

# HUBUNGAN COPING STRESS DENGAN PROKRASINASI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

*by Dina Eliyana Casanova*

---

**Submission date:** 22-Apr-2025 03:37PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2653317570

**File name:** KELENGKENG.docx (703.84K)

**Word count:** 8232

**Character count:** 54983

## 3 BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah aset masa depan yang dianggap sebagai pilar penting bagi dunia pendidikan. Sedangkan, berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) di Indonesia, jumlah mahasiswa pada tahun 2022 sebanyak 9,32 juta orang. Jumlah ini telah meningkat 4,02% dibandingkan tahun sebelumnya yaitu sebanyak 8,96 juta orang (Rizaty, 2023). Berdasarkan pangkalan data pendidikan tinggi atau PDDikti, sebanyak 84,8% mahasiswa yang menempuh jenjang pendidikan S1, 13,1% mahasiswa D3 serta 2,0% mahasiswa D4 (PDDikti, 2020). Fakta ini mencerminkan antusiasme yang besar dari generasi muda Indonesia untuk menempuh pendidikan tinggi, baik di perguruan tinggi dalam negeri maupun luar negeri.

Anak-anak muda yang melanjutkan studinya akan mengalami masa peralihan dari siswa menjadi seorang mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, sehingga rentan menghadapi berbagai permasalahan, baik yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari maupun aktivitas akademik (Alimah & Khoirunnisa, 2021). Mahasiswa memiliki tuntutan dan beban akademik selama menjalani perkuliahan. Tuntutan dan beban akademik ini mengharuskan mahasiswa agar dapat manajemen waktu dan membuat prioritas, tugas mana yang harus di selesaikan. Beban dan tuntutan akademik mahasiswa antara lain, membuat makalah, mempersiapkan presentasi, atau membuat jurnal-jurnal penelitian, membuat berbagai jenis tugas akademik atau ujian serta kegiatan non akademik lainnya (Situngkir et al., 2022). Utami juga menyebutkan tuntutan dan beban akademik meliputi belajar, dan menyelesaikan tugas kuliah, baik secara akademik maupun non akademik, contohnya skripsi dan kegiatan organisasi atau kepanitiaan kampus (Utami, 2022). Selain itu, mahasiswa

juga harus memenuhi ketentuan lain seperti memenuhi daftar hadir selama perkuliahan berlangsung dan secara aktif berpartisipasi dalam kelas. Sama seperti mahasiswa jurusan lain, mahasiswa dengan jurusan keperawatan juga memiliki beban akademik, bahkan beban yang dimiliki mahasiswa keperawatan cukup besar. Selama perkuliahan berlangsung, selain melakukan kegiatan akademik, mereka harus mengikuti praktik klinik dan mengobservasi setiap pergantian mata kuliah. Mereka juga harus membuat laporan tentang hasil praktik (Rosyidah et al., 2020)

Beban akademik menjadi salah satu penyebab utama mahasiswa mengalami *stress*. Penyesuaian diri yang buruk terhadap beban akademik dapat membuat mahasiswa mengalami *stress* (Rosyidah et al., 2020). Hal ini diperparah dengan adanya kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi sosial yang dapat meningkatkan terjadinya *stress*. *Stress* serta ketidakpuasan sebagai aspek yang tidak bisa dihindari oleh individu, khususnya mahasiswa (Adrian et al., 2021). *Stress* sendiri merupakan respon pada perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam (Hidayati & Harsono, 2021). *Stress* yang tidak ditangani dengan benar, dapat menyebabkan mahasiswa masuk ke dalam kondisi masalah kesehatan jiwa yang serius (Nurdin & Fakhri, 2020). Dalam penelitian Merry dan Mamahit tentang *stress* akademik mahasiswa aktif di Universitas Swasta di DKI Jakarta angkatan 2018 dan 2019, ditemukan sebanyak 17 mahasiswa mengalami *stress* akademik dengan kategori tinggi, 49 mahasiswa dengan kategori cukup tinggi, 33 mahasiswa dengan kategori rendah, dan 7 mahasiswa dengan kategori sangat rendah (Marry & Mamahit, 2020). Hal ini sejalan dengan studi Rosyidah, dkk tentang gambaran tingkat *stress* akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas Unhas, sebanyak 58 mahasiswa mengalami tingkat *stress* berat, 35 mahasiswa dengan tingkat *stress* sedang dan 1 mahasiswa dengan tingkat *stress* rendah (Rosyidah et al., 2020).

Mahasiswa yang mengalami *stress* akhirnya akan mencari cara untuk mengatasinya stressnya, hal ini disebut juga dengan koping. Koping

adalah respon seseorang dalam mengatasi masalah, mengurangi dampak negatif dari situasi yang di alaminya dan mentoleransinya (Sugiarti dkk., 2024). Carver, dkk (1986) dalam Sarah dan Ayu (2020) membagi koping menjadi dua, yaitu *Coping* adaptif dan maladaptif. *Coping* adaptif adalah upaya positif serta rasional seseorang dalam mengatasi *stress*. *Coping* adaptif, yaitu respons yang berperan dalam mendukung fungsi integrasi psikologis, perkembangan individu, proses pembelajaran, serta pencapaian tujuan hidup secara efektif. Sebaliknya, *coping* maladaptif merupakan bentuk respon negatif individu dalam menghadapi *stress*. Jenis *coping* ini cenderung menghambat fungsi integrasi, mengganggu proses pertumbuhan pribadi, menurunkan tingkat kemandirian, serta menghalangi kemampuan individu dalam menguasai atau menyesuaikan diri dengan lingkungannya. (Maramis & Mokalu, 2021). *Coping* yang digunakan untuk mengatasi *stress* akan berbeda, tergantung dengan tipe koping yang digunakan (Rifai dkk., 2023). Carver dkk (1989) dalam Nursadrina & Andriani (2020) menyebutkan tipe mekanisme *coping* adaptif (positif) dalam kategori <sup>28</sup> *problem focused coping* antara lain adalah *seeking social support* dan *planful problem solving*. Sementara itu, dalam *emotion focused coping*, mekanisme adaptif yang umum digunakan meliputi *self-control*, *positive reinterpretation and growth* (atau yang juga dikenal sebagai *positive reappraisal*), serta *accepting responsibility*. Contoh *coping* adaptif antara lain ketika individu mencari dukungan sosial mencerminkan upaya individu untuk memperoleh simpati, pemahaman, serta dukungan emosional dan moral dari orang lain sebagai bentuk bantuan dalam mengelola tekanan yang dihadapi, memaknai *stress* sebagai pengalaman yang positif, menerima kenyataan dari situasi yang menimbulkan *stress*, serta mendekatkan diri kepada agama sebagai bentuk penguatan diri dalam menghadapi tekanan.

Adapun bentuk-bentuk tipe mekanisme koping menurut Carver, dkk (1989) dalam Nursadrina & Andriani (2020) yaitu pada koping maladaptif (negatif) seperti *confrontative coping*, *distancing* serta *escape/avoidance*.

Contohnya seperti mencurahkan *stress* pada emosi, menggunakan obat-obatan terlarang atau alkohol serta mengabaikan penyebab *stress* dengan melakukan kegiatan lain. Mekanisme koping berupa pelarian atau penghindaran *escape/avoidance* pada dasarnya dapat berfungsi adaptif dalam situasi tertentu, terutama ketika individu membutuhkan waktu untuk menenangkan diri secara emosional. Namun, jika digunakan secara berlebihan atau tidak terkontrol, strategi ini berpotensi menjadi disfungsional karena dapat menghambat individu dalam menghadapi dan menyelesaikan sumber *stress* secara aktif, serta mengganggu proses penyesuaian diri (Nursadrina & Andriani, 2020). Seseorang yang melakukan koping *stress* dengan menggunakan *escape/avoidance* dan memiliki manajemen waktu yang buruk, dapat mengubah pengabaian terhadap *stressor* menjadi penundaan.

Fenomena ini tercermin dalam perilaku mahasiswa yang menunda tugas sebagai mekanisme koping terhadap stres, yang pada akhirnya dapat menghambat proses kelulusan. Sikap menunda-nunda pekerjaan pada ilmu psikologi disebut dengan perilaku prokrastinasi (Rohmatun, 2021). Dalam penelitian Utami tahun 2022 ditemukan, kebanyakan mahasiswa melihat tugas sebagai sesuatu yang buruk. Individu yang menunda-nunda tugasnya dinilai tidak khawatir dengan mutu tugas serta memiliki kemampuan kognitif dibawah rata-rata (Utami, 2022). Berdasarkan studi yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang oleh Rohman menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi berada dalam kategori sedang dengan skor 67% (Rohman, 2022). Temuan ini memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dharma. Berdasarkan hasil penelitian, dari 30 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 10% tergolong dalam kategori sangat tinggi dan 60% tergolong tinggi dalam melakukan prokrastinasi, baik dalam jangka waktu yang lama maupun frekuensi yang cukup tinggi. Hal ini dapat berdampak pada terganggunya nilai akademik (Dharma, 2020). Jika tidak segera diselesaikan akan semakin memberatkan bagi mahasiswa. Prokrastinator atau individu yang melakukan prokrastinasi akan

menyelesaikan tugasnya tepat waktu, namun hasil yang diberikan tidak akan maksimal yang disebabkan oleh penyelesaian tugas yang tergesa-gesa (Paat dkk., 2023). Tugas yang ditunda dan akhirnya tidak dapat diselesaikan maka mahasiswa yang melakukan penundaan atau prokrastinasi akan mengalami kecemasan berkepanjangan serta sulit untuk berkonsentrasi serta dapat membuat motivasi belajar dan kepercayaan diri menurun (Dharma, 2020). Berdasarkan beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan jika prokrastinasi tidak dapat terjadi dengan sendirinya, dan terdapat penyebab yang dapat menyebabkan prokrastinasi.

