

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

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
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

Sumber: Data Primer, 2024

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

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

Strategi <i>Coping Stress</i>	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>Acepting 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%).

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
Total	74	32.6	153	67.4	277	100

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 golongkan 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
Total	227	100

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	%
Usia										
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
Jenis kelamin										
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
Total	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 <i>Coping Stress</i>	PFC	0	0	14	18.9	35	47.3	24	32.4	1	1.4	0,049
	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 $p=0.049$ 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.

B. 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 Widjaja (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 Agustiniingsih (2019) menyebutkan, mahasiswa yang lebih muda lebih sering menggunakan strategi koping 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 ($p=0,049$). 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.

C. 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 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