

BAB II

KERANGKA TEORITIK

A. Deskripsi Teoritis

1. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *procrastinare*. Kata *procrastinare* memiliki awalan *pro* yang berarti bergerak dan akhiran *crastinus* yang berarti hari esok. Jika digabungkan secara konsep, prokrastinasi berarti menunda untuk hari esok.¹ Tullier berpendapat bahwa prokrastinasi adalah tindakan menunda sesuatu baik dengan tidak memulai mengerjakan suatu tugas maupun tidak menyelesaikan tugas yang telah dimulai.²

Sementara itu, Silver menekankan bahwa konsep dari prokratsinasi bukan semata-mata tindakan untuk menghindari suatu tugas akan tetapi dalam situasi tertentu, penundaan dapat menjadi keputusan yang logis. Ia berpendapat bahwa dengan melakukan

¹ Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, and William G. MacCown, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (New York: Prenum Press, 1995) p.4.

² Michelle Tullier, *The Complete Idiot's Guide To Overcoming Procrastination* (United States of America: Penguin, 1999), p.25.

penundaan, individu dapat mengoptimalkan waktu agar berhasil dengan maksimal untuk menyelesaikannya.³

Ahli lainnya, Ferrari berpendapat bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut dengan prokrastinasi, tanpa mempersalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, (2) Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu dan mengarah kepada respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh keyakinan-keyakinan yang irasional, dan (3) Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang saling terkait dan dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.⁴

Penundaan dikategorikan sebagai prokrastinasi apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan

³ Ferrari. *Op.cit.*, p.6.

⁴ Ferrari, *Op.cit.*, p.7.

penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas.⁵

Solomon dan Rothblum juga menyatakan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman yang secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator.⁶ Adapun jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator adalah pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor dan lainnya.⁷ Solomon dan Rothblum membagi jenis tugas yang menjadi obyek prokrastinasi akademik diantaranya yaitu mengerjakan tugas makalah (*writing a term paper*), belajar untuk ujian (*studying for an exam*), tugas membaca (*keeping up with weekly reading assignments*), tugas administratif (*performing administrative tasks*), kehadiran (*attending tasks*), dan tugas akademik secara umum (*performing academic task in general*).⁸

Prokrastinasi melibatkan komponen perilaku, kognitif dan afektif individu yang berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri.

⁵ L.J. Solomon dan E.D Rothblum, "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates," *Journal of Counseling Psychology*, 3, 1984.

⁶ *Ibid.*, p. 503-509.

⁷ M. Balkis & E. Duru, "Prevalence of Academic Procrastination Behavior Among Pre-service Teacher, and Its Relationship with Demographic and Individual Preverence," *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(1), 2009, p.19.

⁸ Solomon, *Op.cit.*, p.505.

Seorang prokrastinator biasanya juga menunjukkan berbagai gejala seperti pola tidur yang tidak sehat, depresi yang kronis, menjadi penyebab kecemasan dan stress, serta berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya.⁹

Sikap penundaan dalam menyelesaikan suatu pekerjaan juga dikarenakan ketidaksesuaian antara niat dan perilaku individu. Selain itu individu yang melakukan penundaan juga dikarenakan oleh kegiatan lain yang mengganggu. Hal ini yang mengakibatkan seorang prokrastinator biasanya ingin memulai suatu pekerjaan, akan tetapi ia mengalihkannya dengan kegiatan lain. Akibat sikap seperti ini, pekerjaan menjadi terhambat dan hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman bagi kebanyakan mahasiswa.

Dari berbagai pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas dan menimbulkan ketidaknyamanan emosional pada diri individu. Prokrastinasi juga bisa dikatakan sebagai hanya suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu pekerjaan, namun prokrastinasi juga bisa dikatakan penghindaran tugas yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas dan juga ketakutan menghadapi tugas yang ada.

⁹ Ferrari, *Op.cit.*, p.14.

b. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi sebagai suatu perilaku penundaan memiliki beberapa aspek. Milgram menekankan empat aspek yang berkaitan dengan prokrastinasi, yaitu:¹⁰

1. Prokratsinasi melibatkan suatu unsur penundaan, baik pada saat memulai maupun menyelesaikan pekerjaan atau tugas.
2. Prokrastinasi menghasilkan akibat-akibat yang lebih jauh, misalnya keterlambatan dalam menyelesaikan suatu tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan suatu pekerjaan.
3. Prokratsinasi melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan. Dalam hal ini individu mengetahui bahwa mereka harus mengerjakan tugas, akan tetapi cenderung tidak segera diselesaikan.
4. Prokrastinasi dapat menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah dan panik.

Sementara itu, Ferrari, et.al menjelaskan bahwa prokrastinasi secara umum dapat termanifestasikan dalam indikator yang dapat diukur dan diamati dari aspek-aspek tertentu yaitu:¹¹

¹⁰ Ferrari, *Op.cit.*, p.11.

¹¹ Ferrari, *op.cit.*, p.82.

1. Penundaan pada saat akan memulai mengerjakan tugas (*Postponing the moment one is intending to begin studying*). Prokrastinator memiliki kesadaran akan pentingnya tugas tersebut bagi dirinya, namun mereka tetap melakukan penundaan untuk memulai mengerjakan tugas dan apabila mereka sudah mengerjakan tugas tersebut, mereka menunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas.¹²
2. Penundaan pada saat kegiatan telah dilakukan (*Postponing the moment that actual studying is to begin*). Seorang prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Mereka juga memiliki kekhawatiran yang berlebihan karena mereka terlalu banyak melakukan pertimbangan terhadap apa yang akan mereka lakukan sehingga menghabiskan waktu yang dimilikinya dan menimbulkan keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas akademik. Kelambanan, dalam arti lambannya kinerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.¹³
3. Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja (*Study intention behavior discrepancy*). Milgram, Sroloff, &

¹² M Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-teori psikologi*, (Ar-Ruzz Media, Jogjakarta, 2010), p.158.