Ada beberapa penyebab yang dapat melatarbelakangi terjadinya prokrastinasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto dan Pratitis menunjukkan 80% penyebab prokrastinasi paling banyak adalah karena mahasiswa menganggap tugas yang diberikan terlalu sulit dan waktu pengumpulan tugas masih lama, selain itu 80% penyebab terjadinya prokrastinasi adalah rasa malas yang akhirnya lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan, dan sekitar 30% mahasiswa memilih untuk bermain ponsel daripada mengerjakan tugas (Suhadianto & Pratitis, 2020). Dalam penelitian Rohmatun tentang prokrastinasi akademik dan faktor yang mempengaruhinya, menyimpulkan ada dua faktor yang menyebabkan prokrastinasi, yaitu faktor eksternal atau faktor luar seperti dukungan sosial serta pengaruh teman sebaya (Rohmatun, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto dan Pratitis turut mendukung temuan ini, hasil penelitian menunjukkan bahwa 75% mahasiswa cenderung menunda tugas karena dipengaruhi oleh teman-temannya yang juga sering melakukan prokrastinasi, serta cara dosen memberikan materi, referensi buku di perpustakaan kampus yang kurang lengkap dan dosen yang tidak tegas terkait waktu pengumpulan tugas, dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi (Suhadianto & Pratitis, 2020). Faktor lainnya yang menjadi penyebab prokrastinasi adalah faktor internal yang berasal dari mahasiswa yaitu efikasi diri, regulasi diri serta aspek mental (Rohmatun,

2021). Jika dilakukan secara terus menerus, prokrastinasi tentunya memberikan dampak negatif pada mahasiswa.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Burhan dan Herman dampak negatif yang dapat muncul akibat dari prokrastinasi yaitu adanya perasaan menyesal dan bersalah pada diri sendiri karena menunda tugas, tugas yang dikerjakan tidak optimal karena dikerjakan secara terburu-buru serta adanya hukuman atau sanksi yang diberikan oleh dosen jika tugas yang diberikan tidak selesai tepat waktu (Burhan & Herman, 2020). Burka dan Yuen (2008) dalam Muntazhim (2022) menyebutkan bahwa dampak prokrastinasi dapat menyebabkan lamanya studi dan dapat menimbulkan masalah internal seperti merasakan penyesalan, marah kecewa, putus asa serta menyalahkan diri sendiri. Menurut Ferrari, dkk (1995) dalam Suhadianto & Pratitis (2020) dampak negatif prokrastinasi dalam bidang akademik yaitu penurunan nilai, dan kesulitan mengerjakan tugas-tugas akademik. Adapun dalam bidang kesehatan fisik dan psikis mahasiswa dapat lebih sering sakit dan merasa stress, khususnya menjelang akhir semester (Suhadianto & Pratitis, 2020). Paat, dkk (2023) dalam penelitiannya menemukan, terdapat 46% mahasiswa melakukan prokrastinasi sebagai bentuk dari *coping stress* (Paat, et al., 2023). Banyak mahasiswa yang merasa jika menunda pengerjaan tugas akan menghilangkan rasa cemas dan rasa khawatir yang mereka rasakan, namun beberapa penelitian justru menemukan jika prokrastinasi malah menimbulkan banyak dampak negatif pada kesehatan mental dan stress yang besar.

Dalam penelitian Paat, dkk tentang hubungan *coping stress* dengan prokrastinasi pada mahasiswa semester akhir, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *coping stress* dengan prokrastinasi (Paat, et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Nur, dkk menunjukkan hasil yang konsisten dengan temuan ini, tentang hubungan konsep diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan poltekkes kemenkes semarang, menunjukkan bahwa sebanyak 92,67% mahasiswa mengalami prokrastinasi, hal ini memperkuat hubungan antara pengaruh teman dan

prokrastinasi. Dimana mahasiswa melakukan prokrastinasi untuk menghilangkan *stress* yang dirasakan, tetapi setelahnya hal itu malah menimbulkan rasa cemas yang berlebih (Nur et al., 2023). Meski bukan merupakan *coping stress* yang baik namun, prokrastinasi terbukti dapat menghilangkan rasa *stress*, walaupun hanya bersifat sementara. Jika tidak dapat dikendalikan, prokrastinasi akan menimbulkan masalah pada kesehatan mental.

Temuan yang diperoleh melalui observasi oleh peneliti pada 10 orang mahasiswa semester 6, menunjukkan bahwa 3 diantaranya melakukan prokrastinasi. Setelah dilakukan pendekatan lebih lanjut penyebab mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi adalah karena tugas yang diberikan sulit, tidak adanya motivasi dan lebih suka melakukan sesuatu yang menyenangkan seperti bermain atau menonton film. Dan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tentang prokrastinasi akademik selama masa perkuliahan pada 10 mahasiswa program studi keperawatan di tiap semester II, IV, VI dan VIII. Didapatkan hasil mahasiswa melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi karena kesulitan saat mengerjakan tugas akademik atau tugas yang diberikan banyak, kurangnya motivasi, manajemen waktu yang buruk, lebih memilih untuk bermain sosial media dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan pernyataan tersebut, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara *coping stress* dengan prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Penelitian dilakukan karena sebelumnya belum ada penelitian tentang hubungan *coping stress* dengan prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Peneliti merumuskan masalah dengan pertanyaan utama, yaitu apakah terdapat hubungan antara *coping stress* dan prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## B. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *coping stress* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

### 2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui gambaran *coping stress* pada mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta
- b) Untuk memperoleh gambaran prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

## C. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperdalam pemahaman teoritis mengenai hubungan antara *coping stress* dan prokrastinasi di kalangan mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi referensi yang berguna bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik serupa.

### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan penting dalam merancang intervensi yang tepat bagi mahasiswa, guna mengatasi prokrastinasi melalui penerapan strategi *coping stress* yang efektif.

## <sup>4</sup> BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan model korelasional, dan dirancang sebagai studi potong lintang (*cross-sectional*), yang berarti penelitian akan menyelidiki dinamika korelasi atau hubungan antara faktor resiko dan dampak, dengan menggunakan pendekatan pengumpulan data secara bersamaan atau melalui observasi (Solimun et al., 2020). Data yang diperlukan adalah hasil pengisian kuensioner mengenai *coping stress* dan prokrastinasi pada mahasiswa.

#### <sup>2</sup> B. Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Fakultas tersebut terletak di Jl. Brawijaya Ambar Ketawang, Ringroad Barat Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

##### 2. Waktu penelitian

Studi ini dimulai dengan penyusunan proposal penelitian pada bulan Februari 2023 – April 2025

#### C. Populasi dan Sampel

## 1. Populasi

Subjek yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Hal ini mencakup manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, sikap hidup, dan lain-lainnya (Bungin & Burhan, 2017). Penelitian ini melibatkan 489 mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## 2. Sampel

Metode pengambilan sampel menggunakan sampel sebagai unit representasi dari populasi secara keseluruhan (Solimun et al., 2020). Sampel dari studi ini adalah mahasiswa keperawatan semester I, III, V, dan VII Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## 3. Teknik Sampling

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini bertujuan untuk memilih sampel yang dapat mewakili populasi yang lebih besar. Untuk itu, penelitian ini menggunakan teknik random sampling sebagai metode pengambilan sampel.

## 4. Besaran Sampel

Mahasiswa keperawatan dari semester I, III, V dan VI dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini dengan perhitungan sampel dilakukan sesuai dengan rumus:

Rumus :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

E= Presentase kelonggaran ketelitian kesalahan

Berdasarkan rumus di atas, besar sampel penelitian ini adalah:  
Diketahui.

$$n = \frac{489}{1 + 489(0,05)^2}$$

$$n = \frac{489}{2,2225}$$

$$n = 220$$

9

Keterangan :

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi (489)

E= Presentase kelonggaran ketelitian kesalahan (0,05)

Untuk mengantisipasi kemungkinan data yang tidak lengkap, peneliti menambah ukuran sampel sebanyak 10%, sehingga total sampel yang diperoleh menjadi 230 orang. (Sastoasmoro, 2014)

Perhitungan sampel :

$$n = \frac{\text{Jumlah Mahasiswa Tiap Angkatan}}{\text{Total Mahasiswa}} \times \text{Target sampel}$$

Keperawatan (S-1)

- a. Semester I  $= n = \frac{120}{489} \times 230 = 56$  orang
- b. Semester III  $= n = \frac{131}{489} \times 230 = 62$  orang
- c. Semester V  $= n = \frac{134}{489} \times 230 = 63$  orang
- d. Semester VII  $= n = \frac{104}{489} \times 230 = 49$  orang

Kriteria inklusi mencakup atribut dari masing-masing jumlah mahasiswa yang akan menjadi sampel. Sedangkan kriteria eksklusi mencakup atribut dari jumlah orang yang tidak diambil sebagai sampel penelitian. Kriteria yang digunakan untuk memasukkan dan mengeluarkan subjek penelitian adalah

- a) Kriteria Inklusi
  - 1) Mahasiswa aktif prodi keperawatan semester I, III, V dan VII Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
  - 2) Bersedia menjadi responden
- b) Kriteria eksklusi
  - 1) Mahasiswa dengan gangguan jiwa

#### D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian dapat dijelaskan sebagai karakteristik atau atribut yang dapat diukur atau diamati dalam sebuah penelitian, dan variabel ini dapat bervariasi antara individu, kelompok atau kondisi yang berbeda. Variabel ini digunakan untuk menguji hipotesis dan mengeksplorasi hubungan antara fenomena dalam konteks penelitian ilmiah.

