

**PENGARUH *EMOTION FOCUSED COPING* TERHADAP
PROKRASTINASI MAHASISWA SEMESTER AKHIR IAIN PONOROGO**

SKRIPSI



Oleh :

Ludfi Lailatur Rohmah

NIM. 303190012

Pembimbing :

Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi

NIP. 198911302019031013

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

2023

ABSTRAK

Rohmah, Ludfi Lailatur. 2023. Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo. Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah. Pembimbing Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi.

Mahasiswa merupakan orang yang belajar diperguruan tinggi dengan tugas yang perlu diselesaikan, salah satunya adalah skripsi. Akan tetapi, adanya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa dapat menghambat dan membuat mahasiswa terlambat dalam menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja, prokrastinasi yang dilakukan secara terus-menerus dapat mengakibatkan munculnya emosi negatif seperti kecemasan, sehingga dibutuhkan strategi *emotion focused coping* yaitu strategi coping yang menekankan pada usaha menurunkan emosi negatif serta mengubah dan menggantinya dengan emosi positif.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan statistik dalam mengolah dan menganalisis data, sedangkan data dalam penelitian diperoleh dengan menyebar kuisisioner kepada 172 mahasiswa semester akhir Angkatan 2019 di IAIN Ponorogo. Dalam penelitian ini konstruk eksogen *Emotion Focused Coping* memiliki pengaruh negative yang signifikan yaitu sebesar -0.451 terhadap konstruk endogen prokrastinasi, artinya semakin tinggi *emotion focused coping* pada mahasiswa maka, akan semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa semester akhir. Nilai *t-statistik* pada hubungan konstruk ini adalah $8.590 > 1.96$ dengan nilai *p-values* sebesar $0.000 < 0.05$, dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *Emotion Focused Coping* terhadap prokrastinasi (H_1) diterima.

Kata kunci : *Emotion Focused Coping*; Prokrastinasi



LEMBAR PERSETUJUAN (Nota Dinas)

Skripsi atas nama saudara :

Nama : Ludfi Lailatur Rohmah

NIM : 303190012

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Judul : Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo.


Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Mengetahui,
Kajur BPI


Muhammad Nurdin, M.Ag
NIP. 19760413200501001

Ponorogo, 4 April 2023

Menyetujui,
Pembimbing


Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi
NIP. 198911302019031013

P O N O R O G O



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
PENGESAHAN**

Nama : Ludfi Lailatur Rohmah
NIM : 303190012
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 14 April 2023

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada :

Hari : Senin

Tanggal : 8 Mei 2023

Tim Penguji :

- | | | |
|-----------------|--------------------------------|---------|
| 1. Ketua sidang | : Muhammad Nurdin, M.Ag | (.....) |
| 2. Penguji 1 | : Fadhila Rahmawati, M.Si | (.....) |
| 3. Penguji 2 | : Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi | (.....) |



Ponorogo, 8 Mei 2023

Mengesahkan

Dekan

Dr. H. Ahmad Munir, M.Ag

NIP. 196806161998031002

SURAT PERSETUJUAN

PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ludfi Lailatur Rohmah

NIM : 303190012

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi/Tesis : Pengaruh *Emotion Focused Coping* terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi/ tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 25 Mei 2023

Penulis,



(Ludfi Lailatur Rohmah)
NIM. 303190012

I A I N P O N O R O G O

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ludfi Lailatur Rohmah

NIM : 303190012

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo” adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Ponorogo, 4 April 2023

Pembuat Pernyataan



METERAI
TEMPEL
1000
4BAKX252852765

Ludfi Lailatur Rohmah

NIM. 303190012

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan individu yang tidak luput dari problematika sebagai makhluk hidup, manusia akan terus berkembang untuk mencari penyelesaian dari setiap problem yang dihadapi. Mahasiswa menjadi bagian dari individu yang mengalami problematika tersebut. Menurut KBBI mahasiswa merupakan orang yang belajar diperguruan tinggi, dalam mengemban pendidikan di perguruan tinggi tentu banyak tugas yang perlu diselesaikan sebagai tanggung jawab seorang mahasiswa.

Pada umumnya awal semester akan menjadi penyesuaian bagi mahasiswa dengan materi yang cenderung umum. Pada semester tengah mahasiswa akan mulai mendalami materi sesuai dengan jurusan masing-masing, sehingga semester ini sangat penting untuk menjaga kestabilan nilai sebagai pijakan menuju semester akhir. Sedangkan di semester akhir mahasiswa akan dihadapkan pada tugas akhir berupa skripsi. Skripsi adalah suatu karya tulis ilmiah, berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah ilmiah yang berlaku dalam suatu bidang ilmu tertentu.¹ Skripsi juga sebagai tagihan akhir mahasiswa dalam menyelesaikan program sarjana (S 1), namun tidak jarang

¹ I Ketut Wijaya, *Buku Ajar Pengantar Skripsi*, (Buku pedoman, Universitas Udayana, Bandung, 2016), 22

masalah-masalah akan muncul dan menjadi penghambat dalam proses penyelesaian tugas tersebut.

Beberapa hambatan yang dialami mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan skripsi adalah kurangnya rasa percaya diri dengan skripsinya, rasa malas, kesulitan memperoleh referensi, ketidakmampuan mengatur waktu, kurang komunikasi dengan dosen, dan lain-lain.² Berbagai hambatan tersebut membuat mahasiswa merasa tertekan bahkan stress sehingga memilih untuk menunda mengerjakan skripsinya, hal ini membuat mahasiswa tidak bisa menyelesaikan kuliahnya tepat waktu.

Perilaku menunda-nunda untuk melakukan sesuatu dalam istilah psikologi dikenal dengan prokrastinasi, prokrastinasi adalah perilaku yang sengaja menunda atau menunda pekerjaan yang harus diselesaikan.³ Beberapa ahli mendefinisikan prokrastinasi dengan berbagai sudut pandang, salah satunya menurut Piers Steel prokrastinasi merupakan menunda dengan sukarela atau sengaja tindakan yang ingin dilakukan meskipun tau bahwa penundaan tersebut akan berdampak lebih buruk.⁴ Mahasiswa semester akhir memiliki waktu selama enam bulan atau satu semester untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, akan tetapi adanya prokrastinasi pada mahasiswa serta tingginya intensitas menunda dalam mengerjakan dari pada intensitas mengerjakan skripsi

² Eka Putri Whyuningtyas *et.al.*, "Hubungan Manajemen stress dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi," *jurnal RAP UNP*, 1 (Mei, 2019), 28-45.

³ Dahlia Novarianing Asri, *Prokrastinasi Akademik : teori dan riset dalam prespektif pembelajaran berbasis proyek dan self-regulated learning* (Madiun : Unipma press, 2018), 15.

⁴ Piere Steel, "The Nature of procrastination : a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure," *Psychological Bulletin*, 1 (Februari, 2007), 66.

membuat ketidakseimbangan antara keduanya sehingga mahasiswa cenderung melakukan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan skripsi dan tidak memiliki motivasi yang cukup untuk kembali mengerjakan skripsi.⁵ Hal ini membuat mahasiswa tidak bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan batas waktu yang diberikan serta mereka harus menyelesaikan tugas tersebut pada semester selanjutnya.

Setelah melakukan wawancara awal kepada beberapa mahasiswa semester tujuh IAIN Ponorogo, terdapat angka yang cukup tinggi dalam perilaku prokrastinasi yaitu 40% mahasiswa dari fakultas syariah (Fasya) melakukan prokrastinasi setelah seminar proposal sehingga revisi dan bimbingan skripsi menjadi terlambat. Selanjutnya pada fakultas ekonomi dan bisnis islam (FeBi) sebanyak 35%, dari fakultas ushuluddin, adab dan dakwah (Fuad) sebanyak 30%, dan 25% dari fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan (Ftik) mahasiswa semester akhir mengaku pernah melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akhir seperti matriks, proposal skripsi, ataupun revisi proposal, hal ini terjadi karena kurangnya minat belajar, motivasi, adanya rasa malas yang membuat mereka menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas serta beberapa hambatan lain.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vivi Puji Lestari Jurusan psikologi UNESA, dalam penelitiannya terdapat dua faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi yakni faktor internal dan eksternal. Faktor

⁵ Agus Mulyana , *et.al.*. “prokrastinasi akademik, emotion focused coping, dan kecemasan,” *jurnal penelitian psikologi*, 2 (oktober, 2022), 74.

internal merupakan faktor yang ada dalam diri mahasiswa seperti kecemasan, kurang yakin dengan kemampuannya, tidak mampu mengontrol waktu dan dirinya. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang ada diluar diri mahasiswa, seperti kesulitan memperoleh bahan referensi, adanya aktivitas lain yang menyenangkan serta kurangnya dukungan.⁶

American college health association-national college health assesment (ACHA-NCHA) pada tahun 2011 meneliti perjalanan mahasiswa dari tahun kedua hingga keempat di berbagai institusi pendidikan di Amerika, dan menemukan ada 30% mahasiswa yang menyatakan bahwa mereka merasa tertekan sehingga tidak bisa berbuat apa-apa terutama pada tingkat akhir.⁷ hal ini sesuai dengan observasi awal yang dilakukan peneliti pada beberapa mahasiswa semester tujuh jurusan bimbingan penyuluhan Islam fakultas Ushuluddin adat dan dakwah IAIN Ponorogo yang sedang dalam proses penyusunan proposal penelitian mereka mengaku bingung dan dalam memahami penyusunan skripsi sehingga belum bisa menentukan penggunaan metode penelitian yang sesuai hal ini membuat mereka melakukan prokrastinasi dan memilih untuk mengesampingkan skripsi sehingga penyelesaian skripsi menjadi terlambat.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara serupa kepada beberapa mahasiswa semester akhir fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan di IAIN Ponorogo yang sedang mengambil mata kuliah skripsi, mereka

⁶ Vivi puji lestari, "Hubungan Efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan," *jurnal pendidiakn psikologi*, 05 (2018), 2.

⁷ M. Agung Krisdianto & Mulyanti, "Mekanisme koping berhubungan dengan tingkat depresi mahasiswa tingkat akhir," *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 2 (Juni, 2015), 71.

mengungkapkan bahwa dalam mengerjakan skripsi mereka menghadapi beberapa kendala seperti rasa malas ketika mengerjakan dan kurangnya konsentrasi dalam memahami referensi, hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nur Etika dan Wilda dalam penelitiannya, dalam penelitian tersebut ia menemukan bahwa mahasiswa yang memotivasinya rendah dan kurang perhatian terhadap skripsi yang mereka kerjakan.⁸

Selain konsentrasi mereka juga mengaku bahwa mengerjakan skripsi membutuhkan emosi yang stabil serta perasaan yang nyaman sehingga ketika merasa kurang nyaman serta emosi dan mood yang kurang baik mereka akan memilih untuk tidak memaksakan diri mengerjakan skripsi, artinya bisa dikatakan bahwa emosi yang tidak stabil mempengaruhi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, hal ini erat kaitannya dengan kecerdasan emosi sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Nawang dalam penelitiannya bahwa salah satu faktor penghambat dalam menyelesaikan skripsi ialah faktor kecerdasan individu yakni kecerdasan emosional dan spiritual.⁹

Menurut Lugo dan Hershey mengatakan bahwa "emosi menyertai apa saja yang individu kerjakan, pikirkan, dan pelajari, kadang-kadang emosi melanda seseorang dengan hebat, sehingga orang tidak mengetahui tentang keberadaannya".¹⁰ Dalam menghadapi situasi tersebut mahasiswa perlu

⁸ Nur Etika & Wilda, "Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi," *jurnal kopasta*, 3 (2016), 41.

⁹ Nyi Nawang, "Analisis faktor-faktor penyebab keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) pada mahasiswa prodi PPKN," *civic education prespective journal*, 1 (Desember, 2021), 81.

¹⁰ Lugo & Hershey, *Life Of Psychology*, 3rd edition, (New York : the macmillan co) 1981.

mengembalikan emosi-emosi tersebut dan mengarahkannya pada sesuatu yang positif sehingga individu tidak larut dalam emosi yang negatif tersebut.