¹³ Ibid, p.158.

Rosenbaum menekankan bahwa penundaan dilakukan karena perilaku untuk mengerjakan tugas tidak sesuai dengan niat yang telah di tetapkan.¹⁴ Maka dari itu seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Mereka juga sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukannya sendiri.¹⁵

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas (*Doing things other than studying*). Hal ini dikarenakan seorang prokrastinator menganggap tugas yang akan dikerjakannya terlalu sulit dan mereka dengan sengaja menghindar dari tugas dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti membaca (koran, majalah, buku cerita lainnya), menonton film, mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.¹⁶

Berdasarkan pemaparan yang dikemukakan oleh Ferrari, et.al diatas, maka penelitian ini menggunakan aspek-aspek tersebut

¹⁴ Ferrai, *op.cit.* p.72.

¹⁵ Ghufon, *Op.cit.*, p.159.

¹⁶ *Ibid.*, p.159.

sebagai landasan utama dalam pembuatan butir instrumen untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ.

c. Faktor-faktor Pembentuk Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang tidak muncul secara tiba-tiba. Perilaku ini muncul karena beberapa faktor yang melatarbelakanginya. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik ada dua macam, yaitu faktor dari dalam individu (internal) dan faktor dari luar individu (eksternal).

1. Faktor Internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi meliputi:

a. Kondisi fisik

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya kelelahan (*fatigue*). Menurut McCown, seseorang yang mengalami *fatigue*, misalnya karena kuliah dan bekerja paruh waktu, akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak.¹⁷

b. Kondisi psikologis individu

Kondisi psikologis ini termasuk pola kepribadian yang dimiliki individu yang ikut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan,

¹⁷ *Ibid.*, p.14.

misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dan tingkat stress pada individu.¹⁸

Menurut Milgram dan Marshevky, prokrastinasi sering juga dihubungkan dengan persepsi individu terhadap tugas, menyenangkan atau tidak menyenangkan, dan kurangnya motivasi.¹⁹ Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Biordi bahwa motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi terjadi atau tidaknya prokrastinasi. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki seseorang dalam melaksanakan tugas, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi. Kemudian, paham tentang kesempurnaan, ketakutan akan kegagalan juga merupakan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.²⁰

2. Faktor Eksternal, yaitu faktor yang terdapat di luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain:
 - a. Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya

¹⁸ *Ibid.*,

¹⁹ N. Milgram and S.Marshevsky, "Correlates of Academic Procrastination: Discomfort, Task Aversiveness, and Task Capability," *Journal of Psychology*. No.2, 1995, p.145.

²⁰ Ferrari, *op.cit.*, p.13

kecenderungan prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan penundaan perilaku (*avoidance procrastination*) akan menghasilkan anak perempuan yang juga memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi.²¹

Hasil penelitian lainnya dikemukakan oleh Ghufon bahwa persepsi anak terhadap penerapan disiplin orangtua berpengaruh pada tingkat prokrastinasi akademik remaja. Hubungan antara persepsi anak terhadap disiplin otoriter dan demokratis orangtua dengan tingkat prokrastinasi akademik adalah berlawanan, atau negatif. Artinya semakin positif persepsi anak terhadap penerapan disiplin otoriter dan demokratis orangtua, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik anak. Sebaliknya, hubungan antara persepsi anak terhadap penerapan disiplin orangtua, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi anak.²²

b. Tingkat atau level sekolah

Tingkat atau level sekolah juga mempengaruhi prokrastinasi. Kecenderungan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi meningkat seiring dengan semakin lamanya

²¹ Ferrari, *op.cit.*, p.24

²² M.N. Ghufon, *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 2003), p.100-105.

mereka melaksanakan masa studi.²³ Pendapat tersebut sesuai dengan hasil penelitian Ying dan Wei yang menemukan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran di tahun pertama memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi lebih rendah dibandingkan di tingkat atasnya.²⁴ Hal ini pula serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Hill dkk yang menemukan bahwa ada peningkatan sekitar 50% perilaku penundaan pada perubahan dari mahasiswa baru ke mahasiswa tingkat atas selama lebih dari tiga tahun masa perkuliahan.²⁵

c. *Reward dan Punishment*

Menurut McCown dan Johnson, adanya objek tertentu yang memberikan reward lebih menyenangkan. Hal ini dapat memunculkan perilaku prokratinasi akademik pada individu. Selain reward yang diperoleh, prokratinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas yang mempunyai punishment atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang memiliki konsekuensi dalam jangka pendek.²⁶

²³ Rosario, 2009, p.122

²⁴ Ying dan Wei, 2012, p.508

²⁵ Ferrari, *op.cit.*, p.12-13.

²⁶ Ferrari, *op.cit.*, p.6-27.

d. Tugas yang terlalu banyak

Burka dan Yuen menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas yang lainnya tertunda.²⁷

e. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.²⁸

Menurut Burka & Yuen, faktor penyebab prokrastinasi yang disebut sebagai “kode prokrastinasi”. Kode prokrastinasi ini merupakan cara berpikir yang dimiliki oleh seorang prokrastinator, yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realistis sehingga memperkuat perilaku prokrastinasi, meskipun mengakibatkan ketidaknyamanan emosional. Kode-kode prokrastinasi tersebut adalah sebagai berikut:²⁹

²⁷ Burka, *op.cit.*, p.5.

²⁸ Burka, *op.cit.*, p.103.

²⁹ J.B Burka & L.M Yuen, *Procrastination: Why you do it. What to do about it.* (New York: Perseus Books), 1983, p.16.