##### 1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel ini merupakan penyebab atau faktor yang mempengaruhi variabel lain, yang dalam penelitian ini berupa stimulus atau aktivitas yang dimodifikasi oleh peneliti untuk mengamati pengaruhnya terhadap variabel dependen (Pancasasti, 2023). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *coping stress*.

##### 2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel ini memiliki nilai yang dipengaruhi oleh variabel lain. Untuk mengetahui adanya hubungan atau pengaruh dari variabel independen, variabel ini diamati dan diukur (Pancasasti, 2023). Variabel terikat pada penelitian ini adalah prokrastinasi.

#### E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan masing-masing variabel diberikan arti atau makna berdasarkan karakteristiknya untuk kepentingan akurasi, komunikasi, dan replikasi sehingga semua orang memiliki pemahaman yang sama tentang variabel yang dirumuskan dalam penelitian (Mustafa et al., 2022)

**Tabel 3.1** Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor/Kategori
1.	<i>Coping Stress</i>	Suatu cara individu untuk mengatasi <i>stress</i> dan ketidaknyamanan yang dirasakan secara fisik dan emosional Di bagi menjadi 2 yaitu: a. <i>Emotional Focused Coping</i> b. <i>Problem Focused Coping</i>	Kuesioner <i>Ways Of Coping (WOC)</i> (Aisyah Nur, 2022)	Nominal	Penilaian: 1. PFC < EFC : <i>Coping</i> yang berfokus pada emosi (EFC) 2. PFC > EFC : <i>Coping</i> yang berfokus pada masalah (PFC)
2.	Prokrastinasi	Adalah sikap menunda-nunda pekerjaan atau penyelesaian tugas yang mengakibatkan tugas tidak selesai tepat waktu atau dikerjakan mendekati waktu pengumpulan tugas	Kuesioner <i>Academic Procrastination Scale (APS)</i> (Fadilah, 2023)	Likert	Skor Penilaian : 1. Sangat Rendah: 0-24 2. Rendah: 25-42 3. Sedang: 43-63 4. Tinggi: 64-86 5. Sangat tinggi: 86-105

## F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

### 1. Alat

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan dirancang melalui *Google Forms*. Kuesioner berfungsi sebagai metode untuk mengumpulkan data dengan mengajukan pertanyaan atau pernyataan kepada responden (Makbul, 2021). Terdapat dua alat ukur yang digunakan, yaitu kuesioner *coping stress* serta kuesioner prokrastinasi

#### a) Pengukuran *Coping Stress*

Skala pengukuran *coping stress* akan diukur dengan menggunakan kuesioner *Way Of Coping (WOC)* yang diciptakan

oleh Lazarus dan Folkman (1986) dan telah diubah oleh peneliti. Alat ukur ini terdiri dari 50 butir pernyataan yang terdiri dari 2 kategori yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (PEC) dan *coping* yang berfokus pada emosi (EFC). Setelah dilakukan uji validitas oleh peneliti sebelumnya didapatkan 11 item tidak valid dan pertanyaan valid berjumlah 39 item, yaitu:

**Tabel 3.2** Kisi-Kisi Kuesioner *coping stress*

Kategori	Aspek	Nomor Item	Jumlah
<i>Problem</i>	<i>Planful problem solving</i>	20,21,29,37,38	5
<i>Focused Coping</i>	<i>Confrontive coping</i>	3,4,14,24,35	5
	<i>Seeking social support</i>	5,15,17,22,32,34	6
<i>Emotional</i>	<i>Distancing</i>	9,10,12,16,31,33	6
<i>Focused Coping</i>	<i>Self-controlling</i>	1,7,11,19,25,27	6
	<i>Escape/avoidance</i>	8,13,23,30,36,39	6
	<i>Accepting responsibility</i>	2,6	2
	<i>Positive reappraisal</i>	18,26,28	3
<b>Jumlah</b>			<b>39</b>

Pengisian kuesioner dilakukan dengan cara memilih salah satu dari empat opsi jawaban yang telah disediakan. Kuesioner ini menggunakan skala likert dengan kategori respons: Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-Kadang (KD), Dan Sering (S)

**Tabel 3.3** Pedoman Panduan Angket *Coping Stress*

Penilaian	Keterangan	Skor
TD	Tidak Pernah	0
JR	Jarang	1
KD	Kadang-kadang	2
S	Sering	3

Selanjutnya, dilakukan perhitungan untuk menemukan rata-rata atau *mean*. Dengan menghitung skor total dengan menggunakan rumus:

Skor relative pada *problem focused coping* (PFC)

$$\frac{\Sigma \text{Skor pada } \textit{problem focused coping}}{\text{skor maksimal pada } \textit{problem focused coping}} \times 100$$

Skor relative pada *emotional focused coping* (EFC)

$$\frac{\Sigma \text{Skor pada } \textit{emotion focused coping}}{\text{skor maksimal pada } \textit{emotion focused coping}} \times 100$$

Keterangan :

Skor maksimal PFC = 48

Skor maksimal EFC = 69

b) Pengukuran Prokrastinasi

Skala pengukuran prokrastinasi akan diukur dengan menggunakan *Academic Procrastination Scale* (APS), yang merupakan modifikasi dari angket yang dibuat oleh McCloskey dan Scielzo (2015). Angket tersebut terdiri dari enam indikator, yaitu: keyakinan psikologis tentang kemampuan diri, faktor sosial, gangguan perhatian, kemampuan manajemen waktu, kemalasan, dan inisiatif diri. Setelah dilakukan uji validitas oleh peneliti sebelumnya didapatkan 4 item tidak valid dan pertanyaan valid berjumlah 21 item. Yaitu:

**Tabel 3.3** Kisi-Kisi Kuesioner Prokrastinasi

Kategori	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
	Keyakinan Psikologis	1,2,3,4	-	4
	Akan Kemampuan			

Prokrastinasi	Gangguan Perhatian	5,6,7,8	-	4
	Faktor Sosial	9,10,11	-	3
	Kemampuan Manajemen Waktu	12,13	-	2
	Inisiatif Diri	14,15	16	3
	Kemalasan	17,18,19,20,21	-	5
	<b>Jumlah</b>			<b>21</b>

Untuk analisis ini, digunakan skala Likert sebagai metode pengukuran untuk mengevaluasi sikap, opini, dan persepsi individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Responden diminta untuk memberikan tanggapan dengan memilih salah satu dari lima pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (RR), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3.4** Pedoman Panduan Angket Prokrastinasi

Penilaian	Keterangan	Skor	Skor
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5
TS	Tidak Setuju	2	4
RR	Ragu-ragu	3	3
S	Setuju	4	2
SS	Sangat Setuju	5	1

Selanjutnya, dilakukan penggolongan kategori berdasarkan skor yang sudah diperoleh dari angket. Pengkategorian ini bertujuan untuk membagi mahasiswa ke dalam beberapa kelompok yang berjenjang sesuai dengan skor yang didapatkan. Dalam penelitian ini, hasil pengukuran dibagi menjadi 5 kategori, sesuai dengan peneliti sebelumnya.

**Tabel 3.5** Penggolongan Kategori

Interval Kelas	Kategori
0-21	Sangat Rendah
22-42	Rendah
43-63	Sedang
64-84	Tinggi
85-105	Sangat Tinggi

## 2. Metode pengumpulan data

Pendekatan ke subjek dan pengumpulan karakteristik merupakan proses pengumpulan data yang diperlukan untuk suatu penelitian (Makbul, 2021).<sup>80</sup> Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *google form* yang dibagikan melalui grup *WhastApp* sebagai media agar responden dapat mengisi kuesioner.

## <sup>78</sup> G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Untuk memastikan bahwa kuesioner yang dipakai memiliki kemampuan agar dapat memberikan informasi yang tepat, uji validitas dilakukan. Valid menunjukkan bahwa instrument tersebut memiliki kemampuan untuk mengukur apa yang perlu diukur. Untuk memastikan validitas alat yang digunakan, konsultasikan dengan ahli dan kemudian dilakukan uji coba (Janna, 2021).<sup>3</sup>

#### a. Uji Validitas Kuesioner *Coping Stress*

Kuesioner *coping stress* berdasarkan *Ways of coping* (WOC)<sup>6</sup> yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1986) dan telah di uji validitasnya pada penelitian sebelumnya. Rumus *person product moment*<sup>72</sup> digunakan untuk uji validitas dan program komputer SPSS (*Statistical Product And Service Solution*). Dengan  $CVR = 0,355$  dihasilkan 39 pertanyaan valid dan 11 pertanyaan tidak valid (Aisyah Nur, 2022).

b. Uji Validitas Kuesioner Prokrastinasi

Kuesioner prokrastinasi berdasarkan *Academic Procrastination Scale* (APS) yang dibuat oleh McCloskey dan Scielzo (2015) dan telah di uji validitas oleh penelitian sebelumnya. Dengan menggunakan korelasi *product moment* sebagai uji validitas, dengan  $CVR = 0,3388$  dihasilkan 21 pertanyaan yang valid dan 4 pertanyaan yang tidak valid (Fadilah, 2023.).

2. Uji Reliabilitas

Alat ukur dikatakan dapat dipercaya (reliable) apabila dapat digunakan berkali-kali untuk mengukur objek atau subjek yang sama dan memberikan hasil yang konsisten. (Janna, 2021)

a. Uji Realibilitas Kuesioner *Coping Stress*

Kuesioner *ways of coping* (WOC) telah di uji realibilitas sebelumnya dengan *Alpha Cronbach* sebesar 0,933 menunjukkan bahwa item tersebut realibel (Aisyah Nur, 2022)

b. Uji Realibilitas Kuesioner Prokrastinasi

Kuesioner *Academic Procrastination Scale* (APS) telah di uji realibilitas sebelumnya, dengan *Alpha Cronbach* sebesar 0,877 menunjukkan bahwa item tersebut reliabel (Fadilah, 2023).