Nils Salzgeber berpendapat bahwa prokrastinasi tidak selalu berhubungan dengan manajemen waktu akan tetapi prokrastinasi juga berkaitan erat dengan manajemen emosi.¹¹ ketika seseorang dihadapkan pada pekerjaan yang tidak disukai atau sulit maka respon alam bawah sadar adalah menghindari sesuatu yang terasa buruk (Emosi negatif) dan mendekati sesuatu yang terasa baik (Emosi positif), maka disinilah awal mula seseorang akan berfikir untuk menunda-nunda suatu pekerjaan tersebut karena ingin menghindari emosi-emosi negatif. Sehingga prokrastinasi atau penundaan merupakan bentuk dari kegagalan seseorang dalam mengatur respon dari emosi negative dalam kehidupannya.

Dalam hal ini Langkah awal untuk mengatasi prokrastinasi adalah dengan mengatur respon individu dalam menghadapi emosi negative. Alternatif yang dapat digunakan dalam hal ini adalah dengan coping. Coping Merupakan sejumlah usaha untuk menanggulangi, urusan dengan cara yang sebaik-baiknya menurut kemampuan individu dalam mengatasi stress yang berasal dari berbagai macam problema psikologis.¹² Salah satu jenis coping yang biasa digunakan adalah *Emotion Focused Coping* (EFC).

Emotion focused coping merupakan jenis coping yang menekankan pada usaha menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah

¹¹ Nils Salzgeber, *Stop Procrastinating*, (California : Independent CreateSpace, 2018), 80.

¹² Juli Andriyani, "Strategi coping stress dalam mengatasi problema psikologis," jurnal at-taujih bimbingan dan konseling islam, 2 (Juli-Desember, 2019), 40.

atau tekanan dengan cara tertentu yang melibatkan emosi.¹³ Berdasarkan definisi tersebut maka strategi coping yang berfokus pada emosi dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan emosi negatif ketika mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Adanya penanganan atau strategi coping yang sesuai akan menjadi alternatif utama dalam meredakan gejala emosi serta tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsinya.

Beberapa strategi *Emotion focused coping* yang dapat dilakukan oleh mahasiswa adalah dengan mengalihkan fokus dari hal-hal yang memicu adanya emosi negatif seperti menulis, curhat, istirahat, makan, meditasi, tidur, jalan-jalan mendengarkan musik, menonton film, atau dengan berdo'a. Dengan adanya pengalihan tersebut secara tidak langsung emosi yang awalnya cenderung negatif perlahan akan terisi dan tergantikan oleh emosi baru yang lebih mengarah pada hal positif. Hal ini diharapkan akan membantu mahasiswa untuk mengatasi tekanan emosi dalam proses menyelesaikan tugas akhir. Dari latar belakang masalah tersebut peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "*Pengaruh Emotion Focused Coping Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo*".

¹³ Eka Nur Maulida, "Hubungan antara Emotion Focused Coping dan kepuasan hidup pada mahasiswa," *jurnal cognicia*, 7 (2019), 98.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah yang disajikan dalam penelitian ini Adakah pengaruh *Emotion Focused Coping* terhadap prokrastinasi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *Emotion Focused Coping* terhadap prokrastinasi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi sumber referensi baik sekarang atau yang akan datang sehingga dapat menyediakan peluang untuk peneliti lain dalam mengembangkan penelitian terkait hal yang sama, serta hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan.

2. Manfaat praktis

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini mampu menjadi bahan referensi beberapa pihak terkait terutama mahasiswa, dosen, orangtua serta beberapa instansi dalam mengkaji ilmu pengetahuan serta menambah wawasan terkait coping stress mahasiswa semester akhir, sehingga mampu memaksimalkan pengetahuan serta membuka wawasan

ilmu yang lebih luas lagi mengenai coping stress dan prokrastinasi
skripsi mahasiswa semeser akhir.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Telaah Pustaka

Penelitian melakukan kajian hasil penelitian terdahulu yang ada relevansinya dengan penelitian ini. Adapun hasil telaah pustaka adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ardhy Ridwanullah Badaruddin yang berjudul “Hubungan Antara Coping Yang Berfokus Pada Masalah Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta Dengan Stres Akademik Sebagai Variabel Mediator” Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2019.¹⁴ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara coping yang berfokus pada masalah dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 263 mahasiswa Universitas Sunan Kalijaga semester 4 dan 6 yang tercatat sebagai mahasiswa aktif serta belum pernah mengambil cuti kuliah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardhy menunjukkan adanya hubungan negative antara coping yang berfokus pada masalah dengan stress akademik mahasiswa. Jika dikaitkan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, maka diketahui terdapat persamaan

¹⁴ Ardhy Ridwanullah Badaruddin, “Hubungan Antara Coping Yang Berfokus Pada Masalah Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta Dengan Stres Akademik Sebagai Variabel Mediator,” (Skripsi, UINSUKA, Yogyakarta, 2019).

dan perbedaan. Persamaannya terletak pada isu yang diambil yaitu coping dan prokrastinasi. Perbedaannya terletak pada subyek yang diambil, penelitian yang dilakukan oleh ardhya mengambil subyek mahasiswa semester empat dan enam sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo yang akan diambil secara random dari setiap fakultas.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Soraya Putri Hamidah yang berjudul “Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* (EFC) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa” Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2020.¹⁵ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Emotion Focused Coping* dengan Prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kolerasional dengan melibatkan 223 mahasiswa semester dua UIN Sunan Ampel yang tersebar dalam sembilan fakultas.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negative antara *emotion focused coping* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Persamaannya terletak pada isu dan tema yang diambil yaitu tentang *Emotion Focused coping* dengan prokrastinasi. Perbedaannya terletak pada subyek yang diambil, penelitian yang dilakukan oleh Soraya menggunakan subyek penelitian mahasiswa semester dua

¹⁵ Soraya Putri Hamidah, “Hubungan Antara Emotion Focused Coping (Efc) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa,” (Skripsi, UINSA, Surabaya, 2020).

sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan subyek penelitian mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo yang akan diambil secara random dari setiap fakultas.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Anasya Putri Ramadhani yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (Bpi) Iain Ponorogo” Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Ponorogo 2021.¹⁶ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kolerasioanl dengan melibatkan 146 mahasiswa semester 3 sampai 11 jurusan bimbingan penyuluhan islam.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Anasya menunjukkan adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiwa. Dari penelitain diatas terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Persamaanya terletak pada isu dan tema yang diambil yaitu prokrastinasi, perbedaanya terletak pada subyek yang diambil, penelitian yang dilakukan oleh Anasya mengambil subyek mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester 3 sampai 11 tahun akademik 2021 IAIN Ponorogo, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan subyek

¹⁶ Anasya Putri Ramadhani, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (Bpi) Iain Ponorogo,” (Skripsi, IAIN Ponorogo, 2021).

penelitian mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo yang akan diambil secara random dari setiap fakultas.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Inge Dwi Mayafani yang berjudul “Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Maliki Malang” Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang 2021.¹⁷ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Emotion Focused Coping* terhadap kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 100 mahasiswa.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Inge tidak ditemukan pengaruh antara coping yang berfokus pada emosi terhadap kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Persamaanya terletak pada isu dan tema yang diambil yaitu *Emotion Focused Coping* dan Prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Perbedaanya terletak pada subyek yang diambil, subyek pada penelitian yang dilakukan oleh Inge adalah mahasiswa aktif angkatan 2013-2016 fakultas psikologi UIN MALIKI yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan

¹⁷ Inge Dwi Mayafani, “Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Maliki Malang,” (Skripsi, UIN MALIKI, Malang, 2021).

subyek penelitian mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo yang akan diambil secara random dari setiap fakultas.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Afriyani dan Yeni Karneli yang berjudul “Pengaruh Coping Stress Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UHAMKA Jakarta 2022.”¹⁸ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh coping stress terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 110 mahasiswa.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh afriyani menunjukkan adanya pengaruh signifikan secara negative antara coping stress terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi. Persamaannya terletak pada isu dan tema yang diambil yaitu tentang Coping dan Prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Perbedaannya terletak pada fokus yang diambil dalam coping dan subyek penelitian, dalam penelitian yang dilakukan oleh afriyani mengambil isu tentang coping secara umum dengan subyek penelitian mahasiswa BK Uhamka angkatan 2020 yang sedang menyusun Skripsi, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berfokus pada salah satu jenis coping yaitu *emotion focused coping* dengan subyek

¹⁸ Ulfa Afriyani, “Pengaruh Coping Stress Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Uhamka,” *COUNSENESIA Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 1 (Oktober 2021- juni 2022).

penelitian mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo yang akan diambil secara random dari setiap fakultas.

B. Landasan teori

1. Pokrastinasi

a. Pengertian Prokrastinasi

Istilah Prokrastinasi menurut Knaus berasal dari kata latin “*Pro*” yang berarti maju, bergerak maju, ke depan dan “*Cractinus*” yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi prokrastinasi merupakan menunda melakukan sesuatu sampai hari esok.¹⁹ Menurut Ferrari prokrastinasi merupakan tindakan sengaja menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas karena alasan irasional serta mengalami kecemasan atas penundaan tersebut.²⁰

Piers Steel mendefinisikan prokrastinasi sebagai berikut: “*procrastinate is to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse off for the delay*”, yang artinya prokrastikasi merupakan menunda dengan sukarela atau sengaja tindakan yang ingin dilakukan meskipun tau bahwa penundaan tersebut akan berdampak lebih buruk.²¹ Beberapa gambaran sederhana mengenai dampak buruk yang dirasakan oleh seseorang

¹⁹ Willian knaus, *The Procrastination Workbook*, (New York: New Harbinger Publications, 2002) 8.

²⁰ Ferrari *et. al.*, *Procrastination And Task Avoidance*, (New York : Plenum Press, 1995).

²¹ Piere Steel, “The Nature of procrastination : a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure,” *Psychological Bulletin*, 1 (Februari, 2007), 66.

yang melakukan prokrastinasi adalah kecemasan, sebagaimana yang dikatakan oleh Neil Fiore prokrastinasi adalah mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang terkait dengan memulai, menyelesaikan tugas atau keputusan apapun.²²

Menurut Katrin prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan dengan sukarela pada suatu kegiatan yang ingin dilakukan karena kepentingan pribadi, meskipun penundaan itu akan membawa dampak negatif.²³ Menggabungkan kedua pendapat dari Steel dan Katrin prokrastinasi didefinisikan oleh dua karakter inti, yang pertama menunda karena menginginkan perilaku tersebut, yang kedua penundaan ini dipilih meskipun menyadari konsekuensi negatif dari penundaan yang dilakukan.²⁴

Dari beberapa pengertian di atas peneliti menarik kesimpulan bahwa prokrastinasi adalah tindakan menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan yang dilakukan dengan sengaja tanpa memperdulikan dampak negatif atas penundaan yang dilakukan.

b. Jenis-jenis prokrastinasi

²² Neil Fiore, *The Now Habit A Strategic Program For Overcoming Procrastination And Enjoying Guilt-Free Play* (New York: The Penguin Group, 2007).

²³ Pierre steel dan Katrin B, "Procrastination," *ELSEVIER: International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2 (2015), 73.

²⁴ Frode Svartdal *et. al.*, "Measuring implemental delay in procrastination: Separating onset and sustained goal striving," *ELSEVIER : Personality and Individual Differences*, 156 (September-Desember, 2019), 2.

Dalam bukunya Ferrari membagi prokrastinasi menjadi dua jenis yaitu : *Funcional procrastinasi* dan *Dysfuncional procrastinasi*.

1) *Funcional Procrastinasi*

Merupakan menunda mengerjakan tugas dengan tujuan memperoleh informasi yang lebih akurat dan relevan dengan tugas yang didapat.