1. Kurang Percaya Diri

Individu yang menunda-nunda biasanya berjuang dengan perasaannya yang kurang percaya diri dan kurang menghargai diri sendiri. Prokrastinator merasa bahwa ia lebih baik tidak mengerjakan suatu pekerjaan daripada harus menerima resiko dan kegagalan atas pekerjaannya tersebut

2. Perfeksionis

Sikap perfeksionis prokrastinator menganggap bahwa segala sesuatu yang dikerjakan itu harus sempurna. Pemikiran mereka cenderung pada pemilihan keputusan dimana lebih baik mereka menunda daripada bekerja keras dan mengambil resiko kemudian dinilai gagal. Dalam hal ini, prokrastinator akan menunggu waktu sampai individu merasa saat yang tepat bagi dirinya untuk bertindak agar dapat memperoleh hasil yang sempurna.

3. Tingkah Laku Menghindar

Umumnya, prokrastinator menghindari tantangan yang datang pada dirinya. Lalu, ia mengharapkan segala sesuatu yang dilakukannya seharusnya terjadi dengan mudah dan tanpa hambatan.

Sementara itu, Solomon dan Rothblum memaparkan beberapa faktor yang mempengaruhi sikap prokrastinasi diantaranya kecemasan

terhadap evaluasi (*Evaluation anxiety*), perfeksionis (*Perfectionism*), kesulitan dalam membuat keputusan (*Difficulty making decisions*), Ketergantungan dan mencari bantuan pada orang lain (*Dependency and help seeking*), penghindaran pada tugas (*Aversiveness of the task and low frustration tolerance*), kurangnya kepercayaan diri (*Lack of confidence*), malas (*Laziness*), kurang tegas (*Lack of assertion*), takut akan keberhasilan (*Fear of success*), merasa kewalahan dan tidak dapat mengatur waktu (*Tendency to feel overwhelmed and poorly manage time*), sikap pemberontak (*Rebellion againsts control*), pengambilan resiko (*Risk Taking*), pengaruh teman sebaya (*Peer influence*)

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada diri seseorang dibagi dalam dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis seseorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua, tingkat atau level sekolah, reward dan punishment dan tugas yang dirasa terlalu banyak serta kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah.

d. Dampak Prokrastinasi Akademik

Secara garis besar, dampak negatif dari prokrastinasi adalah kerusakan kinerja akademik, yang ditampakkan dengan menurunnya

motivasi, kebiasaan buruk dalam belajar, dan dapat merugikan mahasiswa dalam penyelesaian studinya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dikemukakan Rothblum, Solomon, dan Murakami dimana prokrastinasi dapat merugikan performa akademis dari pelajar dan menyebabkan nilai akademis yang menurun.

Menurut Burka & Yuen, prokrastinasi mengganggu dalam dua hal yaitu prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapat peringatan dari guru/dosen dan prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.³⁰

Dari pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dampak prokrastinasi dibagi dua yaitu dampak internal seperti merasa bersalah atau menyesal, sedangkan dampak eksternal seperti mendapat peringatan dari dosen akibat tidak mengerjakan tugas dengan baik. Selanjutnya, batas waktu pengumpulan tugas menjadi berkurang meskipun dalam mengerjakannya tetap mampu berkonsentrasi atau meskipun mampu menyelesaikan tepat pada waktu pengumpulan namun hasilnya kurang optimal. Bagi mahasiswa secara konkret, menjadi menumpuknya beberapa tugas yang harus dikerjakan karena setiap tugas memiliki batas waktu pengerjaan yang jelas.

³⁰ Burka, op.cit., p.165

2. Strategi Coping

a. Pengertian Strategi Coping

Strategi *coping* didefinisikan sebagai cara berpikir yang realistis dan fleksibel untuk bertindak dalam memecahkan masalah dan dapat mengurangi perasaan tertekan atau *stress*. Menurut Sarafino, *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada diantara tuntutan-tuntutan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi-situasi yang penuh *stress*.³¹ Miller menjelaskan bahwa *stress* adalah suatu rangsangan yang kuat, ekstrim, atau stimulus yang tidak biasa yang dapat menjadi ancaman, menyebabkan beberapa perubahan signifikan dalam perilaku.³² Maka dapat disimpulkan bahwa *stress* merupakan suatu yang ditimbulkan karena adanya rangsangan atau stimulus yang kuat sehingga dapat menjadi ancaman yang menyebabkan perubahan perilaku pada diri individu sebagai respon dari stimulus.

Lazarus dan Folkman mendefinisikan konsep *coping* sebagai usaha dalam mengubah domain kognitif dan perilaku secara konstan

³¹ Edward P Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (New York: John Wiley and Sons Inc., 1998), p.132.

³² Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984), p. 15.

untuk mengelola tuntutan eksternal dan atau internal yang dinilai sebagai beban yang melebihi sumber daya dari seseorang.³³

Taylor berpendapat bahwa strategi *coping* adalah proses dimana individu berusaha mengelola perbedaan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya mereka dalam menilai situasi yang penuh dengan tekanan.³⁴ Strategi *coping* juga berorientasi pada proses dimana *coping* ini berfokus pada apa yang sebenarnya individu pikirkan dan lakukan. Lalu, apa yang individu pikirkan dan lakukan dilihat dari *coping* yang digunakan oleh individu. Selanjutnya, *coping* berarti berbicara mengenai perubahan dalam mengatasi pikiran dan tindakan yang membuat *stress*.³⁵

Definisi *coping* harus mencakup upaya untuk mengelola tuntutan *stress* terlepas dari hasilnya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Santrock bahwa *coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi *stress*. Keberhasilan dalam strategi *coping* berkaitan dengan sejumlah karakteristik, termasuk

³³ Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *op.cit.*, p.141

³⁴ Barron, R.A., & Byrne, D. *Social Psychology* (Edisi ke-10), (New York: Pearson Education, Inc., , 2003), p.265.