## H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengelolaan Data

Berikut adalah langkah-langkah yang diambil untuk mengelola data (Neuman, 2020):

a. Editing

Proses mengedit, memvalidasi, dan memperbaiki data agar akurat, konsisten dan siap digunakan untuk di analisis. Dalam hal ini, pernyataan yang sudah terisi lengkap akan dievaluasi.

b. *Coding*

Selanjutnya, untuk mengubah data menjadi format yang lebih mudah untuk dianalisis atau diproses lebih lanjut, data kemudian diberi kode. Peneliti mempertimbangkan pemberian Dalam penelitian ini, peneliti memberikan kode dalam bentuk angka.

1) Jenis Kelamin

1 = laki-laki

2 = Perempuan

2) Usia

1 = 12-15 (remaja awal)

2 = 15-18 (remaja madya)

3 = 19-24 (remaja akhir)

3) Semester

1 = semester 1

2 = semester 3

3 = semester 5

4 = semester 7

4) Strategi *Coping Stress*

1 = *Emotional Focused Coping*

2 = *Problem Focused Coping*

5) Prokrastinasi

1 = Sangat Rendah

2 = Rendah

3 = Sedang

4 = Tinggi

5 = Sangat Tinggi

c. *Data Entry* (Memasukan Data)

Memasukan data, memperbarui atau mengolah data dalam sistem komputer atau database menggunakan SPSS yang berfokus pada variabel yang sedang diteliti. Meliputi mengetikkan teks,

memasukkan angka, atau memasukan informasi lainnya sesuai dengan kebutuhan analisis.

d. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Proses ini dilakukan untuk membersihkan dan mempersiapkan data mentah sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Agar data menjadi lebih akurat, konsisten, dan siap digunakan untuk analisis statistik atau *interpretative*. Dalam penelitian ini, dilakukan pengecekan kembali oleh peneliti selain data yang telah dimasukkan ke dalam komputer

e. *Tabulating*

Proses perorganisasian data dalam format tabel atau matriks di mana data disusun secara terstruktur menggunakan baris dan kolom. Tujuan utama dari proses tabulasi adalah untuk menyajikan data secara sistematis agar lebih mudah dipahami, dianalisis, dibandingkan, serta ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini hasil tabulasi disajikan pada Bab IV.

2. Analisis Data

Setelah melalui proses pengolahan, data akan dianalisis dengan pendekatan statistik. Ada beberapa jenis analisis statistik dapat digunakan untuk menganalisis data yang telah di olah, yaitu:

a. Analisis Univariat

Analisis pada setiap variabel yang ditemukan dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman atau gambaran tentang sifat dan karakteristik masing-masing variabel. Dalam studi ini, data dianalisis menggunakan analisis univariat yang mencakup karakteristik responden, seperti nama, usia, jenis kelamin, dan semester digunakan untuk menganalisis data univariat. Nilai *mean*, median, dan standar deviasi digunakan untuk data statistik. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi tingkat *coping stress* yang dialami pada mahasiswa keperawatan selama masa perkuliahan.

b. Analisis Bivariat

Proses analisis statistik yang memeriksa hubungan antara dua variabel dalam satu waktu disebut analisis bivariat. Fokus utama dari analisis ini adalah untuk mengidentifikasi apakah terdapat keterkaitan atau ketergantungan antara dua variabel yang diteliti. Analisis ini mencakup penggunaan berbagai teknik statistic untuk menjelajahi dan menggambarkan hubungan antara variabel, seperti korelasi, uji beda, analisis regresi, dan teknik lainnya yang memungkinkan untuk mengidentifikasi pola, tren atau asosiasi antara dua variabel (Hair et al., 2019). Dalam penelitian ini, akan dilakukan analisa bivariat untuk memeiksa hubungan antara *coping stress* dengan prokrastinasi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan uji gamma sebagai jenis uji statistik yang diterapkan dalam analisis data. Melalui uji gamma, dapat diketahui adanya hubungan simetris antara dua variabel, di mana keduanya saling memengaruhi.

Rumus Gamma:

$$\gamma = \frac{P-Q}{Q-P}$$

Ket:

P = Jumlah total yang memiliki nilai sama

Q = Jumlah total yang tidak memiliki nilai sama

Dinyatakan korelasi positif sempurna, jika satu nilai naik, dan nilai lainnya turun (1), selanjutnya korelasi terbalik sempurna jika satu naik dan nilai lainnya turun (-1) dan (0) jika ditemukan tidak adanya hubungan.

## I. Etika Penelitian

### 1. *Informed Consent*

Sebelum penelitian dimulai, peneliti akan memberikan lembar persetujuan bersamaan dengan pemberian informasi tentang penelitian yang akan dilakukan

### 2. Sukarela

Segala sesuatu yang dilakukan selama penelitian dilakukan tanpa adanya paksaan dan semuanya dilakukan sesuai dengan keinginan pribadi. Diberikan kesempatan kepada responden untuk mempertimbangkan partisipasi dan berhak menarik persetujuan yang telah dibuat tanpa adanya konsekuensi

### 3. Kerahasiaan

Peneliti akan menjaga kepercayaan responden dengan cara menjaga kerahasiaan data yang dikumpulkan dari responden, seperti perlindungan identitas (nama, usia, jenis kelamin), data yang sudah terkumpul dan lainnya.

### 4. Keadilan

Peneliti harus adil terhadap semua responden, tanpa adanya kekerasan atau eksploitasi dan memperhatikan kepentingan serta keamanan responden, sehingga responden mendapatkan perlakuan yang sama dari peneliti

### 5. Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara strategi coping stres dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## J. Rencana Pelaksanaan Penelitian

Studi ini akan dilakukan melalui beberapa langkah, dari tahap persiapan hingga tahap penyusunan, antara lain :

## 1. Persiapan Penelitian

- a. Melakukan konsultasi mengenai judul skripsi dengan pembimbing
- b. Mengirimkan judul dan surat izin untuk studi pendahuluan kepada PPPM Fakultas Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- c. Peneliti melaksanakan studi pendahuluan di Fakultas Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- d. Peneliti menyusun penyusunan proposal skripsi
- e. Berkonsultasi dengan pembimbing mengenai proposal skripsi
- f. Peneliti mengikuti ujian proposal skripsi
- g. Melakukan revisi proposal skripsi sesuai dengan saran dan masukan dari penguji

## 2. Pelaksanaan Penelitian

- a. Peneliti mengirimkan surat permohonan izin etik kepada Komite Etik Penelitian
- b. Meminta surat izin penelitian kepada ketua program studi keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- c. Mendapatkan nomor perwakilan mahasiswa keperawatan S1 semester I, III, V, dan VII dari prodi keperawatan
- d. Peneliti menghubungi perwakilan mahasiswa keperawatan S1 semester I, III, V dan VII dan meminta daftar nama beserta nomornya.
- e. Peneliti memasukan nomor NPM dan melakukan spin untuk menentukan responden yang dipilih
- f. Peneliti menghubungi masing-masing mahasiswa yang sudah terpilih untuk meminta kesediaanya untuk menjadi responden
- g. Peneliti membuat grup *WhastApp* berisi mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian.
- h. Peneliti membuat kuesioner dan membagikannya kepada responden

- i. Peneliti meminta responden untuk membuat list nama yang sudah mengisi kuesioner. Agar peneliti dapat mengetahui berapa banyak responden yang sudah mengisi kuesioner pada tiap-tiap semester
  - j. Jika mahasiswa tidak bersedia mengisi kuesioner. Peneliti melakukan spin ulang untuk menentukan responden
  - k. Responden yang menolak untuk masuk grup, namun bersedia mengisi kuesioner akan di list sendiri oleh peneliti
  - l. Responden yang sudah masuk ke dalam grup dan bersedia mengisi kuesioner namun tidak segera mengisi kuesioner dalam batas waktu seminggu, akan dilakukan spin ulang untuk mendapatkan responden baru. Jika terjadi kelebihan data sampel pada masing-masing semester, data tersebut akan menjadi data pengganti apabila terjadi bias
  - m. Peneliti mengumpulkan data dan melakukan analisis
3. Penyusunan Laporan
- a. Menyusun laporan hasil sesuai dengan data serta hasil yang sudah dikumpulkan **BAB IV dan V**
  - b. Berkonsultasi **kepada pembimbing**
  - c. Peneliti melakukan **ujian hasil** skripsi
  - d. **Revisi** skripsi

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini terpusat di Fakultas Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang berada di Kampus 2. Lokasi kampus terletak di Jalan Brawijaya, Ambarketawang, Ringroad Barat, Gamping Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Lokasi ini berada di antara beberapa perguruan tinggi lainnya, seperti Universitas Alma Atta dan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Sehingga menciptakan lingkungan akademik yang dinamis. Kondisi tersebut mendorong perkembangan fasilitas pendukung di sekitar kampus, seperti tempat makan, *café* serta area publik yang menyediakan akses wi-fi gratis. Fasilitas-fasilitas ini kerap dimanfaatkan oleh mahasiswa sebagai tempat untuk menyelesaikan tugas, berdiskusi, maupun bersosialisasi setelah kegiatan perkuliahan. Tidak jarang, terdapat mahasiswa yang datang hanya untuk menghabiskan waktu bersama teman-temannya, bahkan hingga lupa waktu. Hal ini bisa menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas dan terlambat dalam pengumpulannya.

Program Studi Keperawatan menyediakan berbagai fasilitas yang mendukung proses pembelajaran, termasuk ruang kelas yang dilengkapi dengan pendingin udara (AC), ruang laboratorium keperawatan (*skill lab*), ruang tutorial, ruang *Computer Based Test* (CBT), dan perpustakaan yang dapat diakses oleh seluruh mahasiswa. Laboratorium keperawatan tersebut mencakup beberapa jenis *skill lab*, antara lain: Skill Lab Medical Bedah, Skill Lab Kebutuhan Dasar Manusia, Skill Lab Gerontik, Skill Lab Laboratory Mother, Skill Lab Perawatan Anak, Skill Lab Tumbuh Kembang, dan Skill Lab Biomedik. Laboratorium keperawatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta di buat semirip mungkin dengan keadaan rumah sakit, untuk membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan keadaan rumah sakit yang sebenarnya.