2) *Dysfuncional Procrastinasi*

Merupakan penundaan yang dilakukan tanpa tujuan tertentu, memiliki dampak yang buruk serta dapat menciptakan masalah. *Dysfuncional procrastinasi* terbagi menjadi dua berdasarkan pada tujuan melakukan prokrastinasi, yaitu sebagai berikut :

a) *Desisional Procrastinasion*

Desisional procrastination merupakan penundaan yang dilakukan dalam mengambil keputusan serta merupakan suatu bentuk coping untuk menghindari kemungkinan stress. *Desisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses koognitif, akan tetapi tidak

berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

b) *Avoidance procrastination* dan *Behavioral Procrastination*

Merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.²⁵

c. Aspek-aspek prokrastinasi

Ferrari dalam Ghufron dan Rini mengungkapkan beberapa aspek prokrastinasi akademik diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan, akan tetapi justru melakukan prokrastinasi baik dalam memulai mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas yang sebelumnya sudah dikerjakan.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi membutuhkan waktu yang lebih lama dari waktu yang dibutuhkan pada umumnya. Hal ini karena mahasiswa cenderung menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk

²⁵ Ferrari, *et.al.*, 80

mempersiapkan diri secara berlebihan serta melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki. Tindakan tersebut menyebabkan mahasiswa tidak berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu atau terlambat. Keterlambatan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas inilah yang dapat menjadi salah satu ciri utama dari prokrastinasi.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan tindakan/ kinerja

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi mengalami kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, hal ini kemudian membuat mereka tidak bisa menepati *deadline* yang telah disepakati, baik dengan orang lain maupun dengan diri sendiri. Ketika waktu yang telah disepakati tiba, apa yang dilakukan tidak sesuai dengan yang direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan dalam menepati *deadline* tugas.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Individu yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugas yang dimiliki akan tetapi melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti membaca majalah,

menonton, mengobrol, dan jalan-jalan sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas.²⁶

d. Faktor-faktor prokrastinasi

Ferrari dalam Ghufron membagi faktor yang mempengaruhi prokrastinasi menjadi dua yaitu internal dan eksternal.

1) Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri individu yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Faktor tersebut meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

a) Kondisi Fisik

Kondisi fisik meliputi kesehatan individu, individu yang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi yang lebih tinggi, hal ini karena kondisi fisik yang kurang stabil sehingga mengganggu konsentrasi individu.

b) Kondisi Psikologis

Trait kepribadian individu turut mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Sebagai contoh *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Motivasi memiliki pengaruh

²⁶ Ghufron & Rini, Teori-Teori Psikologi, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), 158.

yang besar dalam perilaku prokrastinasi. Semakin tinggi motivasi dalam diri individu semakin rendah kecenderungan perilaku prokrastinasi dalam dirinya.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi adanya perilaku prokrastinasi. Faktor tersebut meliputi pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan.

a) Pola asuh orang tua

Hasil penelitian yang dilakukan Ferrari menyimpulkan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi pada anak. Begitupula seorang ibu yang memiliki kecenderungan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang sama pula.

b) Kondisi lingkungan

Prokrastinasi akademik cenderung dilakukan di lingkungan yang kurang pengawasan dari pada lingkungan yang penuh dengan pengawasan. Pergaulan individu juga turut mempengaruhi tingkat prokrastinasi.²⁷

²⁷ Ghufron & Rini, 164.

2. *Emotion Focused Coping* (EFC)

a. Definisi Coping

Lazarus dan Folkman mendefinisikan Coping sebagai suatu bentuk upaya baik secara kognitif maupun tindakan yang dilakukan individu dalam rangka mengatur tuntutan yang berasal dari lingkungan dan dalam diri sendiri agar tidak menimbulkan tekanan yang mengganggu aktivitas sehari-hari.²⁸ Sedangkan menurut Sarafino coping merupakan suatu upaya untuk mengurangi serta menetralkan rasa stress yang terjadi.²⁹

Sedangkan coping menurut Cicareli yaitu tindakan yang dapat dilakukan oleh individu untuk mentolerir, menguasai, meminimalkan, atau mengurangi efek dari stress, dan individu dapat memasukkan strategi perilaku dan strategi psikologis.³⁰

Demikian dapat disimpulkan bahwa coping merupakan upaya yang dilakukan individu untuk meminimalkan, menetralkan, menguasai serta mengurangi tekanan dari permasalahan yang dihadapi agar efek stress yang terjadi tidak berkelanjutan.

²⁸

²⁹ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya", JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa, 1 (Agustus, 2017), 102.

³⁰ Nezha Hanifah *et. al.*, "Strategi coping stress saat kuliah daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas", Jurnal Psikologi Tabularasa, 16 (Januari-maret, 2020).

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Coping

Faktor-faktor yang mempengaruhi coping stress ada enam, diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Kesehatan fisik Kesehatan fisik menjadi hal yang penting, terlebih ketika mengalami stress seseorang akan mengerahkan tenaga lebih untuk menghadapinya.
- 2) Keyakinan atau pandangan positif Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada ketidak berdayaan yang dapat menurunkan kemampuan strategi coping.
- 3) Keterampilan memecahkan masalah meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif Tindakan.
- 4) Keterampilan sosial meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan caracara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.
- 5) Dukungan sosial meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman.

6) Materi meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.³¹

c. Definisi *Emotion Focused Coping* (EFC)

Lazarus mendefinisikan *Emotion Focused Coping* sebagai proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi tekanan emosional dan mencakup strategi seperti menghindari, meminimalkan, menjauhkan, perhatian selektif, perbandingan positif dan merebut nilai positif dari peristiwa negatif. Banyak dari strategi ini berasal dari teori dan penelitian tentang proses devensif dan digunakan di hampir setiap jenis pertemuan yang penuh tekanan.³² Menurut Sarafino teknik *Emotion Focused Coping* merupakan teknik yang mengendalikan reaksi emosional pada diri individu dari sebuah kondisi atau situasi yang menimbulkan dampak negatif.

Sedangkan menurut Yuhanita (2004) *Emotion Focused Coping* (EFC) merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh stressor (sumber stres), tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadikan sumber stres secara langsung, *Emotion Focused Coping* (EFC) memungkinkan individu melihat sisi kebaikan (hikmah) dari suatu kejadian mengharapkan

³¹ Keliat, B.A., Pelaksanaan Stres, (Jakarta: Kedokteran EGC, 1999)

³² Lazarus dan Folkman, 151.

simpati dan pengertian dari orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara.

Dari pemaparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *Emotion Focused Coping* (EFC) adalah strategi penyelesaian masalah dengan berfokus pada management emosi yang bersifat internal dalam diri masing-masing individu sehingga mampu menuntaskan stresor yang timbul dari dalam diri seseorang serta menggantinya dengan hikmah dan afirmasi positif.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa penggunaan coping yang berfokus pada emosi merupakan penanganan utama yang digunakan manusia ketika menghadapi suatu permasalahan, yakni dengan meredam emosi sesaat yang merupakan respon terhadap situasi yang menimbulkan tekanan.

d. Aspek-aspek dalam EFC

Lazarus dan Folkman memaparkan aspek-aspek coping dalam beberapa bagian, diantaranya adalah :

- 1) *Distancing* adalah tidak melibatkan diri pada permasalahan atau membuat menjadi terlihat positif.
- 2) *Escape avoidance* yaitu menghindari atau melarikan diri dari masalah yang dihadapi.

- 3) *Self controlling* atau kendali diri yang merupakan suatu bentuk respon dengan melakukan kegiatan pembatasan atau regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan.
- 4) *Accepting responsibility* merupakan suatu respon yang menimbulkan dan meningkatkan kesadaran akan perasaan diri dalam suatu masalah yang dihadapi, dan berusaha menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya.
- 5) *Positive reappraisal*, merupakan suatu respon dengan cara menciptakan makna positif dalam diri sendiri yang tujuannya untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan hal-hal yang religius.³³

e. Mekanisme *Emotion Focused Coping*

Mekanisme coping adalah usaha yang digunakan individu untuk mempertahankan rasa kendali terhadap situasi yang mengurangi rasa nyaman, dan situasi yang menimbulkan stress.

Mekanisme *Emotion Focused Coping* adalah sebagai berikut:

- 1) *Denial* yaitu menolak masalah dengan mengatakan hal tersebut tidak terjadi pada dirinya.
- 2) Rasionalisasi yaitu menggunakan alasan yang dapat diterima oleh akal dan diterima oleh orang lain untuk

³³ Sarafino, E.P. (1998). "Health psychology: Biopsychosocial intervention". (Third Edition). New York : John Willey & Sons, Inc.

menutupi ketidakmampuan dirinya. Dengan rasionalisasi kita tidak hanya dapat membenarkan apa yang kita lakukan, tetapi juga merasa sudah selayaknya berbuat demikian secara adil.

- 3) Kompensasi yaitu menunjukkan tingkah laku untuk menutupi ketidakmampuan dengan menonjolkan sifat yang baik, karena frustrasi dalam suatu bidang maka dicari kepuasan secara berlebihan dalam bidang lain. Kompensasi timbul karena adanya perasaan kurang mampu.
- 4) Represi yaitu dengan melupakan masa-masa yang tidak menyenangkan dari ingatannya dan hanya mengingat waktu-waktu yang menyenangkan.
- 5) Sublimasi yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.
- 6) Identifikasi yaitu meniru cara berfikir, ide dan tingkah laku orang lain.
- 7) Regresi yaitu sikap seseorang yang kembali ke masa lalu atau bersikap seperti anak kecil.
- 8) Proyeksi yaitu menyalahkan orang lain atas kesulitannya sendiri atau melampiaskan kesalahannya kepada orang lain.

9) Konversi yaitu mentransfer reaksi psikologi ke gejala fisik.

10) *Displacement* yaitu reaksi emosi terhadap seseorang kemudian diarahkan kepada seseorang lain.³⁴

1. Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Prokrastinasi mahasiswa semester akhir

Menurut Steel prokrastinasi adalah perilaku menunda dengan sukarela atau sengaja tindakan yang ingin dilakukan meskipun tau bahwa penundaan tersebut akan berdampak lebih buruk. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi terhadap tugasnya cenderung tidak mempertimbangkan dampak buruk yang akan diterima dikemudian hari dan bahkan terus menerus melakukan prokrastinasi. Dalam hal ini diperlukan strategi khusus untuk mengatasi prokrastinasi mahasiswa.

Emotion Focused Coping merupakan salah satu strategi coping yang cukup populer. Menurut Lazarus *Emotion Focused Coping* merupakan suatu bentuk upaya baik secara kognitif maupun tindakan yang dilakukan individu dalam rangka mengatur tuntutan yang berasal dari lingkungan dan dalam diri sendiri agar tidak menimbulkan tekanan yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Nils Salzgeber berpendapat bahwa prokrastinasi tidak selalu berhubungan dengan management waktu akan tetapi prokrastinasi juga

³⁴ Siti Maryam, 12

berkaitan erat dengan management emosi.³⁵ ketika seseorang dihadapkan pada pekerjaan atau tugas yang tidak disukai atau sulit maka respon alam bawah sadar adalah menghindari sesuatu yang terasa buruk (Emosi negatif) dan mendekati sesuatu yang terasa baik (Emosi positif), maka disinilah awal mula seseorang akan berfikir untuk menunda-nunda suatu pekerjaan tersebut karena ingin menghindari emosi-emosi negatif. Sehingga prokrastinasi atau penundaan merupakan bentuk dari kegagalan seseorang dalam mengatur respon dari emosi negative dalam kehidupannya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agus Mulayana (2022) yang mengatakan bahwa strategi *Emotion Focused Coping* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Diketahui bahwa besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel *emotion focused coping* terhadap kecemasan mahasiswa sebesar 47.1 %, dengan kata lain semakin sering mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi maka semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Demikian pula semakin sering mahasiswa melakukan *emotion focused coping* maka dapat mempengaruhi intensitas kecemasan yang dialami.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa Afriyani (2022). Dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh antara coping stress terhadap prokrastinasi akademik. Hasil

³⁵ Nils Salzgeber, 80

penelitian pada variabel prokrastinasi akademik, diketahui bahwa mahasiswa BK angkatan 2020 melakukan prokrastinasi akademik di kategorisasi sedang. Diperoleh presentase sebanyak 32% melakukan prokrastinasi *functional procrastination* (prokrastinasi yang bertujuan), dan 68% melakukan *dysfunctional procrastination* (prokrastinasi tidak bertujuan). Di mana, persentase tertinggi pada indikator kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual sebesar 33% dan skor terendah pada indikator melakukan aktivitas lain senilai 12%.