³⁵ Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *op.cit.*, p.142

penghayatan mengenai kendali pribadi, emosi positif, dan sumber daya personal.³⁶

Adwin dan Reveson mengatakan bahwa *coping* merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh setiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan.

Dari beberapa ahli diatas, disimpulkan bahwa strategi *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk mengatur, mengelola, menguasai, mentoleransi, menurunkan dan meminimalisir tuntutan-tuntutan yang datang dari lingkungan luar maupun dalam individu yang dinilai membebani atau melampaui kemampuannya. Strategi *coping* juga menentukan apakah seseorang sanggup bertahan menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau dianggap mengancam dan kemudian individu beradaptasi dengan situasi tersebut.

b. Fungsi Strategi *Coping*

Taylor berpendapat bahwa strategi *coping* yang dimiliki individu berfungsi agar dapat melanjutkan kehiduapan walaupun individu tersebut memiliki masalah, yaitu mempertahankan keseimbangan

³⁶ John W. Santrock, *Perkembangan Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2010), p.229.

emosi, mempertahankan *self image* yang positif, mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri terhadap keadaan negatif.³⁷

Sementara itu Mechanic memiliki perspektif sosial-psikologis yang menyebutkan ada tiga manfaat dari strategi *coping*, yaitu 1) berdamai dengan tuntutan sosial dan lingkungan, 2) memotivasi untuk menemukan tuntutan lain dan mempertahankan keseimbangan psikologis untuk mengeluarkan tekanan, dan 3) kemampuan untuk menghadapi tuntutan eksternal.³⁸

Menurut Lazarus dan Folkman, pemilihan strategi *coping* yang efektif membantu seseorang untuk mentoleransi dan meminimalisir situasi yang menekan, serta tidak merisaukan yang tidak dapat dikuasainya. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Cohen dan Lazarus mengemukakan agar strategi *coping* dilakukan efektif, maka perlu mengacu pada lima fungsi *coping* yang dikenal dengan istilah *coping task* yaitu dapat mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya, mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan keadaan negatif, mempertahankan gambaran diri positif, mempertahankan keseimbangan emosional dan melanjutkan kepuasan terhadap hubungan dengan orang lain.³⁹

³⁷ Taylor S.E, Peplau L.A & Sears D.O, *Psikologi Sosial (Edisi ke 12)* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group), p.455.

³⁸ Lazarus, *Op.Cit.*, p.149 .

³⁹ Taylor, Peplau & Sears, *Op.Cit.*, p.455

Lazarus dan Folkman juga menjelaskan bahwa strategi *coping* secara umum dibedakan menjadi dua fungsi yaitu dilihat dari *coping* yang berfokus pada emosi dan *coping* yang berfokus pada masalah. *Emotion-focused Coping* atau *coping* yang berfokus pada emosi cenderung terjadi saat tidak ada lagi yang dapat dilakukan individu. Sementara *Problem-focused Coping* atau *coping* yang berfokus pada masalah muncul saat kondisinya masih ada kemungkinan untuk berubah dan dapat diperbaiki yang berfungsi untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab *stress*.⁴⁰

Jadi, dapat disimpulkan bahwa fungsi *coping* yaitu untuk mengelola situasi tertekan atau stres ketika menghadapi tuntutan/ancaman yang datang dari dalam atau luar diri individu guna meminimalisir situasi tersebut.

c. Bentuk-bentuk Strategi Coping

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, Lazarus dan Folkman mengklasifikasikan strategi *coping* yang digunakan dilihat dari fungsinya menjadi dua bagian yaitu: *Problem-focused Coping* (PFC) dan *Emotion-focused Coping* (EFC):⁴¹

⁴⁰ Lazarus, *Op.Cit.*, p.150 .

⁴¹ *Ibid.*, p.150

1. *Coping* yang berfokus pada masalah (*Problem-Focused Coping*).

Strategi *coping* ini berpusat pada masalah yang diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Strategi *coping* jenis ini sering ditujukan untuk mendefinisikan masalah, mengumpulkan alternatif penyelesaian masalah, mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif tersebut, memilih alternatif terbaik dan mengambil tindakan.

Pada strategi *coping* ini individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan tekanan. Strategi *coping* yang berpusat pada masalah ini merupakan suatu proses analitik yang objektif dan terutama difokuskan pada masalah yang diarahkan ke dalam diri sendiri.

2. *Coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion-focused Coping*).

Strategi *coping* jenis ini berpusat pada emosi yang berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap tekanan dan stres, dimana sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran emosional seperti penghindaran, meminimalan, atau membuat jarak, perhatian yang selektif, memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif.

Sebagian kecil strategi *coping* ini terdiri dari strategi-strategi kognitif yang ditujukan untuk menambah tekanan emosional. Bentuk-bentuk kognitif tertentu dari strategi *coping* yang berpusat pada emosi ini mengarah pada perubahan persepsi suatu kejadian tanpa mengubah situasi objektif. Strategi *coping* ini ada yang digunakan untuk memlihara harapan dan optimisme, menyangkal fakta dan akibat yang dihadapi, menolak untuk mengakui hal tersebut dan bereaksi seolah-olah apa yang terjadi tidak menimbulkan masalah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat terlihat perbedaan antara *coping* yang berfokus pada masalah (PFC) dan *coping* yang berfokus pada masalah (EFC). *Coping* yang berfokus pada masalah mengarahkan individu untuk menemukan pemecahan masalah dan menyelesaikannya, sedangkan *coping* yang berfokus pada emosi lebih menekankan pada perubahan persepsi inidividu terhadap permasalahan tanpa langsung berusaha untuk menyelesaikannya.

