan akademik.<sup>5</sup>

Berdasarkan pada penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) menunjukkan bahwa indikator *seeking social support* menjadi kategori yang banyak digunakan oleh prokrastinator akademik. Secara teoritik, mencari dukungan sosial adalah salah satu upaya individu untuk memperoleh dukungan emosional dari orang lain ketika

---

<sup>3</sup> Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, and William G. MacCown, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (New York: Prentice Hall, 1995) p.116

<sup>4</sup> Chu and Choi, *Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance* (Journal of Social Psychology, 2005, 145(3)) p.245-264.

<sup>5</sup> *Ibid.*,

sedang mendapatkan tekanan atau mengalami stres.<sup>6</sup> Salah satunya tekanan dalam menghadapi tuntutan tugas akademik. Hasil penelitian Cobb membuktikan bahwa adanya dukungan sosial yang kuat dari orang terdekat dapat melindungi individu dari hambatan atau gangguan psikologis serta mampu memfasilitasi individu untuk mengurangi perasaan tertekan akibat tuntutan tugas akademiknya.

Hasil penelitian lain oleh Kors, Linden, Allen dan Evans menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan akibat aktivitas yang menimbulkan stres pada mahasiswa, terutama dukungan sosial dari orang tua akan mengembangkan penyangga yang berguna untuk menghadapi stres.<sup>7</sup> Begitu pula dalam penelitian ini, prokrastinator akademik memilih untuk meminimalisir tekanan dan stres akibat tuntutan akademik dengan cara mencari dukungan sosial seperti dengan bercerita pada orang lain mengenai permasalahan yang sedang dihadapinya, serta mencari saran untuk dapat mengurangi atau meminimalisir serta menghadapi tekanan akibat tuntutan tugas-tugas akademik mahasiswa.

Mahasiswa yang berada pada kategori *confrontative coping*, secara teoritik dikarakteristikan dengan individu yang berupaya untuk mengubah

---

<sup>6</sup> Lazarus, S. et al., *Dynamics of Stressful Encounter: Cognitive Appraisak, Coping, and Encounter Appraisal*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 50. No. 5 (1986) p.995

<sup>7</sup> Edward P Sarafino, *Health Psychology: Biophychososial Interaction* (New York: John Wiley and Sons Inc., 1998), p.111

situasi tertentu dengan menunjukkan tingkat pengambilan resiko.<sup>8</sup> Selanjutnya, yang tergolong pada kategori *planful problem solving*, dimana mahasiswa membentuk perencanaan mengatasi tekanan akibat tuntutan tugas akademik.

Selanjutnya, berdasarkan penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) menunjukkan bahwa pada kategori *distancing* banyak digunakan oleh prokrastinator akademik. Artinya, prokrastinator akademik mengupayakan dirinya untuk menarik diri dari situasi yang membuatnya tertekan. *Distancing* atau menjauh, tidak akan memecahkan masalah yang menjadi penyebab stres, justru nantinya dapat meningkatkan stres. Semakin tinggi stres pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Milgram dan Ferrari diketahui bahwa prokrastinasi berhubungan dengan tingginya perasaan stres.<sup>9</sup> Individu yang melakukan *distancing* ketika dihadapkan pada situasi yang penuh dengan stres, maka dia akan berusaha untuk melepaskan dirinya dari situasi tersebut, bahkan individu sampai bertekad untuk menolak memikirkannya. Ini dikarenakan masalah yang menjadi penyebab stres yang sedang dihadapinya tidak akan terselesaikan jika hanya dibiarkan berlalu tanpa adanya usaha untuk mengatasinya, apalagi bila individu ini justru

---

<sup>8</sup> Lazarus, et.al. *op.cit.* p.995.

<sup>9</sup> Ferrari, *op.cit.* p.49

menolak untuk memikirkannya. Dalam hal ini, distancing termasuk strategi mengatasi/merespon masalah yang tidak tepat dan dapat menimbulkan kerugian pada diri individu yang menggunakan *emotion focused coping*. Salah satunya, digunakan oleh prokrastinator akademik yang membuat mereka tidak merespon langsung masalah berupa tekanan akibat tuntutan akademik yang dialaminya.