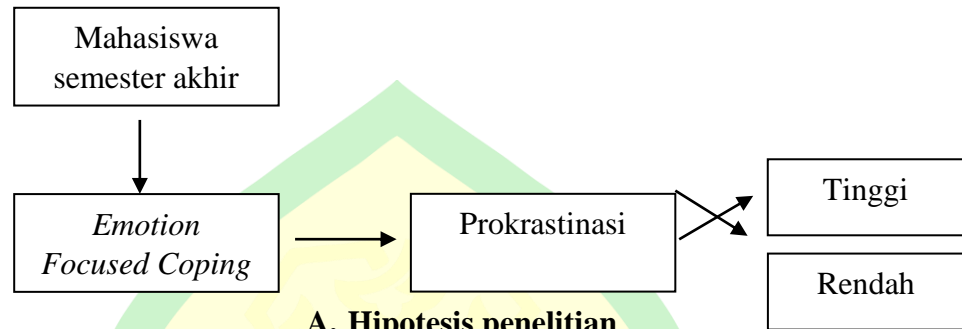
Dalam hal ini langkah awal untuk mengatasi prokrastinasi adalah dengan mengatur respon individu dalam menghadapi emosi negatif. Alternatif yang dapat digunakan dalam hal ini adalah dengan *coping*. Lazarus mendefinisikan coping sebagai upaya baik secara kognitif maupun tindakan yang dilakukan individu dalam rangka mengatur tuntutan yang berasal dari lingkungan dan dalam diri sendiri agar tidak menimbulkan tekanan yang mengganggu aktivitas sehari-hari.³⁶ Lebih dalam lagi coping yang dirasa sesuai untuk mengatasi emosi negatif dalam diri mahasiswa adalah *Emotion Focused Coping*, yaitu teknik coping yang digunakan untuk mengendalikan reaksi emosional pada diri individu dari sebuah kondisi atau situasi yang menimbulkan dampak negatif.³⁷

Tabel 2.1

³⁶ Lazarus & Folkman, 84.

³⁷ Sarafino, 114.

Kerangka Berpikir Pengaruh *Emotion Focused Coping* terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir



A. Hipotesis penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

H₁ : Adanya Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Prokrastinasi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo

H₀ : Tidak adanya Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Prokrastinasi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif (*Quantitative reseach*). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang data penelitiannya menggunakan berupa angka kemudian dianalisis menggunakan statistik.³⁸ Jenis pendekatan yang digunakan adalah *ex-post facto*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara *Emotion Focused Coping* terhadap Prokrastinasi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo.

Tabel 3.1
Variabel Independen dengan Variabel Dependen



Keterangan :

X : *Emotion Focused Coping*

Y : Prokrastinasi

B. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

- a. Variabel independen (variabel Eksogen) atau variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab

³⁸ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R &. D, (Bandung : Alfabeta, 2013), 7

perubahan atau timbulnya variabel dependent (Variabel terikat).³⁹

Dalam penelitian ini variabel bebas yang digunakan adalah *Emotion Focused Coping (X)*.

- b. Variabel dependen (variabel Endogen) atau variabel terikat merupakan variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas.⁴⁰ Dalam penelitian ini variabel yang digunakan sebagai variabel bebas adalah prokrastinasi (Y).

2. Definisi Operasional Variabel

a. *Emotion Focused Coping*

Menurut Lazarus *Emotion Focused coping* merupakan proses kognitif yang diarahakan untuk mengurangi tekanan emosional yang mencakup strategi seperti menghindari, meminimalkan, menjauhkan, perhatian selektif, perbandingan positif dari peristiwa negatif, sehingga menimbulkan adanya perilaku tidak melibatkan diri (*Distancing*), menghindari atau melarikan diri (*Escape Avoidance*), kendali diri (*Self Controlling*), menerima dan menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya (*Accepting Responsibility*), dan menciptakan makna positif (*Positive reappraisal*).

b. Prokrastinasi

³⁹ Sugiyono, 39.

⁴⁰ *Ibid*

Menurut Ferrari Prokrastinasi adalah tindakan sengaja menunda-nunda dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan karena alasan irasional serta mengalami kecemasan akibat penundaan tersebut, sehingga menimbulkan perilaku seperti penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan mengerjakan, berlebihan dalam mempersiapkan diri, kesenjangan antara rencana dan tindakan serta melakukan aktivitas lain yang menyenangkan.

C. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur suatu fenomena alam maupun sosial yang diamati.⁴¹ Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur aspek dari variabel dan tidak ada jawaban yang benar maupun salah. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu fenomena sosial.⁴²

Metode yang digunakan dalam pengisian skala adalah dengan pernyataan-pernyataan yang diajukan secara tertulis kepada responden dan dijawab dengan menggunakan tanda centang (v) pada kolom yang telah disediakan. Skala ini memiliki kategori jawaban untuk pertanyaan

⁴¹ *Ibid.*, 102

⁴² *Ibid.*, 93

positif dan negative yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Dalam skala ini terdapat dua jenis pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *Favourable* merupakan pernyataan yang berisi tentang hal-hal yang positif mengenai objek sikap. Sedangkan pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang berisi tentang hal-hal yang negative mengenai objek sikap, yaitu berisi tentang pernyataan yang tidak mendukung atau kontra dengan sikap yang diungkapkan. Dalam setiap pernyataan *favourable* dan *unfavourable* memiliki skor masing-masing dengan petunjuk skoring sebagai berikut:

Tabel 3.2
Skoring Item Pernyataan

Jawaban	Skor item pernyataan	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan empat skor penilaian, hal ini karena peneliti menginginkan semua subjek untuk berpendapat dengan demikian tidak ada pernyataan yang dijawab dengan netral atau tidak berpendapat.

Terdapat dua skala dalam penelitian ini, yaitu skala prokrastinasi dan skala *Emotion Focused Coping* (EFC) :

1. Skala prokrastinasi

Untuk mengukur variabe

l prokrastinasi peneliti mengembangkan skala berdasarkan definisi dari Ferrari. Adapun blueprint dari variable prokrastinasi adalah sebagai berikut :

Tabel 3.3

Blueprint skala prokrastinasi

No.	Aspek	Indikator	Butir Skala		Jumlah Skala
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Penundaan dalam memulai serta menyelesaikan tugas	Menunda untuk mulai mengerjakan tugas	3, 4, 6	1, 2, 5	6
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Terlambat menyelesaikan	7, 8, 11, 13	9, 10, 12, 14	8
3.	Kesenjangan Rencana dan tindakan	Sulit melakukan sesuatu sesuai waktu dan rencana	18,19, 20	15,16, 17	6
4.	Melakukan aktivitas lain	Sengaja tidak mengerjakan karena melakukan aktivitas yang menyenangkan	22,24, 25, 27	21,23, 26, 28	8

2. Skala *Emotion Focused Coping* (EFC)

Untuk mengukur variable *Emotion Focused Coping*

peneliti mengembangkan skala berdasarkan definisi

operasional menurut Lazarus dan Folkman. Adapun blueprint dari variabel *Emotion Focused Coping* adalah sebagai berikut :

Tabel 3.4

Blueprint skala Emotion Focused Coping

No	Aspek	Indikator	Butir Skala		Jumlah Skala
			<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Tidak melibatkan diri pada masalah (<i>Distancing</i>)	Tidak melibatkan diri	2, 4	1, 3	4
2.	Melarikan diri dari masalah (<i>Escape Avoidance</i>)	Menghindar dari masalah	5, 8, 10	6, 7, 9	6
3.	Pengendalian diri (<i>Self Controlling</i>)	Membatasi Diri	11, 12, 15, 18	13, 14, 16, 17	8
4.	Respon yang meningkatkan kesadaran (<i>Accepting Responsibility</i>)	Meningkatkan kesadaran	19, 22	20, 21	8
		Menempatkan semua sebagaimana mestinya	23, 24	25, 26	
5.	Memaknai secara positif (<i>Positive Reappraisal</i>)	Menciptakan makna positif	27, 28, 33, 34	29, 30, 31, 32	8

D. Lokasi, Populasi Dan Sampel

1. Lokasi penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.

2. Populasi penelitian

Menurut Sugiyono populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴³

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di IAIN Ponorogo, dari berbagai fakultas serta jurusan. Peneliti tidak membatasi fakultas atau jurusan akan tetapi penelitian ini terbatas pada mahasiswa semester akhir yang sedang mengambil mata kuliah skripsi, dengan demikian mahasiswa yang belum mengambil mata kuliah tersebut tidak dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

3. Sampel penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁴⁴ Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Cluster Random Sampling*. Dalam pengambilan sampel penelitian ini memiliki syarat yaitu mahasiswa semester akhir angkatan 2019 yang telah mengambil mata kuliah skripsi sesuai dengan konsep teknik *Purposive*, sedangkan teknik *Cluster*

⁴³ *Ibid*, 80

⁴⁴ *Ibid*., 81

digunakan untuk mengambil sampel pada setiap fakultas dan jurusan yang dilakukan secara *random*. Dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir angkatan 2019 yang telah mengambil mata kuliah skripsi dalam artian sedang proses mengerjakan skripsi.

E. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tahap-tahap penelitian yang perlu dipersiapkan oleh peneliti sebagai pedoman dalam melaksanakan penelitian ini. Tahap-tahap tersebut adalah sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

Dalam tahap ini, peneliti perlu mempersiapkan beberapa hal seperti menyusun kuisioner serta melakukan uji coba skala. Dalam penyusunan skala, peneliti perlu menentukan *variable* yang akan digunakan dalam penelitian kemudian menentukan komponen-komponennya. Komponen tersebut kemudian diperinci menjadi indikator, kemudian diolah dan dijadikan sebagai item-item instrument skala prokrastinasi dan skala *emotion focused coping*. Skala tersebut selanjutnya akan dilakukan uji coba untuk mengetahui validitasnya.

2. Tahap penelitian

setelah mendapatkan instrument yang valid dan memenuhi kriteria, kemudian dilakukan penelitian yang sesungguhnya dengan menggunakan instrument dan skala yang telah ditetapkan.

3. Tahap analisis dan kesimpulan

Data yang telah diperoleh dari hasil penelitian kemudian dianalisis untuk mendapatkan gambaran mengenai subjek penelitian, kemudian peneliti membuat kesimpulan yang merupakan hasil penelitian dari analisis data yang disajikan dalam bentuk data deskriptif.

F. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data terkumpul. Dalam analisis data terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan yaitu: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.⁴⁵

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah *Structural Equation Modeling* (SEM) dengan menggunakan pendekatan *Partial Least Squares* (PLS). *Structural Equation Modeling* (SEM) merupakan suatu teknik analisis yang digunakan untuk melakukan pengujian pada hubungan kausal dengan mengintegrasikan analisis jalur dan analisis faktor.⁴⁶ Sedangkan *Partial least squares* (PLS) merupakan metode analisis yang sering disebut sebagai *soft modelling*, hal ini karena metode ini meniadakan asumsi-asumsi OLS (*Ordinary Least Squares*) regresi,

⁴⁵ Sugiyono, 147

⁴⁶ Hamid dan Suhardi, *Structural Equation Modeling (SEM) Berbasis Varian*, (Jakarta Pusat : PT Inkubator Penulis Indonesia, 2019), 1.

seperti syarat data harus berdistribusi normal secara multivariate dan tidak ada problem multikolonieritas antar variabel eksogen. PLS adalah metode regresi yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi faktor yang merupakan kombinasi dari variabel eksogen (X) sebagai penjelas dan variabel endogen (Y) sebagai respon. Adapun tujuan dari PLS adalah untuk memprediksi pengaruh variabel eksogen (X) terhadap variabel endogen (Y) serta menjelaskan hubungan teoritikal antara kedua variabel tersebut.⁴⁷

Dalam pengolahan data penelitian ini menggunakan aplikasi untuk membantu proses perhitungan hasil, aplikasi yang digunakan adalah SmartPLS versi 3.2.9. Dalam PLS terdapat dua tahapan evaluasi model pengukuran yang digunakan, yaitu model pengukuran (*Outer model*) dan model struktural (*Inner Model*). Tujuan dari dua tahapan evaluasi tersebut adalah untuk mengetahui nilai validitas dan reliabilitas suatu model.