Menurut Pearlin dan Schooler serta Moos dan Billing coping terdiri dari tigas jenis yaitu:⁴²

1. *Coping* yang berfokus pada penilaian (*Appraisal-focused Coping*) merupakan evaluasi yang akan dilakukan oleh seseorang pada

⁴² Cary L. Cooper and Roy Payne, *Personality and Stress: Individual in the Stress Process* (England:John Wiley& Sons, 1991), p.21

konsekuensi yang akan muncul dari suatu peristiwa meliputi menganalisis secara logis, pendefinisian secara kognitif, dan penghindaran secara kognitif.

2. *Coping* yang berfokus pada masalah (*Problem-focused Coping*) merupakan *coping* yang memfokuskan pada masalah dan melibatkan usaha yang dilakukan untuk mengubah beberapa hal yang menyebabkan *stress* meliputi pencarian informasi dengan melibatkan dukungan sosial, pemecahan masalah dan mengembangkan alternatif reward.
3. *Coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion-focused Coping*) merupakan *coping* yang memfokuskan pada masalah emosi, dan lebih melibatkan pikiran dan tindakan yang ditunjukkan untuk mengatasi perasaan tertekan akibat *stress* yang meliputi pelepasan emosional, mempengaruhi regulasi atau angan-angan serta menarik diri.

Pada penelitian ini, konsep *coping* yang akan dijadikan pengukuran penggunaan strategi *coping* yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman dengan mengkategorikan dua bentuk strategi *coping* menjadi delapan cara. Kedelapan cara *coping* yang dikenal dengan sebutan *Ways Of Coping* adalah sebagai berikut :⁴³

⁴³ 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

1. *Problem-focused Coping*, ada tiga bentuk strategi yang termasuk ke dalam kategori ini, diantaranya :
 - a) *Confrontative Coping*, yaitu di karakteristik dengan upaya agresif untuk mengubah situasi tertentu serta menunjukkan tingkat pengambilan resiko.
 - b) *Planful Problem Solving*, adalah perencanaan dan upaya individu untuk mengatasi tekanan atau stres dengan ,elibatkan tindakan untuk mengubah situasi tertentu seperti berhati-hati, bertahap dan telitik dalam memecahkan masalah.
 - c) *Seeking Social Support*, adalah suatu upaya individu dalam menghadapi situasi tertekan atau stres dengan cara mencari informasi, dukungan sosial pada keluarga, teman atau lingkungan sekitar berupa simpati atau perhatian.
2. *Emotion-focused Coping*, dalam kategori ini terdapat enam bentuk strategi *coping*, diantaranya :
 - a) *Accepting Responsibility*, dimana individu mengakui peran dirinya sendiri dalam masalah yang dihadapi dan mencoba menempatkan suatu permasalahan secara benar dan proposional.

- b) *Distancing*, yaitu menggambarkan upaya individu untuk menghindari dari permasalahan dan menutupinya dengan pandangan yang positif.
- c) *Self Control*, yaitu menggambarkan upaya individu untuk mengatur perasaan dan tindakan yang berhubungan dengan masalah yang timbul.
- d) *Escape Avoidance*, yaitu upaya individu untuk menghilangkan stres dan tekanan yang terjadi dengan melarikan diri dari masalah, dan beralih pada hal-hal lain.
- e) *Positive Reappraisal*, menggambarkan suatu upaya untuk menciptakan makna positif dengan memfokuskan diri pada pengembangan pribadi. Strategi ini juga berkaitan dengan hal-hal yang bersifat religius.

Berdasarkan uraian diatas telah dijelaskan secara lebih lengkap tentang bentuk strategi *coping* yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi tekanan atau *stress*. Strategi *coping* tersebut dijelaskan dalam delapan cara yang disebut dengan *Ways of Coping* berdasarkan teori Lazarus dan Folkman. *Coping* yang berfokus pada masalah (PFC) diuraikan menjadi 3 kategori, yaitu *Confrontative Coping*, *Planful Problem Solving*, dan *Seeking Social Support*. Sedangkan *coping* yang berfokus pada emosi (EFC) diuraikan menjadi lima kategori, yaitu *Accepting Responsibility*, *Distancing*, *Self*

Control, Escape Avoidance, and Positive Reappraisal. Strategi coping inilah yang digunakan mahasiswa untuk meminimalisir tekanan akibat tuntutan tugas akademik yang berdampak pada sikap prokrastinasi akademik.

3. Hakikat Mahasiswa

Mahasiswa dalam tahapan perkembangannya berada pada rentangan usia 18 sampai 22 tahun yaitu fase peralihan remaja menuju kedewasaan.⁴⁴ Fase tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood*, dimana pada masa ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungannya terkait dengan upaya untuk menjadi individu yang lebih mandiri, memiliki kesadaran untuk menentukan sikap dan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya.

Menurut Chickering, ada tujuh vektor yang mencirikan perkembangan mahasiswa yaitu:⁴⁵

1. Pengembangan Kompetensi (*Developing Competence*)

Pada vektor ini diidentifikasi dalam tiga jenis kompetensi yang harus dikembangkan mahasiswa yaitu kompetensi intelektual, kompetensi fisik dan manual, dan kompetensi interpersonal. Kompetensi intelektual ini mengacu pada kemampuan untuk memahami, menganalisis, dan sintesis serta interpretasi. Selanjutnya

⁴⁴ Elizabeth Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 1992), p.246

⁴⁵ Arthur Chickering & L. Reisser, *Education and Identity (Second Edition)* (San Francisco: Jossey-Bass Publishers 1993),

kompetensi fisik dan manual mencakup penggunaan tubuh sebagai sarana kesehatan untuk performansi yang tinggi, ekspresi diri dan kreativitas. Terakhir, kompetensi interpersonal adalah kemampuan untuk berkomunikasi dan berkolaborasi dengan orang lain

2. Pengelolaan emosi (*Managing Emotions*)

Pada vektor ini, mahasiswa sudah sadar akan emosi mereka. Kesadaran emosi ini meningkat ketika mahasiswa belajar untuk mengidentifikasi dan menerima perasaan dari pengalaman hidupnya serta dapat memahami dan mengubah asumsi yang memperkuat perasaan negatif. Chickering menunjukkan bahwa mahasiswa sarat dengan beban emosi yang menumpuk. Aspek terpenting dari vektor ini yaitu pergerakan melalui pengembangan kemampuan mereka untuk merespon dengan tepat emosi yang mereka hadapi. Emosi tersebut seperti ketakutan, kecemasan, kemarahan, depresi, rasa bersalah, malu, kepedulian, optimism, dan semua emosi yang umum dalam pengalaman mahasiswa di perguruan tinggi.