Program Studi Keperawatan menggunakan berbagai metode pembelajaran, antara lain *Problem Based Learning* (PBL), *Study Center Learning* (SCL), *Cooperative Learning* (CL), *Contextual Teaching and Learning* (CTL), *Project Based Learning* (PJBL), dan *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). *Problem Based Learning* (PBL) adalah metode pembelajaran yang dilakukan melalui diskusi mengenai permasalahan nyata. *Study Center Learning* (SCL) mengutamakan pembelajaran yang berfokus pada mahasiswa tanpa keterlibatan langsung dari dosen. *Cooperative Learning* (CL) dilakukan dalam kelompok kecil untuk memfasilitasi interaksi dan kolaborasi antar mahasiswa. *Contextual Teaching and Learning* (CTL) menghubungkan materi pembelajaran dengan permasalahan yang ada dalam kehidupan nyata. *Project Based Learning* (PJBL) menggunakan proyek atau kegiatan sebagai media pembelajaran, dengan penekanan pada keterlibatan aktif mahasiswa dalam memecahkan masalah. Sedangkan *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) adalah ujian klinis yang dilaksanakan secara terstruktur dan dinilai dengan kriteria objektif.

Selain itu, untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan, mahasiswa diharuskan menyelesaikan pendidikan keperawatan selama 7 semester dan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Selama proses perkuliahan, sebagian besar metode pembelajaran dilaksanakan secara kelompok, baik dalam kelompok besar maupun kecil. Hal ini menyebabkan mahasiswa menghabiskan banyak waktu untuk bersosialisasi dan bekerja sama dengan teman kelompok. Akibatnya, mahasiswa kerap mengalami beban kerja yang berlebihan. Terlebih lagi, jika beberapa di antaranya tidak memiliki hubungan yang erat dengan anggota kelompok, sehingga ketika mengalami *stress*, dukungan sosial yang mereka terima cenderung *minim*.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Keperawatan semester I, III, V dan VII tahun 2024, dengan total sampel sebanyak 230 mahasiswa, yang merupakan hasil penjumlahan dari seluruh responden yang terlibat.

## 2. Analisis Hasil Penelitian

Dari total 230 responden, sebanyak 3 responden menunjukkan kecenderungan menggunakan kedua jenis *coping* secara bersamaan (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*), sehingga tidak dapat diklasifikasikan secara spesifik ke dalam salah satu kategori. Oleh karena itu, data tersebut tidak disertakan dalam analisis, dan total data yang dianalisis adalah 227 responden dari semester I, III, V, dan VII yang sedang menempuh pendidikan tinggi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Berikut gambaran karakteristik respon meliputi usia, jenis kelamin dan semester.

### a. Analisis Univariat

#### 1) Karakteristik Responden

Untuk memperoleh karakteristik dasar responden dalam penelitian ini dilakukan identifikasi terhadap beberapa karakteristik dasar, yaitu usia, jenis kelamin dan semester. Data karakteristik ini penting untuk memahami latar belakang respon serta relevansinya terhadap topik penelitian. Rincian dari karakteristik responden dapat dilihat pada table berikut:

**Tabel 4.1** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Mahasiswa Keperawatan Semester I, III, V, Dan VII Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
15-18 (Remaja Madya)	48	20.9
19-24 (Remaja Akhir)	179	77.8

Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	10,4
Perempuan	203	88,3
Semester		
Semester 1	54	23,5
Semester 3	62	27
Semester 5	63	27,4
Semester 7	48	20,9

11  
Sumber: Data Primer, 2024

1 Berdasarkan data yang tercantum dalam tabel di atas, mayoritas responden yang paling banyak berusia 19-24 tahun yaitu 179 orang (77,8%) dan masuk kedalam kategori remaja akhir. Berdasarkan jenis kelamin responden, sebagian besar adalah perempuan yaitu 203 orang dengan (88,3%) dan sebagian besar responden berada di semester V yaitu sebanyak 63 orang (27,4%), dan paling sedikit yaitu semester VII sebanyak 48 mahasiswa (20,9%).

## 2) Coping Stress

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan gambaran strategi coping stress yang digunakan oleh mahasiswa 99

1  
**Tabel 4.2** Gambaran Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Keperawatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Strategi Coping Stress	Frekuensi	Presentase
PFC	74	32,6
EFC	153	67,4
Total	227	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data yang disajikan di atas, mayoritas mahasiswa keperawatan menggunakan *emotional focused coping* sebagai strategi coping stress. Yaitu sebanyak 153 mahasiswa menggunakan

*emotional focused coping*. Sementara sebanyak 74 mahasiswa menggunakan *problem focused coping*.

**Tabel 4.3** Distribusi Frekuensi *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* pada Mahasiswa Keperawatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Strategi Coping Stress		Frekuensi (f)	Presentase (%)
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Planful Problem Solving</i>	10	4.4
	<i>Confrontative Coping</i>	-	-
	<i>Seeking Social Support</i>	64	28.2
<i>Emotional Focused Coping</i>	<i>Distancing</i>	85	37.4
	<i>Self-Control</i>	48	21.2
	<i>Escape/Avoidance</i>	20	8.8
	<i>Accepting Responsibility</i>	-	-
	<i>Positive Reappraisal</i>	-	-
Total		227	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel di atas mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* paling sering menerapkan *seeking social support* yaitu sebanyak 64 mahasiswa (28,2%) dan *planful problem solving* sebanyak 10 mahasiswa (4,4%). Sedangkan mahasiswa yang menggunakan *emotional focused coping* paling sering menerapkan *distancing* yaitu sebanyak 85 mahasiswa (37,4%), *self-control* sebanyak 48 mahasiswa (21,3%), *escape/avoidance* sebanyak 20 mahasiswa (8,8%).

**1** **Tabel 4.4** Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

	Strategi Coping Stress				Total	
	PFC		EFC		F	%
	F	%	F	%		
Usia						
15-18 tahun	23	47.9	25	52.1	48	100
19-24 tahun	51	28.7	128	71.3	179	100
Jenis kelamin						
Laki-laki	11	45.8	13	54.2	24	100
Perempuan	63	31.0	140	69.0	203	100
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>32.6</b>	<b>153</b>	<b>67.4</b>	<b>277</b>	<b>100</b>

**11** Sumber: Data Primer 2024

Data yang ditampilkan pada tabel sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan rentang umur 15-18 tahun sebanyak 23 mahasiswa (52,1%) dan 19-24 tahun 128 mahasiswa (71,3%) lebih banyak menggunakan *Emotional Focused Coping*. Sedangkan sebanyak 23 mahasiswa (47,9%) dengan rentang umur 15-18 tahun dan 51 mahasiswa (28,7%) dengan rentang umur 19-24 tahun menggunakan *problem focused coping*. Selain itu, mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak menggunakan *Emotional Focused Coping* sebagai bentuk strategi coping stress yaitu sebanyak 140 mahasiswa (69%).

### 3) Prokrastinasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan semester I, III, V, dan VII di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang di golongan ke dalam kategori, yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 4.5** Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester I, III, V, Dan VII Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sangat Rendah	-	-
Rendah	23	10.1
Sedang	114	50.2
Tinggi	82	36.1
Sangat Tinggi	8	3.5
<b>Total</b>	<b>227</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.5 di dapatkan hasil prokrastinasi pada mahasiswa paling banyak berada di kategori sedang dengan jumlah 114 mahasiswa (50,2%). Sementara paling sedikit berada di kategori sangat tinggi dengan jumlah 8 mahasiswa (3,5%).

**Tabel 4.6** Tabulasi Silang Antara Karakteristik Responden Dengan Mahasiswa Keperawatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

	Prokrastinasi								Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%		
<b>Usia</b>										
15-18 tahun	13	27.1	22	45.8	13	27.1	0	0.00	48	100
19-24 tahun	10	5.6	92	51.4	69	38.5	8	4.5%	179	100
<b>Jenis kelamin</b>										
Laki-laki	2	8.3	12	50.0	9	37.5	1	4.2	24	100
Perempuan	21	10.3	102	50.2	73	36.0	7	3.4	203	100
<b>Total</b>	23	10.1	114	50.2	82	36.1	8	3.5	277	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui mayoritas responden pada rentang usia 19-24 tahun mengalami tingkat prokrastinasi sedang yaitu sebanyak 92 mahasiswa (51,5%), rendah 10 mahasiswa (5,6%), tinggi 69 mahasiswa (38,5%) dan sangat tinggi 8 mahasiswa (4,5%).