1. Model Pengukuran (*Outer Model*)

Tahap ini sering dikenal dengan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur (instrumen) yang digunakan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur.⁴⁸ Uji reliabilitas merupakan uji yang dilakukan

⁴⁷ Gangga Anuraga et. al., "Structural Equation Modeling – Partial Least Square Untuk Pemodelan Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) Di Jawa Timur," *Seminar Nasional Matematika dan Aplikasinya*, (oktober, 2017), 258.

⁴⁸ Azwar, Reliabilitas dan Validitas, (Yogyakarta : Pustaka pelajar, 1997), 7.

untuk mengetahui sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.⁴⁹

Dalam PLS uji validitas terdiri dari validitas konvergen (*Convergent validity*) dan validitas diskriminan (*Discriminant Validity*) sedangkan uji reliabilitas dengan *composite reliability*, penjelasan lebih lanjut mengenai model pengukuran adalah sebagai berikut :

a. Validitas Konvergen (*Convergent validity*)

Menurut Ghozali dalam Hamid dan Suhardi validitas konvergen dapat dilihat dari nilai *loading factor* untuk setiap indikator. Aturan praktis yang digunakan adalah nilai *loading factor* 0,6 – 0,7.⁵⁰

b. Validitas Diskriminan (*Discriminant Validity*)

Validitas diskriminan dengan indikator reflektif dapat diketahui dengan cara melihat nilai *cross loading*, dimana nilai untuk setiap variabel $> 0,7$. Cara lain yang dapat digunakan adalah dengan membandingkan nilai AVE dengan nilai kolerasi antar konstruk lainnya, dengan catatan bahwa nilai AVE harus lebih besar daripada nilai kolerasi antar konstruk.

c. *Composite Reliability*

Menguji reliabilitas dengan indikator reflektif dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan melihat nilai

⁴⁹ *Ibid*, 4.

⁵⁰ Hamid dan Suhardi, *Structural Equation Modeling (SEM) Berbasis Varian*, (Jakarta Pusat : PT Inkubator Penulis Indonesia, 2019), 42.

Cronbach's Alpha dan *Composite Reliability*, akan tetapi penggunaan *Chonbach's Alpha* dalam pengukuran reliabilitas suatu konstruk akan memberikan nilai yang lebih rendah, sehingga lebih disarankan untuk menggunakan *Composite Realiability*. Aturan praktis dalam mengukur reliabilitas suatu konstruk adalahh nilai *Composite Reliability* harus $> 0,70$.⁵¹

d. Uji Asumsi Klasik (Uji Multikolinearitas)

Uji multikolinearitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dalam suatu model konstruk terdapat kolinearitas atau interkolerasi antar variabel bebas. Interkolerasi merupakan suatu hubungan yang kuat antar variabel independen (Variabel bebas). Aturan praktis yang digunakan dalam uji multikolonieritas adalah nilai *collinearity statistic* (VIF) < 0.25 .⁵²

2. Model Struktural (*Inner Model*)

Tahap kedua dalam evaluasi model adalah model struktural (*Inner Model*). Terdapat beberapa komponen item menjadi kriteria dalam penilaian model struktural (*Inner Model*) yaitu nilai *R-Square* dan Signifikansi. Menurut Jogiyanto dalam Hamid dan Suhardi Nilai *R-Square* digunakan untuk mengukur tingkat variasi perubahan variabel Eksogen (Independent) terhadap variabel Endogen (dependen). Adapun

⁵¹ Ibid.

⁵² David Garson, *Patrial Least Squares : Regression & Structural Equantion Models*, (USA : Statistical Publishing Associates, 2016), 71.

untuk kriteria pengukuran menurut Ghozali dalam Hamid dan Suhadi terdapat tiga variasi nilai *R-Square* yaitu 0.75, 0.50, dan 0.25 masing-masing mengindikasikan bahwa model kuat, moderate, dan lemah.⁵³

Setelah melakukan uji R-Square maka uji selanjutnya adalah *path coefisien*, yaitu pengujian untuk mengetahui pengaruh langsung (*direct effect*) variabel dalam penelitian. Dalam uji ini peneliti dapat mengetahui pengaruh yang diberikan oleh variabel eksogen terhadap variabel endogen, baik pengaruh negative maupun pengaruh positif.

Selanjutnya, kriteria penilaian model struktural (*Inner Model*) adalah signifikansi. Menurut Ghozali dalam Hamid dan Suhadi nilai signifikansi yang digunakan adalah (*Two-Tiled*) *t-value* 1.65 (*significance level* = 10%), 1.96 (*significance level* = 5%), dan 2.58 (*significance level* = 1%).⁵⁴

Evaluasi model PLS selanjutnya adalah *Predictive Relevance* (Q^2). *Predictive Relevance* merupakan pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui mengukur seberapa baik nilai observasi dihasilkan oleh model dan juga estimasi parameternya. Evaluasi model *predictive relevance* menurut Ghozali dapat diketahui dengan melihat nilai $Q^2 > 0$ menunjukkan bahwa model mempunyai *predictive relevance*, sedangkan nilai $Q^2 < 0$ menunjukkan bahwa model kurang memiliki *predictive relevance*.

⁵³ *Ibid*, 43.

⁵⁴ *Ibid*.

Evaluasi *inner model* yang terakhir adalah model fit. Model fit merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui kecocokan antara variabel eksogen dan variabel endogen serta tidak memiliki perbedaan angka yang jauh antara keduanya, dengan demikian dapat mengidentifikasi kecocokan antara H_1 dan H_0 .



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran umum Lokasi penelitian

1. Profil IAIN Ponorogo

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo merupakan transformasi dari Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Ponorogo, sehingga sejarah berdirinya IAIN Ponorogo tidak lepas dari sejarah STAIN Ponorogo. Awal mula STAIN Ponorogo merupakan Fakultas Syari'ah IAIN Sunan Ampel Surabaya yang bertempat di Ponorogo. Seiring berjalannya waktu sesuai dengan Keputusan Presiden Republik Indonesia nomor 11 tahun 1997 tentang pendirian sekolah tinggi agama Islam negeri, sejak saat itu STAIN Ponorogo resmi berdiri sebagai sebuah perguruan tinggi negeri.

Setelah berjalan selama 19 tahun sebagai STAIN Ponorogo, pada tahun 2016 berdasarkan perpres 75 tahun 2016 STAIN Ponorogo resmi beralih menjadi IAIN Ponorogo, sehubungan dengan hal ini BAN-PT melakukan survey dan hasilnya IAIN Ponorogo dinyatakan terakreditasi dengan predikat B. Adanya alih status ini bertujuan untuk memperluas penyelenggaraan pendidikan profesional dan akademik dalam sekelompok disiplin ilmu pengetahuan, teknologi atau sejenisnya.

Sebagai perguruan tinggi negeri IAIN Ponorogo terus meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam melayani masyarakat, hal ini dapat dilihat dari beberapa jurusan yang terus berkembang akhir-akhir ini. Awal

mulanya IAIN Ponorogo terdiri dari empat fakultas dengan beberapa jurusan didalamnya. Pertama Fakultas Syariah, awalnya terdapat dua jurusan didalamnya yaitu jurusan Hukum ekonomi syariah (HES) dan Hukum Keluarga Islam (HKI) kini bertambah satu jurusan baru yaitu Hukum Tata Negara (HTN). Kedua fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan, awalnya terdapat delapan jurusan yaitu Pendidikan Agama Islam (PAI), Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Pendidikan Bahasa Arab (PBA), Tadris Bahasa Inggris (TBI), Tadris Ilmu Pengetahuan Alam (TIPA), Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial (TIPS), Pendidikan Anak Usia Dini (PIAUD), dan Manajemen Pendidikan Islam (MPI). Sekarang bertambah dua jurusan baru yaitu Tadris bahasa Indonesia (TBINA) dan Tadris Matematika (TMAT). Ketiga Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang awalnya memiliki tiga jurusan yaitu jurusan Ilmu Al-qur'an dan Tafsir (IAT), Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) dan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI). Sekarang bertambah satu jurusan baru dibidang sejarah yaitu jurusan Sejarah Peradaban Islam (SPI). Keempat Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam yang memiliki tiga jurusan yaitu Jurusan Ekonomi Syariah (ES), perbankan Syariah (PS) dan jurusan Manajemen Zakat Dan Wakaf (MAZAWA).

Pada awal tahun 2023 IAIN Ponorogo masuk dalam sepuluh besar kampus PTKIN terbaik, hal ini berdasarkan versi *webometrics ranking of world universities* tahun 2023 IAIN Ponorogo mendapat ranking

enam.⁵⁵ Dalam hal ini IAIN Ponorogo berkomitmen agar menjadi lebih baik dan lebih unggul dalam memajukan pendidikan di Indonesia.

2. Visi, Misi dan Tujuan IAIN Ponorogo

a. Visi

Sebagai pusat kajian dan pengembangan ilmu yang unggul dalam rangka mewujudkan masyarakat madani.

b. Misi

- 1) Menghasilkan sarjana dibidang ilmu-ilmu keislaman yang unggul dalam kajian ilmu materi dan penelitian.
- 2) Menghasilkan sarjana yang mampu mewujudkan *Civil Society*.
- 3) Menghasilkan sarjana yang berkarakter dan toleran.

c. Tujuan

- 1) Memberikan akses pendidikan tinggi keislaman kepada masyarakat dengan tata kelola yang baik.
- 2) Menyiapkan *Human Resources* yang terdidik.
- 3) Menghasilkan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang berkualitas.

3. Letak Geografis IAIN Ponorogo

IAIN Ponorogo memiliki dua kampus yang berpusat di kampus satu terletak di Jl. Pramuka No. 156 kelurahan Ronowijayan kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo Jawa Timur. Sedangkan kampus dua IAIN

⁵⁵ <https://www.webometrics.info/en/Asia/Indonesia%20>

Ponorogo terletak di Jl. Puspita Jaya, Krajan, Pintu, Kec. Jenangan, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur 63492.

B. Hasil Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Dalam memperoleh data peneliti menggunakan sampel yang merupakan mahasiswa semester akhir angkatan 2019 IAIN Ponorogo. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menyebarkan kuisioner kepada mahasiswa semester akhir pada setiap fakultas dan jurusan di IAIN Ponorogo, sehingga mendapatkan data sejumlah 172 responden dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 4.1
Data deskripsi frekuensi responden

Jurusan	Frekuensi	Presentase
PAI	28	16,2 %
PGMI	9	5,2 %
PIAUD	2	1,1 %
MPI	16	9,3 %
TBI	9	5,2 %
PBA	11	6,3 %
T IPA	11	6,3 %
T IPS	5	2,9 %
ES	12	6,9 %
PS	8	4,6 %
MAZAWA	3	1,7 %
HKI	6	3,4 %
HES	7	4,9 %

IAT	5	2,9 %
KPI	11	6,3 %
BPI	29	16,8 %
Total	172	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa jumlah responden dari Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan yang terdiri dari jurusan jurusan PAI (Pendidikan Agama Islam) sebanyak 16,2 %, dari jurusan PGMI (Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah) sebanyak 5,2 %, jurusan PIAUD (Pendidikan Islam Anak Usia Dini) sebanyak 1,1 %, dari jurusan MPI (Manajemen Pendidikan Islam) sebanyak 9,3 %, dari jurusan TBI (Tadris Bahasa Inggris) sebanyak 5,2 %, dari jurusan PBA (Pendidikan Bahasa Arab) sebanyak 6,3 %, dan dari jurusan T IPA (Tadris IPA) sebanyak 6,3 %, jurusan T IPS (Tadris IPS) sebanyak 2,9%.