3. Pergerakan dari otonomi menuju interdependensi (*Moving Through Autonomy Toward Interdependence*)

Aspek ini yang pertama meliputi indenpendensi emosional yang ditandai dengan penekanan terhadap kasih sayang, pententruman hati, dan persetujuan orangtua, teman sebaya, dan kelompok sosial lainnya. Kedua, independensi instrumental yang meliputi kemampuan

untuk menjadi mandiri dan kemampuan untuk melakukan aktivitas dan pemecahan masalah dalam pengaturan sendiri. Selanjutnya, pengakuan dan penerimaan yang merupakan hal yang saling ketergantungan serta dijadikan pelajaran mengenai kejujuran, kompromi, dan pengorbanan.

4. Pengembangan hubungan interpersonal yang matang (*Developing Mature Interpersonal Relationships*)

Hubungan yang matang ditandai dengan toleransi dan menghargai perbedaan serta kapasitas keintiman. Kedua hal tersebut adalah aspek dari hubungan mahasiswa untuk menerima individu apa adanya dan menghargai perbedaan, menjembatani kesenjangan serta menjadi individu yang objektif.

5. Pembentukan identitas (*Establishing Identity*),

Vektor ini melibatkan pertumbuhan kesadaran akan kompetensi, emosi, nilai-nilai, kepercayaan untuk berdiri sendiri dan terikat dengan orang lain serta bergerak dari ketidaktoleransian menuju keterbukaan dan harga diri.

6. Pengembangan tujuan (*Developing Purpose*)

Setelah menjelaskan aspek mengenai pembentukan identitas, mahasiswa kemudian mencoba untuk menentukan akan jadi apa mereka kelak. Pengembangan tujuan benar-benar mensyaratkan peningkatan beberapa kemampuan yaitu untuk menilai kepentingan

dan pemilihan, memperjelas tujuan, bertahan meskipun memiliki kendala dan membuat rencana. Sebagian dari rencana dalam vektor ini mencakup rencana pendidikan dan cita-cita, kepentingan pribadi dan komitmen oranglain dan keluarga. Dalam vektor ini, mahasiswa menemukan apa yang mereka sukai untuk dikerjakan dan berusaha melaksanakan pekerjaannya.

7. Pengembangan integritas (*Developing Integrity*)

Vektor terakhir dari teori Chickering adalah pengembangan integritas. Pengembangan integritas melibatkan peninjauan kembali nilai-nilai pribadi dalam lingkungan dan menekankan pada perbedaan, pemikiran kritis, serta fakta-fakta dan percobaan. Vektor ini terdiri dari tiga tahap yaitu nilai-nilai kemanusiaan, nilai-nilai personal, dan mengembangkan persamaan antara nilai-nilai personal dengan tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.

Berdasarkan penjelasan dari teori yang dikemukakan oleh Chickering di atas, maka peneliti menyimpulkan satu vektor yang sesuai dengan pembahasan pada penelitian ini, yaitu vektor pada pengelolaan emosi (*managing emos*). Aspek terpenting dari pengelolaan emosi dan mahasiswa yaitu bergerak melalui pengembangan kemampuan mereka untuk merespon dengan tepat emosi yang mereka hadapi. Emosi tersebut seperti ketakutan, kecemasan, kemarahan, depresi, rasa

bersalah, malu, kepedulian, optimisme, dan semua emosi yang umum dalam pengalaman mahasiswa di perguruan tinggi.

Chickering menjelaskan bahwa mahasiswa sarat akan dengan beban emosi yang menumpuk, salah satunya yaitu mengalami tekanan yang bertambah dalam aktivitas akademik untuk mencapai prestasi, unjuk kerja, dan nilai-nilai ujian yang baik, serta menjadi lebih tertantang secara intelektual dengan adanya tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan tepat waktu.⁴⁶

4. Karakteristik Belajar di Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi memiliki karakteristik yang pembelajaran yang berbeda dengan sekolah menengah, tentunya juga memiliki tuntutan akademik yang berbeda. Perguruan tinggi melibatkan struktur yang lebih besar dan impersonal, serta lebih berfokus pada prestasi dan cara pencapaiannya. Di perguruan tinggi, mahasiswa akan merasa lebih dewasa, memiliki waktu yang lebih dengan teman sebaya, memiliki lebih banyak kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai gaya hidup dan nilai yang berbeda, dan menikmati lebih banyak kebebasan dari pengawasan orangtua. Salah satunya, kebebasan dalam mengatur diri dalam belajar.⁴⁷

⁴⁶ Elizabeth Hurlock. *Perkembangan Anak Jilid 2*. (Jakarta:Erlangga,1992), p.262.

⁴⁷ Santrock 2004

Menurut Utomo dan Ruijter terdapat tiga ciri khas pembelajaran di perguruan tinggi, yaitu pelajaran yang berlangsung lebih cepat dan hanya mencakup garis besarnya saja, kemudian meningkatnya jumlah dan derajat kesulitan dari berbagai mata kuliah, serta berkurangnya pengaturan dan pengawasan dari dosen terhadap mahasiswa.⁴⁸ Adapun tuntutan tugas akademik yang memungkinkan mahasiswa mengalami tekanan jika tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa tersebut. Hal tersebut dapat mengarahkan mahasiswa pada sikap menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan dosen agar mengurangi tekanannya tersebut.