Sedangkan responden dengan rentang usia 15-18 tahun yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah 13 mahasiswa (27,1%), 22 mahasiswa (45,8%), dan tinggi 13 mahasiswa (27,1%). Selanjutnya mayoritas responden perempuan mengalami tingkat prokrastinasi sedang yaitu sebanyak 102 mahasiswa (50,2%), rendah 21 mahasiswa (10,3%), tinggi 73 mahasiswa (36%), dan sangat tinggi 7 mahasiswa (3,4%).

b. Analisis Bivariat

Hubungan antara coping stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa Keperawatan Semester I, III, V, dan VII di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat dianalisis menggunakan uji Gamma, yang hasilnya ditampilkan dalam tabel berikut:

**Tabel 4.6** Korelasi Coping Stress dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester I, III, V, dan VII di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

		Prokrastinasi										Nilai P
		Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Strategi Coping Stress	PFC	0	0	14	18.9	35	47.3	24	32.4	1	1.4	0,027
	EFC	0	0	9	5.9	79	51.6	58	37.9	7	4.6	
	Total	0	0	23	10.1	114	50.2	82	36.1	8	3.5	

Sumber: Data Primer 2024

Dari tabel output di atas diketahui, mayoritas mahasiswa yang menggunakan strategi coping stress emotion focused coping memiliki tingkat prokrastinasi sangat tinggi 7 mahasiswa (4,6%), tinggi 58 mahasiswa (37,9%), dan paling banyak memiliki tingkat prokrastinasi sedang 79 mahasiswa (51,6%), kemudian tingkat prokrastinasi rendah 9 mahasiswa (5,9%). Sedangkan untuk strategi coping stress problem focused coping memiliki tingkat prokrastinasi sangat tinggi 1 mahasiswa (1,4%), tinggi 24 mahasiswa (32,4%), dan paling banyak

memiliki tingkat prokrastinasi sedang 35 mahasiswa (47,3%), kemudian tingkat prokrastinasi rendah 14 mahasiswa (18,2%).

Berdasarkan hasil di atas diperoleh nilai  $p=0.027$  yang lebih kecil dari 0.05. Jika nilai  $p$  lebih kecil dari 0.05 maka terdapat korelasi antara variabel yang dihubungkan, berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *Coping stress* dengan Prokrastinasi.

## A. Pembahasan

### 1. Strategi *Coping Stress*

Dari 227 responden di dapatkan hasil bahwa mahasiswa keperawatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mayoritas menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan dengan *problem focused coping*. Yaitu sebanyak 153 mahasiswa (67,4%) menggunakan *emotional focused coping*. *Emotional focused coping* digunakan oleh individu saat sedang merasa *stress* atau tertekan dengan cara mengalihkannya dengan melakukan hal yang disukai (Fauzi et al., 2021). Temuan tersebut konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Priscilla dan Widijsa (2020) tentang gambaran pemilihan strategi *coping* terhadap *stress* pada mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih dominan menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan *problem focused coping* dalam menghadapi *stress*. *Coping stress* yang baik artinya mahasiswa mampu mengambil sikap untuk menghadapi permasalahan yang paling sederhana dan realistis dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah secara nyata maupun tidak nyata. Terdapat beberapa strategi *emotional focused coping*, yaitu *self-control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting*, *responsibility*, dan *escape/avoidance*. Berdasarkan hasil tabulasi silang yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menggunakan strategi *distancing* sebagai bentuk *coping stress*, yaitu sebanyak 85 mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rezki dan Fajar

(2023). tentang analisis strategi  *coping*  generasi z: tinjauan terhadap  *emotion focused coping*  dan  *problem focused coping*  didapatkan hasil sebanyak 85 orang mahasiswa (37,4%) menggunakan  *distancing*  sebagai strategi  *emotional focused coping* . Hal ini menunjukkan mahasiswa lebih memilih untuk menganggap tidak adanya masalah atau menganggap masalah sebagai lelucon, yang akhirnya tugas atau permasalahan yang terjadi tidak kunjung selesai.

Selain menggunakan strategi  *emotional focused coping* , sejumlah mahasiswa diketahui menerapkan  *problem focused coping*  dalam menghadapi  *stress* , yaitu sebanyak 74 orang atau sebesar 32,6% dari total responden.  *Problem focused coping*  digunakan oleh individu saat merasa terancam atau terganggu serta berada dalam situasi yang menantang namun masih dapat diubah atau diatasi (Fauzi et al., 2021). Sejalan dengan penelitian Salsabila, dkk (2022) tentang hubungan antara  *psychological distress*  dengan strategi koping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di universitas Syiah Kuala Proyeksi, didapatkan hasil sebanyak 144 mahasiswa menggunakan  *problem focused coping*  sebagai strategi  *coping stress* . Terdapat tiga bentuk strategi dalam  *problem focused coping*  yaitu,  *confrontative coping* ,  *seeking social support* , dan  *planful problem solving* . Hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa 64 mahasiswa (28,2%) menggunakan  *seeking social support* . Hal ini juga sejalan dengan penelitiannya Elvika & Tanjung (2023), yang mendapatkan hasil  *seeking social support*  sebanyak 21 mahasiswa (25,30%). Artinya mahasiswa mencoba untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan mencari atau berdiskusi dengan orang lain, seperti teman, keluarga, kakak tingkat atau dosen.

Pemilihan  *coping stress*  dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kepribadian, umur, jenis kelamin, status ekonomi, sosial  *support* , dan  *self-esteem* . Dalam penelitian ini ditemukan mayoritas responden adalah perempuan dan paling banyak menggunakan  *emotional focused coping* . Dapat dibuktikan melalui tabulasi silang pada strategi  *coping stress* , yang

menunjukkan bahwa mayoritas responden yang menggunakan *emotional focused coping* adalah perempuan, yaitu sebanyak 140 orang (69%) sedangkan laki-laki 13 orang (54,2%). Sementara itu, responden yang menggunakan *problem focused coping* terdiri 63 perempuan (31%) dan 11 laki-laki (45,8%). Dengan ini dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih banyak menggunakan *Emotional Coping Stress* daripada laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lismayanti, dkk (2021) dimana sebanyak 57 orang (73,1%) yang terdiri dari 15 laki-laki dan 42 perempuan menggunakan *Emotional Focused Coping*. Taylor (2000) dalam Lismayanti, dkk (2021) menyebutkan bahwa ketika mengalami *stress*, perempuan cenderung merespon dengan pendekatan yang lebih emosional atau berorientasi pada perasaan. Oleh karena itu, perempuan lebih sering menggunakan strategi *emotion focused coping* dalam menghadapi *stress*.

Selain itu dalam karakteristik responden menunjukkan usia responden terbanyak pada rentang usia remaja akhir dengan usia rentang (19-24 tahun) dari 179 mahasiswa, sebanyak 128 mahasiswa (71,3%), menggunakan *Emotional Focused Coping* sebagai strategi  *coping stress*. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Priscilla dan Widjaja (2020) yang menyebutkan dari 184 mahasiswa, terdapat sebanyak 33 mahasiswa berusia 19 dan 20 tahun paling banyak menggunakan *emotional focused coping*. Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Adiono (2021) yang menyebutkan mahasiswa dengan rentang usia 19-24 tahun, mayoritas menggunakan *problem focused coping* dalam kategori sedang sebanyak 52 orang (62,65%), dan tinggi 31 orang (37,35%). Yildiz, dkk (2014) dalam Agustini (2019) menyebutkan, mahasiswa yang lebih muda lebih sering menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi dibandingkan mahasiswa yang lebih tua. Hal ini dapat dijelaskan oleh perbedaan tingkat pengalaman, di mana mahasiswa yang lebih tua telah memperoleh lebih banyak pengalaman dalam menghadapi *stress*. Menurut

Dewi (2021) perkembangan remaja akhir sangat bergantung pada pembentukan konsep diri yang individu tersebut pahami. Di mana konsep diri merupakan representasi individu tentang dirinya yang terbentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan sosial. Dalam penelitian ini mayoritas mahasiswa masih berfokus pada emosi yang dirasakan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang membuat mahasiswa tersebut menggunakan *emotional focused coping* sebagai strategi *coping*.

Berdasarkan nilai rata-rata, pernyataan-pernyataan yang termasuk dalam kategori *emotion focused coping* menunjukkan dominasi dibandingkan dengan kategori *coping* lainnya. Hal ini dapat dilihat dari tingginya skor pada beberapa item, seperti item 10 yang berbunyi, “*Saya sering menjalani hari-hari seperti biasa walaupun dalam keadaan stress akibat perkuliahan,*” dengan rata-rata 3 dan item 12, “*saya sering mencari hikmah dan sisi positif ketika mendapatkan tugas yang banyak atau kendala saat perkuliahan*” dengan rata-rata 2,97. Kedua item ini mencerminkan strategi *coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi, yang menunjukkan bahwa responden cenderung menghadapinya dengan menerima situasi dan berusaha melihat sisi positif dalam menghadapi *stress*.

## 2. Prokrastinasi

Hasil analisa menyatakan bahwa tingkat prokrastinasi yang dialami mahasiswa terbanyak berada di kategori sedang yaitu 114 mahasiswa (50,2%). Artinya cukup banyak mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi selama melaksanakan pembelajaran di kampus, namun tidak dilakukan secara terus menerus. Hal ini sejalan dengan penelitian Haryanti (2020), yang menyebutkan dari 127 mahasiswa, kategori terbanyak melakukan prokrastinasi berada di kategori sedang yaitu sebanyak 94 orang, kategori rendah 16 orang dan kategori tinggi 17 orang. Ada banyak alasan yang mendasari mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi.