Selanjutnya dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam yang terdiri dari jurusan ES (Ekonomi Syariah) sebanyak 6,9 %, dari jurusan PS (Perbankan Syariah) sebanyak 4,6 %, dan dari jurusan MAZAWA (Manajemen Zakat dan Wakaf) sebanyak 1,7 %. Sedangkan dari Fakultas Syari'ah yaitu jurusan HES (Hukum Ekonomi Syariah) sebanyak 4,9 % dan dari jurusan HKI (Hukum Keluarga Islam) sebanyak 3,4 %. Selanjutnya dari Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yaitu jurusan IAT (Ilmu Al-qur'an dan Tafsir) sebanyak 2,9 %,

dari jurusan KPI (Komunikasi Penyiaran Islam) sebanyak 6,3 % dan dari jurusan BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam) sebanyak 16,8 %.

a. Analisis deskriptif variabel penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti telah melakukan rekapitulasi terhadap jawaban responden kemudian melakukan analisis untuk mengetahui deskriptif masing-masing variabel. Dalam penelitian ini penilaian terhadap responden berdasarkan pada kriteria bahwa skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 4. Dalam menghitung interval pada penelitian ini maka perlu dilakukan perhitungan dengan rumus :

$$\begin{aligned} \text{Interval} &= (\text{Nilai maksimal} - \text{nilai minimal}) / (\text{Jumlah kelas}) \\ &= (4 - 1) / 5 = 0,60 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan diatas maka diperoleh batasan penilaian terhadap masing-masing variabel adalah sebagai berikut :

Sangat rendah	: 1.00 – 1.6
Rendah	: 1.61 – 2.2
Cukup	: 2.21 – 2.8
Tinggi	: 2.81 – 3.4
Sangat tinggi	: 3.41 – 4

1) Hasil Analisis Variabel Eksogen

Variabel eksogen dalam penelitian ini adalah *Emotion Focused Coping*, hasil analisis deskriptif

terhadap variabel eksogen dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2
Hasil analisis deskriptif variabel eksogen

Butir Item	Mean	Keterangan
X2	2.95	Tinggi
X8	3.24	Tinggi
X15	3.19	Tinggi
X19	3.33	Tinggi
X24	3.25	Tinggi
X27	3.26	Tinggi
X28	3.50	Sangat tinggi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 4.2 dapat diketahui bahwa rata-rata penilaian responden terhadap variabel *Emotion Focused Coping* termasuk dalam kriteria yang tinggi. Penilaian tertinggi terdapat pada butir item X28 dengan nilai rata-rata 3.50. sedangkan nilai terendah terdapat pada butir item X27 dengan nilai 2.26.

2) Hasil Analisis Variabel Endogen (Prokrastinasi)

Variabel eksogen dalam penelitian ini adalah prokrastinasi , hasil analisis deskriptif terhadap variabel eksogen dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3
Hasil Analisis deskriptif variabel endogen

Butir Item	Mean	Keterangan
Y1	3.12	Tinggi
Y10	2.81	Tinggi
Y14	2.77	Cukup
Y15	2.93	Tinggi
Y17	2.94	Tinggi
Y23	3.20	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 4.3 dapat diketahui bahwa rata-rata penilaian responden terhadap variabel prokrastinasi termasuk dalam kriteria yang tinggi. Penilaian tertinggi terdapat pada butir item Y23 dengan nilai rata-rata 3.20. sedangkan nilai terendah terdapat pada butir item Y14 dengan nilai 2.77.

2. Evaluasi Model Pengukuran (*Outer Model*)

Uji pengukuran model dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas. Dalam penelitian ini uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah konstruk yang digunakan telah memenuhi syarat dan dapat dilanjutkan sebagai penelitian atau tidak. Terdapat dua macam evaluasi dalam uji validitas yaitu :

a. *Convergent Validity*

Convergent validity merupakan model pengukurtran dengan item yang memiliki nilai berdasarkan nilai kolerasi antara item skor dan nilai konstruk. *Convergent validity* dapat dilihat dari nilai *composite reliability*, variabel dikatakan reliabel ketika memiliki nilai > 0.7 .

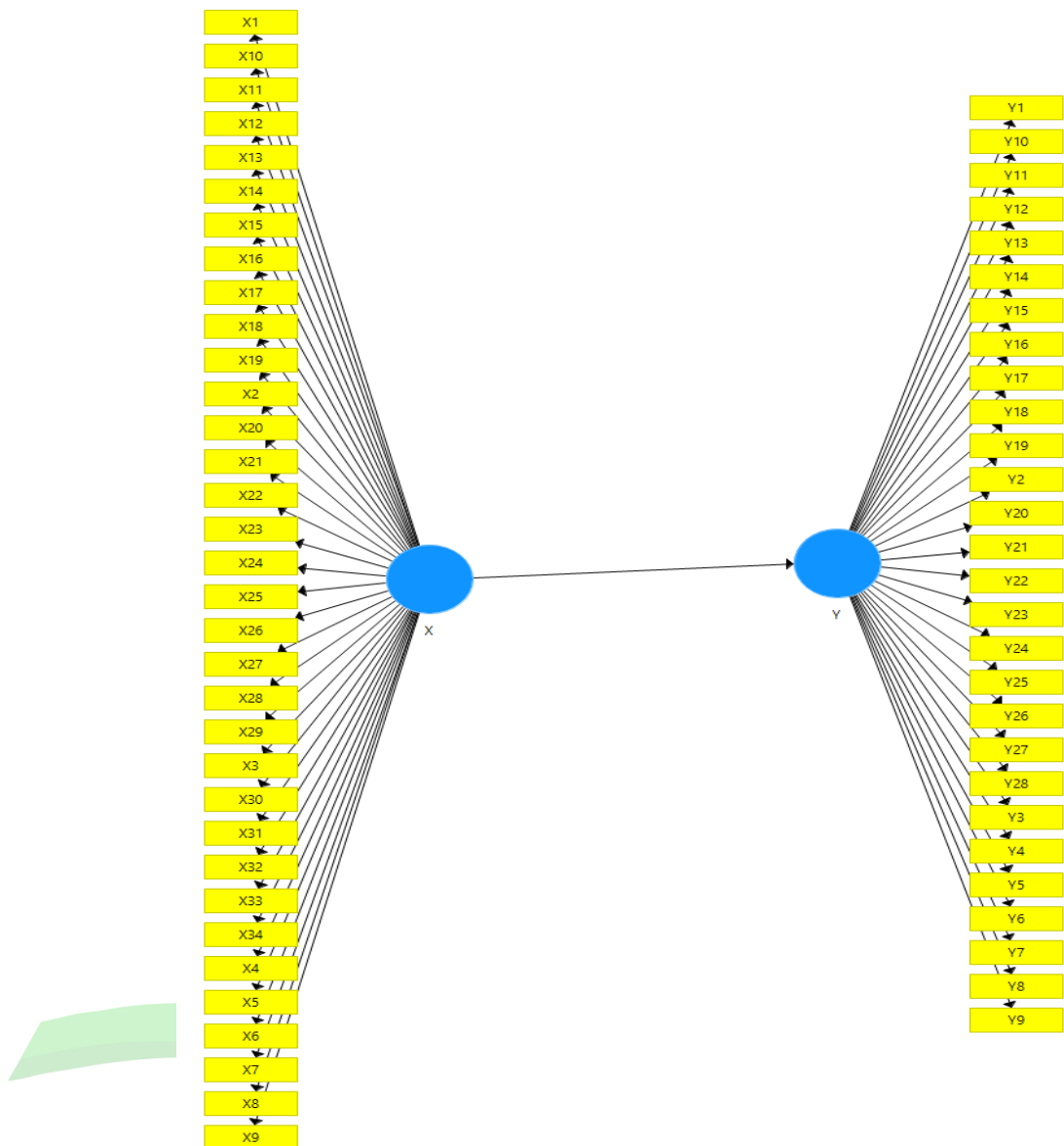
Tabel 4.4
Tabel *Convergent Validity*

Butir Item	Cronbach's Alpha	rho_A	Composite Reliability	AVE
X	0.745	0.762	0.807	0.389
Y	0.773	0.777	0.838	0.464

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa seluruh variabel memiliki nilai *composite reliability* > 0.7 , telah memenuhi syarat *composite reliability*, dengan demikian seluruh variabel dinyatakan reliabel.

Berikut adalah gambar hasil uji *outer model* yang menunjukkan nilai *outer loading* dengan menggunakan bantuan aplikasi SmartPLS versi 3.2.9.





Gambar 4.1 Hasil uji Gambar 4.1 Outer Model

Dari hasil analisis pada gambar 4.1 terdapat 62 butir item untuk seluruh variabel, dengan rincian 34 item untuk variabel eksogen yaitu *emotion focused coping* dan 28 item untuk variabel endogen yaitu prokrastinasi. Data nilai *loading factor* untuk setiap konstruk variabel dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.5
Data Loading Factor variabel eksogen (EFC)

Konstruk	Butir Item	Loading Factor
<i>Emotion Focused Coping</i>	X1	-0.102
	X10	0.068
	X11	0.363
	X12	0.140
	X13	-0.654
	X14	-0.564
	X15	0.631
	X16	0.233
	X17	0.097
	X18	0.494
	X19	0.559
	X2	0.537
	X20	0.150
	X21	0.128
	X22	0.179
	X23	0.616
	X24	0.656
	X25	-0.470
	X26	0.213
	X27	0.583
	X28	0.613
	X29	0.209
	X3	-0.206
	X30	0.400
	X31	0.118
	X32	0.340
	X33	0.483

	X34	0.490
	X4	0.540
	X5	0.062
	X6	-0.488
	X7	-0.638
	X8	0.186
	X9	-0.318

Pada tabel 4.5 dapat dilihat bahwa terdapat 7 butir item yang memiliki nilai *loading factor* > 0.6, sedangkan lainnya dibawah < 0.6.

Tabel 4.6
Data Nilai *Loading Factor* Variabel Endogen

Konstruk	Butir Item	<i>Loading Factor</i>
Prokrastinasi	Y1	0.543
	Y10	0.560
	Y11	0.301
	Y12	0.656
	Y13	0.020
	Y14	0.699
	Y15	0.673
	Y16	0.565
	Y17	0.629
	Y18	0.467
	Y19	0.007
	Y2	0.450
	Y20	0.286
	Y21	0.534

Prokrastinasi	Y22	0.336
	Y23	0.619
	Y24	0.596
	Y25	-0.244
	Y26	0.583
	Y27	0.377
	Y28	0.241
	Y3	0.281
	Y4	0.500
	Y5	0.478
	Y6	0.398
	Y7	0.549
	Y8	0.580
	Y9	0.513

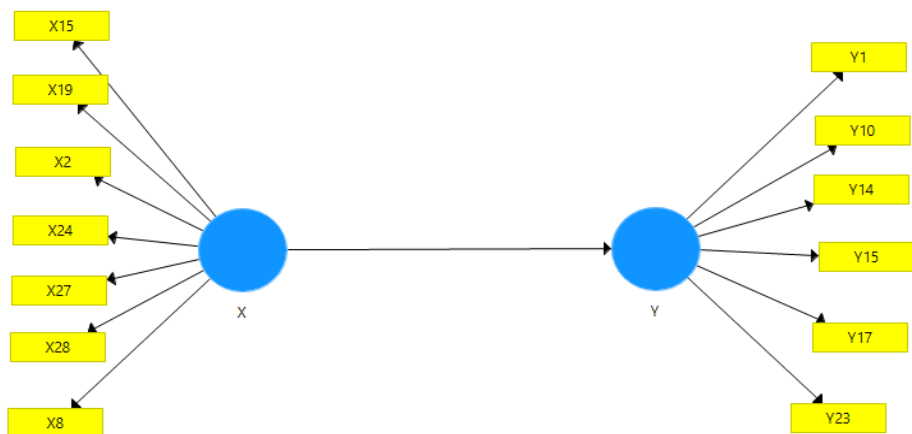
Pada tabel 4.6 dapat dilihat bahwa terdapat 6 butir item yang memiliki nilai *loading factor* > 0.6, sedangkan lainnya dibawah < 0.6. Setelah melakukan penghitungan ulang dengan menghilangkan butir item yang memiliki nilai dibawah 0.6, maka hasil keseluruhan konstruk adalah sebagai berikut :

Tabel 4.7
Data *loading factor* variabel eksogen dan endogen

Butir Item	<i>Loading factor</i> Variabel	
	X	Y
X15	0.645	
X19	0.603	
X2	0.670	
X24	0.735	

X27	0.666	
X28	0.672	
X8	0.238	
Y1		0.648
Y10		0.611
Y14		0.691
Y15		0.760
Y17		0.705
Y23		0.661

Gambar *outer* model setelah dilakukan penghitungan ulang adalah sebagai berikut :



Gambar 4.2 Hasil uji *Outer Model* setelah penghitungan ulang.

b. *Discriminant Validity*

Discriminant validity dapat diketahui dengan melihat nilai *cross loading*, serta membandingkan nilai korelasi variabel dengan variabel itu sendiri. Dasar yang digunakan dalam uji ini adalah nilai

kolerasi variabel dengan variabel itu sendiri harus lebih besar daripada nilai kolerasi dengan variabel lainnya.