5. Kecenderungan Mahasiswa dalam Melakukan Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum mengemukakan bahwa prokrastinasi biasa terjadi pada enam area akademik yaitu menulis, belajar, membaca, tugas administratif, menghadiri pertemuan akademik, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Berdasarkan hasil penelitiannya, dilaporkan bahwa paling banyak mahasiswa melakukan prokrastinasi ketika menulis *paper* dengan presentase 46%, sedangkan 30% ketika membaca tugas

⁴⁸ K. Bertens, *Metode Belajar Untuk Mahasiswa: Beberapa Petunjuk bagi Mahasiswa Baru* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama), p.56.

mingguan, 28% ketika belajar untuk ujian, 23% ketika menghadiri pertemuan, dan 11% pada tugas administratif.⁴⁹

Perilaku prokrastinasi akademik tampak sebagai suatu yang umum terjadi di dunia perkuliahan. Hal ini juga terjadi jika rendahnya kesadaran dan ketertarikan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademiknya. Jika hal ini terus dibiarkan maka dapat mengganggu prestasi akademiknya. Akibat yang ditimbulkan dengan adanya penundaan adalah semakin rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri, motivasi yang rendah untuk belajar dan mengerjakan tugas akademik, dan juga mahasiswa akan terbebani dalam menjalani perkuliahan.

Jika mahasiswa sudah merasa terbebani akan hal tersebut, akan sangat mungkin kemudian muncul perasaan tidak nyaman pada diri mereka. Maka salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan strategi yang dinamakan *coping* secara tepat dan efektif agar tidak terjadi penundaan dalam mengerjakan tugas.

6. Strategi *Coping* Mahasiswa yang Melakukan Prokrastinasi Akademik

Prokratsinasi akademik adalah kecenderungan individu dalam menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik. Banyak dan beragamnya tugas-tugas yang dimiliki mahasiswa dan dirasa sulit serta tidak dapat dikuasi oleh dirinya dapat menimbulkan perasaan

⁴⁹ Solomon & Rothblum 1984, p.504

tertekan dan membuat mahasiswa mengalami stres akibat tuntutan tugas akademik tersebut. Hal tersebut senada dengan yang dikemukakan oleh Ferrari bahwa salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik diantaranya tingkat kecemasan dan stress.⁵⁰

Strategi *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada diantara tuntutan-tuntutan dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi-situasi yang menimbulkan tekanan atau stres yang terjadi termasuk pada konteks prokrastinasi akademik. Setiap individu memiliki penyelesaian masalah yang berbeda-beda dalam mengatasi tekanan dan stres yang dialaminya. Strategi *coping* yang digunakan oleh prokrastinator akademik pada mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan dipengaruhi juga pada tingkat tuntutan dan tekanan yang ada pada dirinya.

Secara umum strategi *coping* yang ditampilkan oleh mahasiswa dapat dibagi atas dua jenis utama, yaitu *coping* yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) dimana jenis *coping* ini lebih pada pemecahann masalah dan strategi untuk menyelesaikannya, sedangkan *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping*) orientasinya untuk menghindari permasalahan untuk sementara dengan tujuan menyeimbangkan emosi dalam diri untuk mengerjakan tugas akademik.

⁵⁰ M Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-teori psikologi*, (Ar-Ruzz Media, Jogjakarta, 2010)

Mahasiswa yang sedang menghadapi tuntutan tugas-tugas akademik perlu menggunakan strategi *coping* baik yang berfokus pada masalah ataupun emosi sesuai dengan tingkat stres atau tekanan yang dialaminya. Melalui penggunaan strategi *coping* yang sesuai untuk menghadapi tekanan dan stres akibat tuntutan akademik, mahasiswa cenderung tidak akan melakukan penundaan serta dapat menyelesaikan tugas akademiknya.

Strategi *coping* tepat untuk menghadapi masalah akibat tuntutan tugas akademik oleh mahasiswa sebenarnya dengan menggunakan *problem focused coping*. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus dan Folkman yang mengatakan bahwa masalah yang berhubungan dengan pekerjaan sering diatasi dengan *coping* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) yang secara langsung menghadapi tekanan dan stress.⁵¹ Oleh karena itu, individu memandang diri sendiri lebih positif, mampu beradaptasi dengan sumber stres dan lebih memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikannya dengan alternatif penyelesaian masalah yang lain.

Sementara itu, berdasarkan hasil penelitian Ferrari, et.al dijelaskan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik (prokrastinator akademik) terlibat dalam *coping* yang berorientasi pada emosi dan penghindaran dalam bentuk yang merusak (*maladaptif*

⁵¹ Sarafino, *op.cit*, p.146

coping). Hal ini dikarenakan prokrastinator kurang percaya diri dalam memecahkan masalahnya serta biasanya melakukan usaha yang sedikit untuk menghadapi masalahnya dalam menyelesaikan tugas.⁵²

Folkman dan Lazarus mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan penggunaan *emotion focused coping* secara terus-menerus dalam menghadapi suatu masalah yang menimbulkan stres, tidak menghadapi masalah tersebut secara langsung, tetapi melakukan hal-hal yang dapat membuat afeksi mereka nyaman, seperti mengatur perasaan mereka, berbicara pada orang lain mengenai masalahnya agar mendapatkan *support* dan kenyamanan emosional dari orang tersebut.⁵³

Penelitian ini, bertujuan untuk melihat secara empiris profil penggunaan strategi *coping* pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ angkatan 2013-2015 yang tergolong dalam prokrastinator akademik.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Istiqomah pada tahun 2009 tentang tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ pada angkatan 2005-2008 sebanyak 56 responden,