Selain itu dalam karakteristik responden, mayoritas responden dengan rentang usia 19-24 tahun mengalami prokrastinasi sedang, yaitu sebanyak 92 mahasiswa (51,4%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati dkk (2024) ditemukan hasil kelompok usia 23 dan 24 tahun, cenderung lebih tinggi tingkat prokrastinasi dibandingkan dengan kelompok usia lain. Menurut Haghbin dkk (2012) dalam Ambarwati, dkk (2024), hal ini terjadi karena mahasiswa takut akan kegagalan. Semakin besar takut untuk gagal, semakin sering juga melakukan prokrastinasi. Pada karakteristik jenis kelamin, ditemukan hasil mayoritas perempuan mengalami prokrastinasi sedang, yaitu sebanyak 102 mahasiswa (50,2%). Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghifary, dkk (2022) ditemukan hasil laki-laki cenderung melakukan prokrastinasi daripada perempuan. Penelitian itu juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftahuddin (2022) tentang prokrastinasi akademik pembelajaran online dan perbedaan gender pada mahasiswa di provinsi Riau, ditemukan hasil mayoritas responden laki-laki cenderung melakukan prokrastinasi. Hal ini disebabkan karena waktu pengumpulan tugas yang lama dan tidak ada hukuman atau sanksi jika terlambat mengumpulkan tugas, tugas yang sulit, dan tidak memahami materi dosen serta tidak fokus saat jam pelajaran berlangsung. Bertentangan dengan penelitian sebelumnya, yang cenderung menyatakan bahwa laki-laki lebih banyak melakukan prokrastinasi, pada penelitian ini ditemukan perempuan cenderung lebih banyak melakukan prokrastinasi. Ini bisa disebabkan oleh perbedaan faktor-faktor yang ada dalam lingkungan akademik atau perbedaan metodologi penelitian.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rohmatun (2021), tentang prokrastinasi akademik dan faktor yang mempengaruhinya. Hasil yang didapat adalah salah satunya faktor eksternal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti pengaruh lingkungan sekitar yang dapat mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi (Haryanti, 2020). Contoh dari faktor eksternal tersebut yaitu tidak bisa

fokus mengerjakan tugas kuliah karena terganggu oleh teman-teman, kegiatan bersama teman atau keluarga sering kali lebih diutamakan daripada tanggung jawab akademis, suka menunda mengerjakan tugas atau proyek kuliah sampai menit terakhir atau mendekati batas waktu karena tidak adanya sanksi yang diberikan. Faktor eksternal ini juga didukung oleh lingkungan kampus 2 yang area sekitarnya memiliki banyak *café*. Banyak dari mahasiswa yang datang untuk mengerjakan tugas atau untuk menghabiskan waktu bersama teman, yang artinya dukungan sosial mempengaruhi seseorang dalam melakukan prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryanti (2020), tentang prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Didapatkan tingkat prokrastinasi sedang dengan jumlah 94 mahasiswa (74%).

Adapun selain faktor eksternal, penelitian yang dilakukan oleh Rohmatun (2021) menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor internal yang berperan dalam mendorong individu untuk melakukan prokrastinasi. Regulasi diri mencakup aspek kognitif dan afektif, yang memungkinkan individu untuk mempertahankan fokus terhadap tujuan, mengevaluasi tindakan yang dilakukan, serta meyakini bahwa upaya yang dilakukan akan menghasilkan hasil yang positif. Selain itu, individu dengan regulasi diri yang baik mampu mengelola emosi ke arah yang lebih positif. Salah satu manifestasi dari perilaku regulasi diri adalah kemampuan dalam mengatur waktu secara efektif. Manajemen waktu yang buruk membuat individu terus melakukan penundaan. Seperti belajar di menit-menit terakhir ujian, sebelumnya di akhir pekan sudah membuat rencana untuk belajar namun mudah terganggu dan memilih melakukan kegiatan lain, membuang-buang waktu untuk urusan yang tidak berarti dan sering menunda melakukan sesuatu sampai hari berikutnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dharma (2020), manajemen waktu memberikan kontribusi sebesar 18,9% terhadap prokrastinasi yang

dilakukan oleh mahasiswa. Artinya ini membuktikan manajemen waktu dapat mempengaruhi prokrastinasi seseorang.

Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata yang tinggi pada beberapa seperti pada item 2 “*Sistem SKS (Sistem Kebut Semalam) dan belajar pada menit terakhir adalah cara terbaik yang saya lakukan dalam belajar untuk ujian*” dengan rata-rata 3,07, item 6 “*saya terganggu oleh hal-hal lain yang lebih menyenangkan ketika saya seharusnya mengerjakan tugas kuliah*” dengan rata-rata 3,32, dan item 11 “*saya sering memendam sendiri rasa stress yang saya alami ketika perkuliahan*” dengan rata-rata 3,1. Ketiga pernyataan tersebut mencerminkan kecenderungan mahasiswa untuk menghindari atau menunda penyelesaian masalah secara langsung, yang dapat berdampak negatif terhadap efektivitas akademik dan kesehatan mental mereka.

Jika tidak diatasi dengan baik prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan dapat menyebabkan beberapa dampak pada mahasiswa secara fisik maupun psikologis salah satunya mengalami masalah pencernaan atau insomnia. Selain itu dampak buruk lainnya seperti penurunan kualitas belajar, manajemen waktu yang buruk, merasa cemas, menurunnya nilai akademik serta masa depan finansial yang buruk.

### 3. Hubungan Coping Stress Dengan Prokrastinasi

Berdasarkan uji korelasi, dalam penelitian ini, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara strategi coping stress dengan perilaku prokrastinasi ( $p=0,027$ ). Hal ini dapat dibuktikan dari tabel 4.7, dimana mahasiswa yang menerapkan *problem focused coping* cenderung berada pada tingkat prokrastinasi yang lebih rendah, yaitu sebanyak 14 mahasiswa (18,9%), sedangkan pada mahasiswa yang menerapkan *emotional focused coping* cenderung berada pada tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi yaitu sebanyak 58 mahasiswa atau (37,9%). Hasil analisis data ini menunjukkan kesesuaian dengan temuan dari Paat, dkk (2023) yang menyebutkan bahwa variabel coping stress dengan

prokrastinasi memiliki hubungan, yang dimana mendapatkan nilai signifikasinya 0,0001 ( $0,0001 < 0,05$ ). Namun diketahui nilai  $r$  hitung lebih besar  $r$  tabel yaitu 0,589 atau menyatakan kedua variabel memiliki hubungan yang erat dan kuat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan, hasil penelitian milik Ramadhani, dkk (2022) disebutkan bahwa kedua variabelnya memiliki korelasi sebesar 0,535 dengan nilai signifikansi 0,00 yang artinya  $r$  hitung  $< r$  tabel 0,1743 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *coping stress* terhadap perilaku prokrastinasi yang cukup kuat. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya keseriusan individu dalam proses belajar, yang kemudian berdampak pada menurunnya minat belajar. Penurunan minat ini dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi serta penolakan terhadap diri sendiri. Ramadhani, dkk menjelaskan, jika aspek-aspek tersebut tergolong dalam strategi *coping stress* maladaptif yang bersifat *emotion focused coping*. Penggunaan strategi ini secara maladaptif dan berulang dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan prokrastinasi.

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar responden cenderung lebih dominan menggunakan strategi *emotional focused coping* dibandingkan *problem focused coping*. Di antara strategi *coping* tersebut, *distancing* merupakan yang paling banyak digunakan dalam kategori *emotional focused coping*, sedangkan *seeking social support* menjadi strategi yang paling sering digunakan dalam kategori *problem focused coping*.

Strategi *coping* seperti *distancing* umumnya digolongkan sebagai bentuk *coping* yang cenderung maladaptif, karena fokusnya adalah menghindari atau menjauh secara emosional dari sumber *stress*, bukan menyelesaikannya. Strategi ini mungkin memberikan rasa nyaman yang singkat namun tidak menyelesaikan akar masalah dan justru dapat memperkuat kecenderungan untuk menunda tugas (prokrastinasi). Sebaliknya, strategi seperti *seeking social support* dapat dikategorikan

sebagai *coping* yang lebih adaptif, karena mengarah pada pencarian bantuan atau solusi dari lingkungan sosial. Meskipun termasuk *problem focused coping*, strategi ini belum tentu menghasilkan tindakan langsung dari individu, sehingga efeknya terhadap penurunan prokrastinasi masih terbatas. Selain itu, prokrastinasi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar strategi *coping*, seperti regulasi diri, motivasi, dan manajemen waktu, yang tidak ditelaah secara mendalam dalam penelitian ini

Penelitian oleh Afriyani dan Karneli (2022), menemukan bahwa *coping stress* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dalam penelitian ini, terdapat hubungan signifikan antara penggunaan *coping stress* dan tingkat prokrastinasi akademik, dengan pengaruh *coping* yang berorientasi tugas dan emosi yang dapat memediasi kecenderungan menunda pekerjaan. Temuan ini mendukung argumen bahwa *coping stress* yang tidak langsung menyelesaikan masalah, seperti dalam hal *distancing*, berisiko memperburuk kecenderungan prokrastinasi, sementara *coping* yang lebih adaptif dapat memiliki efek positif dalam mengurangi kecenderungan tersebut. Hal ini juga dapat dilihat dari banyaknya mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah yaitu 18% dengan menggunakan *problem focused coping*. Sedangkan untuk *emotional focused coping* hanya 5,8%. Hal ini sejalan dengan penelitian Sulistyorini & Sarajar (2024) yang mengungkapkan adanya hubungan negatif signifikan antara *problem focused coping* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir di UKSW. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *problem focused coping*, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa. Strategi *emotional focused coping* umumnya hanya berfungsi untuk mengalihkan perhatian individu dari sumber *stress* tanpa menyelesaikan permasalahan yang mendasarinya. Sebaliknya, *problem focused coping* cenderung memberikan dampak yang lebih positif karena berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung dan menyeluruh (Tamiya et al.,

2022). Jika dapat melakukan *coping* dengan baik, mahasiswa dapat memiliki gaya hidup yang sehat, dan memiliki semangat yang tinggi (Sugiarti, et al., 2024). Individu yang tidak mampu menerapkan strategi *coping* secara efektif berisiko mengalami kecemasan, dan apabila kondisi ini tidak segera ditangani dengan tepat, dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius.