Tabel 4.5
Nilai *Cross Loading*

Butir Item	X	Y
X15	0.645	-0.268
X19	0.603	-0.229
X2	0.670	-0.414
X24	0.735	-0.315
X27	0.666	-0.175
X28	0.672	-0.287
X8	0.238	0.009
Y1	-0.279	0.648
Y10	-0.148	0.611
Y14	-0.296	0.691
Y15	-0.347	0.760
Y17	-0.355	0.705
Y23	-0.334	0.661

Berdasarkan hasil uji *Cross Loading* pada tabel 4.5 diketahui bahwa masing-masing butir item memiliki nilai kolerasi antara variabel dengan variabel itu sendiri yang lebih tinggi dari pada nilai kolerasi antara variabel dengan variabel lain, sehingga seluruh item dinyatakan telah memenuhi syarat uji *discriminan validity*.

c. *Composite Reliability*

Menguji reliabilitas dengan indikator reflektif dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability*, akan tetapi penggunaan *Cronbach's Alpha* dalam pengukuran reliabilitas suatu konstruk akan memberikan nilai yang lebih rendah, sehingga lebih disarankan untuk menggunakan *Composite Reliability*. Aturan praktis dalam mengukur reliabilitas suatu konstruk adalah nilai *Composite Reliability* harus $> 0,70$.

Tabel 4.6
Nilai *Composite Reliability* dan *Chonbach's Alpha*

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	rho_A	<i>Composite Reliability</i>	Keterangan
<i>Emotion Focused Coping</i> (X)	0.745	0.762	0.807	Reliabel
Prokrastinasi (Y)	0.773	0.777	0.838	Reliabel

Berdasarkan hasil uji pada tabel 4.6 diperoleh nilai *composite reliability* variabel *emotion focused coping* sebesar 0.807 dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.745. sedangkan nilai *compisite reliability* variabel prokrastinasi sebesar 0.838 dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.773, sehingga variabel tersebut dinyatakan reliabel karena nilai *composite reliability* > 0.7 serta nilai *cronbach's alpha* > 0 .

- d. Uji Asumsi Klasik (Uji Multikolinearitas)

Uji multikolinearitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dalam suatu model konstrak terdapat kolinearitas atau interkolerasi antar variabel bebas. Interkolerasi merupakan suatu hubungan yang kuat antar variabel independen (Variabel bebas). Aturan praktis yang digunakan dalam uji multikolonieritas adalah nilai *collinearity statistic* (VIF) <0.25 .⁵⁶ Hasil uji multikolinearitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.7
Hasil Uji *Collinearity Statistic*

Butir Item	VIF	Keterangan
X15	1.410	Tidak terjadi Multikollinearitas
X19	1.359	Tidak terjadi Multikollinearitas
X2	1.197	Tidak terjadi Multikollinearitas
X24	1.608	Tidak terjadi Multikollinearitas
X27	1.807	Tidak terjadi Multikollinearitas
X28	1.658	Tidak terjadi Multikollinearitas
X8	1.106	Tidak terjadi Multikollinearitas
Y1	1.420	Tidak terjadi Multikollinearitas
Y10	1.441	Tidak terjadi Multikollinearitas
Y14	1.411	Tidak terjadi Multikollinearitas
Y15	1.571	Tidak terjadi Multikollinearitas
Y17	1.373	Tidak terjadi Multikollinearitas
Y23	1.274	Tidak terjadi Multikollinearitas

⁵⁶ David Garson, *Partial Least Squares : Regression & Structural Equation Models*, (Asheboro : Statistical Publishing Associates, 2016), 71.

Berdasarkan hasil uji *collinearity statistic* pada tabel 4.7 diketahui bahwa semua item memiliki nilai *collinearity statistic* (VIF) <0.25, sehingga seluruh item dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas antar variabel.

3. Evaluasi Model Struktural (*Inner Model*)

Setelah melakukan evaluasi model pengukuran (*Outer Model*), maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji evaluasi model struktural (*Inner Model*). Pengujian evaluasi model struktural (*Inner Model*) dilakukan untuk mengetahui hubungan antar konstruk, *R square*, *Path Coefisien*, nilai signifikansi, *Predictive relevance* serta model fit dari model penelitian.

a. *R Square* (R^2)

R square mengukur tingkat variasi perubahan variabel Eksogen (Independent) terhadap variabel Endogen (dependen). Adapun untuk kriteria pengukuran menurut Ghozali dalam Hamid

dan Suhadi terdapat tiga variasi nilai *R-Square* yaitu 0.75, 0.50, dan 0.25 masing-masing mengindikasikan bahwa model kuat, moderate, dan lemah.

Tabel 4.8
Hasil Uji R Squares

Variabel	R Square	R Square Adjusted
Prokrastinasi (Y)	0.203	0.199

Berdasarkan hasil uji *R square* pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa nilai *R square* sebesar 0.203 atau 20,3%. Nilai tersebut mengidentifikasi bahwa variabel *emotion focused coping* memiliki pengaruh terhadap variabel prokrastinasi sebesar 20,3%. Sedangkan sisanya sebesar 79,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

b. *Path Coefisien*

Path Coefficients merupakan hasil pengujian untuk mengetahui pengaruh langsung (*direct effect*) variabel dalam penelitian. Berikut hasil uji *path coefisien* :

Tabel 4.9
Hasil Uji Path Coefisien

Variabel	X	Y
EFC (X)		-0.451
Prokrastinasi (Y)		

Berdasarkan hasil uji *path coefisien* pada table 4.9 dapat diketahui bahwa pengaruh antar variabel memiliki nilai -0.451, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh yang diberikan variabel *Emotion focused coping* (eksogen) terhadap variabel prokrastinasi (endogen) adalah pengaruh negatif, atau semakin tinggi tingkat *emotion focused coping* pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi pada mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo.

c. Uji Signifikansi (Hipotesis)

Dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak, maka perlu dilakukan uji dengan memperhatikan nilai signifikansi antar konstruk, *t-statistic* dan *P values*. Nilai dasar pengambilan keputusan dengan standar *error* 5% adalah nilai signifikansi *t-statistic* > 1.96 serta nilai *P values* < 0.05. sehingga ketika *t-statistic* < 1.96 maka dinyatakan tidak signifikan dan hipotesis (H_0) ditolak, begitu pula sebaliknya. Berikut hasil uji *t-statistic* dengan aplikasi smartPLS :

Tabel 4.10

Tabel hasil uji t-statistic

Variabel	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
X -> Y	-0.451	-0.482	0.052	8.590	0.000

Berdasarkan hasil uji *t-statistic* pada tabel 4.10 dapat diketahui bahwa nilai *t-statistic* variabel eksogen terhadap variabel endogen adalah $8.590 > 1.96$ dengan nilai *P-Value* sebesar $0.000 < 0.05$, maka dinyatakan terdapat pengaruh *emotion focused coping* terhadap prokrastinasi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo, sehingga dalam penelitian ini H_1 dinyatakan diterima dan H_0 ditolak.

a. *Predictive relevance*

Predictive Relevance merupakan pengukuran yang dilakukan untuk mengetahui mengukur seberapa baik nilai observasi dihasilkan oleh model dan juga estimasi parameternya. Evaluasi model *predictive relevance* menurut Ghozali dapat diketahui dengan melihat nilai $Q^2 > 0$ menunjukkan bahwa model mempunyai *predictive relevance*, sedangkan nilai $Q^2 < 0$ menunjukkan bahwa model kurang memiliki *predictive relevance*.

Tabel 4.11

Hasil uji *predictive relevance*

Variabel	SSO	SSE	$Q^2 (=1-SSE/SSO)$
X	1.204.000	1.204.000	
Y	1.032.000	947.394	0.082

Berdasarkan hasil uji *predictive relevance* pada tabel 4.11 dapat diketahui bahwa nilai Q^2 sebesar $0.082 > 0$ sehingga hasil menunjukkan bahwa model tersebut memiliki *predictive relevance*.

b. Model Fit

Model fit merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui kecocokan antara variabel eksogen dan variabel endogen serta tidak memiliki perbedaan angka yang jauh antara keduanya, dengan demikian dapat mengidentifikasi kecocokan antara H_1 dan H_0 . Berikut ini hasil uji model fit pada penelitian ini :

Tabel 4.12
Hasil Uji Model Fit

	Saturated Model	Estimated Model
SRMR	0.095	0.095
d_ULS	0.816	0.816
d_G	0.174	0.174
Chi-Square	168.615	168.615
NFI	0.707	0.707

Berdasarkan hasil uji model fit pada tabel 4.12 dapat menunjukkan bahwa nilai NFI sebesar 0,707 atau 70,7% model tersebut dinyatakan Fit.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan variabel *Emotion Focused Coping* dan prokrastinasi

1. *Emotion Focused Coping* Mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel penelitian *Emotion Focused Coping* pada 172 mahasiswa semester akhir diketahui bahwa rata-rata penilaian yang diberikan termasuk dalam kriteria yang tinggi. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil rata-rata pada masing-masing butir item X2, X8, X15, X19, X24 dan X27 memiliki nilai yang tinggi, sedangkan butir item X28 memiliki nilai rata-rata yang sangat tinggi yaitu 3.50, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki *Emotion Focused Coping* yang tinggi.

2. Prokrastinasi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel penelitian prokrastinasi pada 172 mahasiswa semester akhir diketahui bahwa rata-rata penilaian yang diberikan termasuk dalam kriteria yang cukup tinggi. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil rata-rata pada masing-masing butir item Y1, Y10, Y15, Y17 dan Y23 memiliki nilai yang tinggi, sedangkan butir item Y14 memiliki nilai rata-rata yang cukup yaitu 2.77, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo cukup tinggi.

B. Pembahasan pengaruh *Emotion Focused Coping* terhadap Prokrastinasi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel penelitian *Emotion Focused Coping* pada 172 mahasiswa semester akhir diketahui bahwa rata-rata penilaian yang diberikan termasuk dalam kriteria yang tinggi. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil rata-rata pada setiap indikator. Indikator tidak melibatkan diri yang diwakili oleh butir item X2 memiliki nilai 2,95 , indikator menghindari dari masalah yang diwakili oleh item X8 memiliki nilai 3,24, indikator membatasi diri yang diwakili oleh item X15 memiliki nilai 3,19, indikator meningkatkan kesadaran yang diwakili oleh item X19 memiliki nilai 3,33, indikator menempatkan semua sebagaimana mestinya yang diwakili oleh item X24 memiliki nilai 3,25 dan indikator menciptakan makna positif yang diwakili oleh item X27 dan 28 memiliki nilai 3,26 dan 3,50 yang mana memiliki nilai rata-rata yang sangat tinggi dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki *Emotion Focused Coping* yang tinggi dengan bentuk coping berupa menciptakan makna positif.