⁵² 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

⁵³ Edward P Sarafino, *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (New York: John Wiley and Sons Inc., 1998), p.100

diperoleh hasil sebesar 16,7% (n=9) dikategorikan melakukan kecenderungan prokrastinasi yang tinggi, lalu 75% (n=42) dikategorikan melakukan kecenderungan prokrastinasi yang sedang dan sebesar 8,93% (n=5) ada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan BK FIP UNJ berada pada kategori sedang, sehingga diperlukan upaya agar mahasiswa dapat mencegah maupun mengatasi perilaku prokrastinasi akademiknya salah satunya dapat dilakukan dengan upaya mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik seefektif dan seefisien mungkin.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Suci Widiani tahun 2013 mengenai hubungan antara tingkat stres dengan penggunaan strategi coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ menunjukkan bahwa secara keseluruhan yaitu sebanyak 51% (n=33) mengalami stress pada tingkat tinggi dan sebanyak 49% (n=32) mahasiswa lainnya mengalami stress tingkat rendah. Selanjutnya, penggunaan penggunaan strategi coping jika dilihat berdasarkan tingkat stres diketahui bahwa pada tingkat stres rendah, presentase penggunaan *problem focused coping* sebesar 84,4% dan penggunaan *emotion focused coping* sebesar 15,6%. Sementara itu pada tingkat stres tinggi, presentase kedua strategi coping tidak jauh berbeda

yaitu *problem focused coping* sebesar 57,6% dan *emotion focused coping* sebesar 42,4%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Anies Andriyati Devi tahun 2014 dengan judul Gambaran Coping Stress Mahasiswa BK dalam Mengikuti Perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta pada angkatan 2009 sampai 2013. Sampel yang diambil sebanyak 76 responden. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 39,47% responden cenderung memiliki kemampuan coping stres yang cukup baik dalam mengikuti perkuliahan. Jika dilihat per aspek, presentase tertinggi angkatan 2009, 2011, 2012, dan 2013 lebih cenderung menggunakan bentuk coping yang berfokus pada penilaian atau appraisal focused coping, itu artinya responden cenderung menggunakan bentuk coping tersebut. Sedangkan untuk angkatan 2010 lebih cenderung menggunakan problem focused coping atau coping yang berfokus pada masalah.
4. Penelitian mengenai Model Strategi Coping Penyelesaian Studi sebagai Efek Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul oleh Sulis Mariyanti & Yoseving Karnawati menunjukkan bahwa semakin berat stressor personal yang dirasakan mahasiswa, maka semakin memperlambat waktu penyelesaian studinya. Kemudian, pada penelitian ini ditemukan bahwa stressor personal yang dimiliki mahasiswa memiliki pengaruh positif signifikan terhadap ketepatan waktu penyelesaian studi mahasiswa dan *emotion*

focused coping tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan waktu penyelesaian studi. Artinya semakin kuat penggunaan strategi coping mahasiswa yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) , maka akan semakin cepat waktu penyelesaian studi.⁵⁴

C. Kerangka Berpikir

Karakteristik pembelajaran di perguruan tinggi yaitu berlangsung lebih cepat dan hanya mencakup garis besarnya saja, kemudian meningkatnya jumlah dan derajat kesulitan dari berbagai mata kuliah, serta berkurangnya pengaturan dan pengawasan dari dosen terhadap mahasiswa. Adapun tuntutan tugas akademik yang memungkinkan mahasiswa mengalami tekanan jika tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa tersebut. Hal tersebut dapat mengarahkan mahasiswa pada sikap menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan dosen.

Sikap menunda-nunda atau prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas ini disebabkan dari faktor internal yang berasal dari dalam diri mahasiswa yang menjadi hambatan seperti kecemasan, persepsi terhadap mata kuliah dan ketidakmampuan untuk mengatur waktu serta pengelolaan emosi diri. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa, seperti kurangnya dukungan,

⁵⁴ Sulis M & Yosevin K, Model Strategi Coping Penyelesaian Studi sebagai Efek Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul: Studi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang telah Menyelesaikan Skripsi. (Seminar Psikologi & Kemanusiaan: Psychology Forum UMM, 2015) p.381

kesulitan memperoleh bahan-bahan, kurangnya sarana dan prasarana, serta adanya aktivitas lain.

Pada situasi yang penuh dengan tuntutan, tantangan serta mengancam, seseorang akan mengevaluasi situasi tersebut sesuai kepada kapasitas dan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya, apakah menguntungkan, merugikan atau membahayakannya sehingga terdapat tingkatan *stress* pada masing-masing individu terhadap sumber *stress* yang sama. Oleh karena itu diperlukan upaya yang berbeda pula pada setiap individu sesuai dengan kapasitasnya dalam menghadapi situasi yang menekan. Upaya ini disebut dengan strategi *coping*.

Strategi *coping* merupakan upaya kognitif untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Strategi *coping* dilakukan oleh individu untuk mengatur, menguasai, mentoleransi, menurunkan, meminimalisir tuntutan-tuntutan yang datang dari lingkungan luar maupun dalam individu yang dinilai mampu melampaui sumber daya dan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut.

Dalam penelitian ini, sikap menunda-nunda atau prokrastinasi akademik terlihat sebagai suatu strategi *coping* mahasiswa untuk mengurangi tekanan akan tuntutan tugas akademiknya tersebut. Maka dari itu, penting bagi mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling secara bertahap mengetahui dan memahami bagaimana mengatasi masalah pada diri sendiri

dengan mengetahui penggunaan strategi *coping* yang tepat dan efektif. Penelitian ini akan menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa serta memaparkan dua bentuk coping yaitu *emotion focused coping* (coping yang berfokus pada emosi) dan *problem focused coping* (coping yang berfokus pada masalah) yang nantinya akan dideskripsikan mengenai tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa dan bagaimana strategi *coping* yang digunakannya.