## B. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Penelitian ini belum dapat secara spesifik menentukan strategi *coping* mana yang paling efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi. Meskipun ditemukan adanya hubungan negatif antara *coping stress* dan prokrastinasi, belum dilakukan uji perbedaan (misalnya uji beda rata-rata) antara kelompok yang menggunakan *problem focused coping* dan *emotional focused coping* terhadap tingkat prokrastinasi. Oleh karena itu, perlu dilakukan analisis lanjutan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi berdasarkan jenis strategi *coping* yang digunakan.
2. Ketidakseimbangan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin. Dalam penelitian ini, jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, sehingga hasil temuan cenderung merepresentasikan perspektif atau kecenderungan yang lebih kuat pada responden perempuan. Hal ini dapat mempengaruhi generalisasi temuan terhadap populasi secara keseluruhan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan:

1. Mayoritas mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menggunakan *emotional focused coping* sebagai strategi *coping stress*
2. Mayoritas mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mengalami prokrastinasi tingkat sedang
3. Adanya hubungan yang signifikan dan positif antara *coping stress* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

## B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa
  - a. Mahasiswa disarankan untuk mempertahankan strategi *coping* adaptif seperti berpikir positif dan tetap beraktivitas di tengah *stress*, serta mengembangkan *coping* aktif melalui perencanaan, manajemen waktu, dan dukungan sosial. Pendekatan ini dapat meningkatkan ketahanan terhadap tekanan akademik.
  - b. Penting bagi mahasiswa untuk menghindari prokrastinasi dengan mengutamakan tanggung jawab akademik dan membuat skala prioritas. Waktu bersama teman atau keluarga memang penting, namun belajar dan menyelesaikan tugas seharusnya menjadi prioritas utama demi mendukung kesuksesan akademik

## 2. Bagi Instansi

Instansi disarankan untuk menyediakan program pengembangan keterampilan *coping* bagi mahasiswa, seperti pelatihan manajemen *stress* dan manajemen waktu. Selain itu, penting untuk memperkuat layanan konseling dan menciptakan lingkungan akademik yang suportif guna mendukung kesehatan mental dan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tekanan perkuliahan.

## 3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk menentukan *coping stress* mana yang paling efektif dalam menurunkan prokrastinasi dengan melakukan uji perbedaan antara kelompok yang menggunakan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

# HUBUNGAN COPING STRESS DENGAN PROKRASINASI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

## ORIGINALITY REPORT

<b>24%</b>	<b>22%</b>	<b>8%</b>	<b>7%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>repository.unjaya.ac.id</b> Internet Source	<b>6%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repository.usd.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>docplayer.info</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>jurnal.unissula.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>ejournal.iainbengkulu.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>jurnal.iimsurakarta.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>repositori.uma.ac.id</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>10</b>	<b>docobook.com</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>

[digilib.uinkhas.ac.id](http://digilib.uinkhas.ac.id)

11	Internet Source	<1 %
12	<a href="http://jurnal.yudharta.ac.id">jurnal.yudharta.ac.id</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://lib.ibs.ac.id">lib.ibs.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://jurnal.uinsu.ac.id">jurnal.uinsu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	Submitted to Universitas Budi Luhur Student Paper	<1 %
16	<a href="http://kc.umn.ac.id">kc.umn.ac.id</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://eprints.unm.ac.id">eprints.unm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
19	Miftahuddin Miftahuddin, Suhaimi Suhaimi, M. Fahli Zatrachadi, Darmawati Darmawati et al. "Prokrastinasi akademik pembelajaran online dan perbedaan gender pada mahasiswa di provinsi Riau", Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 2022 Publication	<1 %
20	<a href="http://repository.ar-raniry.ac.id">repository.ar-raniry.ac.id</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Internet Source	<1 %
22	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1 %
23	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %

24	Risma Nabila. "Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi", Jurnal Teknologi Pendidikan, 2023 Publication	<1 %
25	Submitted to Skyline High School Student Paper	<1 %
26	Submitted to Universitas Hang Tuah Surabaya Student Paper	<1 %
27	<a href="http://ojs.stikesmucis.ac.id">ojs.stikesmucis.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://repository.um-surabaya.ac.id">repository.um-surabaya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id">ecampus.poltekkes-medan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="http://id.scribd.com">id.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
31	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	<1 %
32	Submitted to Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang Student Paper	<1 %
33	<a href="http://repository.itekes-bali.ac.id">repository.itekes-bali.ac.id</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
35	<a href="http://repository.uinsu.ac.id">repository.uinsu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
36	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %

37	Submitted to UM Surabaya Student Paper	<1 %
38	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
39	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
40	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
41	journal.ppnijateng.org Internet Source	<1 %
42	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
43	repository.fe.unj.ac.id Internet Source	<1 %
44	tip.fateta.unand.ac.id Internet Source	<1 %
45	Agita Apriliawan, Sardulo Gembong, Sanusi Sanusi. "ANALISIS KESALAHAN PENYELESAIAN SOAL URAIAN MATEMATIKA SISWA MTs PADA POKOK BAHASAN UNSUR-UNSUR LINGKARAN", JIPM (Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika), 2013 Publication	<1 %
46	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
47	Submitted to Universiti Teknologi MARA Student Paper	<1 %
48	api.repository.poltekesos.ac.id Internet Source	<1 %
49	digilib.uinsby.ac.id	

Internet Source

<1 %

50

Submitted to iGroup

Student Paper

<1 %

51

[jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id](http://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id)

Internet Source

<1 %

52

[repositori.usu.ac.id](http://repositori.usu.ac.id)

Internet Source

<1 %

53

[repository.its.ac.id](http://repository.its.ac.id)

Internet Source

<1 %

54

[www.duniadosen.com](http://www.duniadosen.com)

Internet Source

<1 %

55

Ikin Ainul Yakin, Suryanti Suryanti.  
"PENGARUH FAKTOR PRODUK TERHADAP  
MINAT MAHASISWA MENJADI PESERTA  
ASURANSI SYARIAH (Studi di Fakultas  
Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sultan Maulana  
Hasanuddin Banten)", Syar'Insurance: Jurnal  
Asuransi Syariah, 2020

Publication

<1 %

56

[repository.unikama.ac.id](http://repository.unikama.ac.id)

Internet Source

<1 %

57

[123dok.com](http://123dok.com)

Internet Source

<1 %

58

Firyal Nida Aulia Sholihah, Hanafi Hanafi.  
"ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG  
MEMPENGARUHI MINAT ALUMNI PONDOK  
PESANTREN DAAR EL-QOLAM DALAM  
MEMILIH ASURANSI SYARIAH", Syar'Insurance:  
Jurnal Asuransi Syariah, 2019

Publication

<1 %

59 Syifa Agestrisna Nuramanah, Cecep Darul Iwan, Selamat Selamat. "Pengaruh Penggunaan Aplikasi Quizizz terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Agama Islam", Bestari | Jurnal Studi Pendidikan Islam, 2020  
Publication <1 %

60 Ulung Prayogo, John J.E. Wantania, Frank M.M. Wagey. "Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Reproduksi tentang Kanker Leher Rahim di Kota Manado", e-CliniC, 2017  
Publication <1 %

61 adoc.tips  
Internet Source <1 %

62 digilibadmin.unismuh.ac.id  
Internet Source <1 %

63 ejurnal.untag-smd.ac.id  
Internet Source <1 %

64 fkes.unjaya.ac.id  
Internet Source <1 %

65 jonedu.org  
Internet Source <1 %

66 karyailmiah.unisba.ac.id  
Internet Source <1 %

67 media.neliti.com  
Internet Source <1 %

68 repository.unibos.ac.id  
Internet Source <1 %

69 repository.upi.edu  
Internet Source <1 %

repository.usu.ac.id

70	Internet Source	<1 %
71	test.dovepress.com Internet Source	<1 %
72	www.scribd.com Internet Source	<1 %
73	Submitted to Politeknik Negeri Bandung Student Paper	<1 %
74	alisyraq.pabki.org Internet Source	<1 %
75	core.ac.uk Internet Source	<1 %
76	digilib.iainkendari.ac.id Internet Source	<1 %
77	e-theses.iaincurup.ac.id Internet Source	<1 %
78	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
79	ftik.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	<1 %
80	jurnal.staialhidayahbogor.ac.id Internet Source	<1 %
81	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1 %
82	kholdy.wordpress.com Internet Source	<1 %
83	lib.ui.ac.id Internet Source	<1 %
84	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %

85	<a href="http://moam.info">moam.info</a> Internet Source	<1 %
86	<a href="http://prezi.com">prezi.com</a> Internet Source	<1 %
87	<a href="http://repo.stkippgri-bkl.ac.id">repo.stkippgri-bkl.ac.id</a> Internet Source	<1 %
88	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	<1 %
89	<a href="http://repository.ung.ac.id">repository.ung.ac.id</a> Internet Source	<1 %
90	<a href="http://repository.universitas-bth.ac.id">repository.universitas-bth.ac.id</a> Internet Source	<1 %
91	<a href="http://snpm.unipasby.ac.id">snpm.unipasby.ac.id</a> Internet Source	<1 %
92	<a href="http://www.e-library.upj.ac.id:99">www.e-library.upj.ac.id:99</a> Internet Source	<1 %
93	<a href="http://www.scilit.net">www.scilit.net</a> Internet Source	<1 %
94	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	<1 %
95	Nurmughni Algam Amru, Dwi Nastiti. "Coping Stress of Orphaned Teenagers During a Pandemic", Psikologia : Jurnal Psikologi, 2024 Publication	<1 %
96	Siti Anisa, Dwi Nastiti. "Coping Stress dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja", Journal of Islamic Psychology, 2024 Publication	<1 %

97

Internet Source

<1 %

98

Febritesna Nuraini, Eka Kurnia Firmansyah, Derri Agusta Putra, Bakhtiar Tijjang, Trinandari Prasetyo Nugrahanti. "COPING STRATEGY KELUARGA MISKIN DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN EKONOMI SELAMA BULAN RAMADHAN", Komitmen: Jurnal Ilmiah Manajemen, 2023

Publication

<1 %

99

eprints.walisongo.ac.id

Internet Source

<1 %

100

www.jurnal-ppni.org

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YAN  
YOGYAKARTA