Kemudian, prokrastinator akademik juga banyak yang menggunakan *accepting responsibility*. Secara teoritik, individu yang menggunakan *accepting responsibility* mengakui peran dirinya sendiri dalam masalah yang dihadapi dan mencoba menempatkan dirinya secara benar pada situasi yang menimbulkan tekanan.<sup>10</sup> Akan tetapi, pada mahasiswa yang mendapatkan tekanan akibat tuntutan tugas akademik, seringkali mereka mengetahui apa yang seharusnya dilakukan untuk menghadapinya, tetapi karena tekanan tersebut mereka seringkali mengalihkannya dengan kegiatan lain sehingga kebanyakan mahasiswa bukan menyelesaikannya tetapi menunda mengerjakan tugas tersebut sehingga melakukan prokratsinasi akademik. Hal ini disebabkan pula oleh pengelolaan emosi pada mahasiswa. Menurut Chickering, mahasiswa sarat dengan beban emosi yang menumpuk, diantaranya seperti kecemasan, depresi, rasa bersalah, ketakutan dan lain-

---

<sup>10</sup> *Ibid.*, 995

lain, sehingga pengelolaan emosi (*managing emotions*) sangat penting bagi perkembangan mahasiswa.<sup>11</sup>

Prorastinator akademik yang menggunakan *self control* mengarahkan mahasiswa untuk mengatur perasaan dan tindakan yang berhubungan dengan masalah yang timbul dengan cara menahan diri, tidak terburu-buru dalam melakukan sesuatu yang berhubungan dengan penyelesaian tugas akademik.<sup>12</sup>

Selanjutnya, penggunaan *escape avoidance* dalam mengatasi masalah pada prokratsinator akademik sebagai upaya melarikan diri terhadap tuntutan yang ada pada dirinya.<sup>13</sup> Ferrari, Parker & Ware mengungkapkan bahwa mahasiswa yang merasa tertekan dan pesimis tentang kemampuan mereka untuk mencapai hasil yang memuaskan lebih cenderung menyerah dan gagal untuk menyelesaikan tuntutan tugas akademiknya, sehingga terjadi penundaan dalam mengerjakan tugas<sup>14</sup> Burka & Yuen juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung menghindari tantangan yang datang pada

---

<sup>11</sup> Arthur Chickering & L. Reisser, *Education and Identity (Second Edition)* (San Francisco: Jossey-Bass Publishers 1993)

<sup>12</sup> Lazarus dan Folkman, *op.cit.*, 955.

<sup>13</sup> Lazarus dan Folkman, *op.cit.*, 955.

<sup>14</sup> Chu and Choi, *op.cit.*

dirinya lalu mengharapkan segala sesuatu yang dilakukannya seharusnya terjadi dengan mudah dan tanpa hambatan.<sup>15</sup>

Terakhir, penggunaan *positive reappraisal* yang mengarahkan mahasiswa untuk menciptakan makna positif dari pengalaman atau situasi stres yang berkaitan dalam pengembangan pribadinya, dan berkaitan pula dengan sifat-sifat religius. Biasanya, individu tersebut sadar bahwa setiap masalah tidka hanya mengandung hal yang negatif saja, namun juga mengandung hal positif. Hal ini akan mengurangi emosi negatifnya ketika mahasiswa mendapatkan tekanan akibat tuntutan tugas akademik, sehingga individu tersebut tidak akan merasa terlalu terbebani dengan situasi yang dihadapinya dan mungkin dapat mengurangi perasaan tertekan atau stres yang dialaminya berkurang.

Pada penelitian ini disimpulkan bahwa prokrastinator akademik dengan penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) cenderung mencari dukungan sosial atau menggunakan *seeking social support* ketika menghadapi tekanan akan tuntutan tugas akademik. Dukungan sosial tersebut dapat berupa berdiskusi dengan teman sebaya, orangtua, atau dosen untuk meminimalisir tekanan tersebut. Sedangkan, mahasiswa dengan penggunaan strategi coping yang berfokus pada emosi cenderung berada pada kategori *distancing* atau melakukan

---

<sup>15</sup> Burka & L.M Yuen, *Procrastination: Why You Do It. What to Do It.* (New York: Perseus Books, 1983), p.16

penarikan diri dari situasi yang membuatnya tertekan. Untuk mengatasi masalah yang ada, melakukan *distancing* merupakan hal yang tidak tepat, karena individu tidak langsung mengatasi permasalahannya, melainkan menghindarinya. Hal tersebut tidak akan memecahkan masalah yang menjadi penyebab stres, justru nantinya dapat meningkatkan stres. Semakin tinggi stres pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Disadari bahwa penelitian ini masih banyak keterbatasan yang dialami selama mengadakan penelitian ini, diantaranya adalah:

1. Survei ini hanya dilakukan pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2013,2014, dan 2015 FIP UNJ, sehingga penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan dengan semua mahasiswa aktif pada semua angkatan.