Sedangkan, variabel penelitian prokrastinasi mahasiswa semester akhir diketahui memiliki rata-rata penilaian yang termasuk dalam kriteria yang cukup tinggi. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil rata-rata pada setiap indikator. Indikator tidak menunda untuk mulai mengerjakan tugas yang diwakili oleh butir item Y1 memiliki nilai 3.12, indikator sulit melakukan sesuatu sesuai waktu dan rencana yang diwakili oleh item Y15

memiliki nilai 2.93, indikator sengaja tidak mengerjakan karena melakukan aktivitas yang menyenangkan yang diwakili oleh item Y17 dan Y23 memiliki nilai 2.94 dan 3.20 yang tergolong tinggi. Sedangkan indikator terlambat menyelesaikan yang diwakili oleh item Y10 dan Y14 memiliki nilai rata-rata yang cukup yaitu 2.81 dan 2.77, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo cukup tinggi dengan bentuk prokrastinasi berupa meunda untuk mulai mengerjakan, sulit melakukan sesuatu sesuai waktu dan rencana serta sengaja tidak mengerjakan karena melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Dalam penelitian ini konstruk eksogen *Emotion Focused Coping* memiliki pengaruh negative yang signifikan yaitu sebesar -0.451 terhadap konstruk endogen prokrastinasi, artinya semakin tinggi *emotion focused coping* pada mahasiswa maka, akan semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa semester akhir. Nilai *t-statistik* pada hubungan konstruk ini adalah $8.590 > 1.96$ dengan nilai *p-values* sebesar $0.000 < 0.05$, dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *Emotion Focused Coping* terhadap prokrastinasi (H_1) diterima.

Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Soraya putri hamidah, dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Emotion Focused Coping* terhadap prokrastinasi akademik, pengaruh yang diberikan bersifat negative atau berlawanan arah yaitu semakin tinggi *Emotion Focused Coping*, maka

semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa ketika mahasiswa memiliki *Emotion Focused Coping* (EFC) yang tinggi, maka tingkat prokrastinasi akademik akan cenderung rendah, dan ketika mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, maka mahasiswa akan mampu untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan terhindar dari keterlambatan pengumpulan tugas, sehingga akan meminimalisir perasaan frustrasi akibat tugas yang menumpuk di akhir akibat seringnya menunda pekerjaan.⁵⁷

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh oleh Yuhanita dan Novi dalam jurnalnya yang menyatakan bahwa strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa BK (Bimbingan konseling) dalam menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Magelang berbentuk *Emotion Focused Coping* yang memiliki presentase dalam kategori tinggi yaitu sebesar 68,4% sedangkan 31,6% dalam kategori sedang. Dalam penelitiannya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami stress, hal tersebut membuat mahasiswa berusaha mengatasi dan mencari solusi dari situasi tersebut salah satunya dengan menggunakan strategi *Emotion Focused Coping*.⁵⁸

Hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa dan Yeni dalam jurnalnya yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh

⁵⁷ Soraya Putri Hamidah, "Hubungan Antara Emotion Focused Coping (Efc) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," (Skripsi, UINSA, Surabaya, 2020).

⁵⁸ Yehenita, *et. al.*, "Strategi Menghadapi Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang," *G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1 (Oktober, 2016) 12.

signifikan secara negatif variabel *coping stress* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fkip Uhamka. Semakin rendah *coping stress* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Begitu pun sebaliknya, semakin tinggi *coping stress* yang dimiliki maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa BK yang sedang menyusun skripsi untuk melakukan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian tersebut presentase tertinggi penggunaan *coping stress* adalah sebanyak 73% berbentuk *Emotion Focused Coping* yaitu dengan menekankan pada usaha individu dalam menurunkan emosi negative ketika dihadapkan pada suatu masalah atau situasi yang menekan.⁵⁹

Adanya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa semester akhir menjadi salah satu hambatan dalam menyelesaikan tugas akhirnya yaitu skripsi. Dalam hal ini intensitas perilaku prokrastinasi lebih tinggi daripada intensitas mengerjakan skripsi, sehingga membuat mahasiswa terus melakukan penundaan dan membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas akhirnya. Ada dua faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu faktor internal dan eksternal, faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

⁵⁹ Ulfa Afriyani, "Pengaruh Coping Stress Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Uhamka," *COUNSENESIA Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 1 (Oktober 2021- juni 2022).

Sedangkan faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan.⁶⁰

Prokrastinasi tidak selalu berhubungan dengan management waktu akan tetapi prokrastinasi juga berkaitan erat dengan management emosi.⁶¹ ketika seseorang dihadapkan pada pekerjaan atau tugas yang tidak disukai atau sulit maka respon alam bawah sadar adalah menghindari sesuatu yang terasa buruk (Emosi negatif) dan mendekati sesuatu yang terasa baik (Emosi positif), maka disinilah awal mula seseorang akan berfikir untuk menunda-nunda suatu pekerjaan tersebut karena ingin menghindari emosi-emosi negatif. Sehingga prokrastinasi atau penundaan merupakan bentuk dari kegagalan seseorang dalam mengatur respon dari emosi negatif dalam kehidupannya.

Perilaku menunda serta menghindari suatu keadaan yang menekan terjadi pada mahasiswa semester akhir yang mana mereka dihadapkan pada tugas akhir yaitu skripsi, dalam hal ini skripsi menjadi hal yang sangat penting untuk segera diselesaikan sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan studinya tepat waktu, akan tetapi perilaku prokrastinasi menjadi hambatan tersendiri untuk mahasiswa. Hal lain seperti rasa takut dan khawatir akan segala sesuatu yang terjadi kedepannya menjadi tekanan dan kecemasan tersendiri untuk mahasiswa semester akhir. Semakin sering intensitas seseorang dalam melakukan prokrastinasi terhadap tugas-

⁶⁰ Ghufron & Rini, 164.

⁶¹ Nils Salzgeber, 80

tugasnya maka akan semakin tinggi pula kecemasan yang dirasakan olehnya, artinya prokrastinasi akademik yang dilakukan dapat meningkatkan kecemasan.⁶²

Strategi yang dapat digunakan untuk meminimalisir serta mengatasi perilaku prokrastinasi dan kecemasan yang diakibatkan oleh prokrastinasi adalah dengan penggunaan *coping* yang tepat, hal ini karena mengatur respon individu dalam menghadapi emosi negative merupakan hal utama yang perlu dilakukan. Dalam hal ini salah satu strategi yang dapat digunakan adalah *Emotion Focused Coping*, Lazarus mendefinisikan *Emotion Focused coping* sebagai proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi tekanan emosional yang mencakup strategi seperti menghindari, meminimalkan, menjauhkan, perhatian selektif, perbandingan positif dari peristiwa negatif, sehingga menimbulkan adanya perilaku tidak melibatkan diri (*Distancing*), menghindari atau melarikan diri (*Escape Avoidance*), kendali diri (*Self Controlling*), menerima dan menempatkan segala sesuatu sebagaimana mestinya (*Accepting Responsibility*), dan menciptakan makna positif (*Positive reappraisal*).⁶³

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa strategi coping setiap orang berbeda-beda, akan tetapi dalam mengatasi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa semester akhir strategi *emotion focused coping* merupakan hal yang dapat dilakukan oleh mahasiswa, sebagaimana yang diungkapkan

⁶² Agus Mulyana, *et. al.*, "Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping, dan Kecemasan pada Mahasiswa," *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (Oktober, 2022), 76.

⁶³ Lazarus dan Folkman, 151.

oleh yuhanita bahwa menghadapi masalah saat menyusun skripsi dengan berfokus emosi atau *emotion focused coping* bukan hal yang buruk, akan tetapi hal ini juga harus diimbangi dengan berfokus pada masalah skripsi supaya terjadi keseimbangan dan kesinambungan sehingga akan sangat bermanfaat dalam menyelesaikan situasi stres saat menyusun skripsi.⁶⁴



⁶⁴ Yuhanita, *et. al.*, 14.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, peneliti memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Emotion Focused Coping* terhadap prokrastinasi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo, dengan nilai hasil uji *T-Statistik* $8.590 > 1,96$ dan nilai *P-Values* sebesar $0.000 < 0.05$, serta nilai hasil uji *Path Coefisien* yaitu sebesar -0.451 , dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *Emotion Focused Coping* terhadap Prokrastinasi mahasiswa IAIN Ponorogo, artinya semakin tinggi tingkat *Emotion Focused Coping* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi pada mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo, begitupun sebaliknya.

B. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negatif antara variabel *Emotion Focused Coping* terhadap prokrastinasi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo, berdasarkan hasil tersebut, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Saran Praktis
 - a. Kepada mahasiswa

Sebagaimana yang telah diketahui bahwa prokrastinasi merupakan permasalahan yang berkaitan dengan management

emosi, seperti kecemasan, rasa takut, serta emosi negative lainnya, sehingga penggunaan coping yang tepat seperti *Emotion Focused Coping* untuk mengatasi prokrastinasi pada mahasiswa sangat disarankan. Hal ini karena *Emotion Focused Coping* atau coping emosi akan mengubah emosi negative dalam diri serta menggantinya dengan emosi positif, sehingga diharapkan dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa serta membantu mahasiswa semester akhir dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

2. Saran teoritis

a. Kepada peneliti lain

Peneliti mengetahui bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna, maka dari itu kepada peneliti lain apabila ingin menjadikan skripsi ini sebagai referensi, alangkah baiknya membaca secara teliti terlebih dahulu, hal ini untuk menghindari terjadinya penyimpangan atau kesalahan yang sama agar tidak terjadi kembali. Selain membaca dengan teliti, menambahkan variabel lain dalam penelitian juga disarankan seperti variabel kecemasan, kontrol diri atau lain sebagainya, serta untuk penelitian serupa dengan menggunakan aplikasi *SmartPLS* menambahkan variabel dapat menambahkannya suatu model penelitian.

b. Kepada khalayak umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah maupun tambahan informasi dan bacaan bagi khalayak umum atau masyarakat, khususnya terkait pengaruh *Emotion Focused* coping terhadap prokrastinasi mahasiswa semester akhir.



DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, Ulfa. Pengaruh Coping Stress Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Uhamka. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, jilid 5, No. 1 tahun 2022.
- Andriyani, Juli. Strategi coping stress dalam mengatasi problema psikologis. *jurnal at-taujih bimbingan dan konseling islam*, Jilid 2, No.2 tahun 2019.
- Anuraga, Gangga, Edy, Siti. Structural Equation Modeling – Partial Least Square Untuk Pemodelan Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) Di Jawa Timur. *Seminar Nasional Matematika dan Aplikasinya*, tahun 2017.
- Asri, Dahlia Novarianing. *Prokrastinasi Akademik : teori dan riset dalam prespektif pembelajaran berbasis proyek dan self-regulated learning*. Madiun : Unipma press, 2018.
- Azwar, Saifudin. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka pelajar, 1997.
- Badaruddin, Ardhy Ridwanullah. Hubungan Antara Coping Yang Berfokus Pada Masalah Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta Dengan Stres Akademik Sebagai Variabel Mediator. Skripsi, Universitas Sunan Kalijaga, Yogyakarta tahun 2019
- Etika ,Nur dan Hasibuan, Wilda Fasim. Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan Skripsi. *jurnal kopasta*, jilid 3, No.1 tahun 2016.
- Ferrari, Johnson, and William. *Procrastination And Task Avoidance*. New York : Plenum Press, 1995.
- Fiore, Neil. *The Now Habit A Strategic Program For Overcoming Procrastination And Enjoying Guilt-Free Play*. New York: The Penguin Group, 2007.
- Garson, David, *Partial Least Squares : Regression & Structural Equation Models*. Asheboro : Statistical Publishing Associates, 2016.
- Ghufron & Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010.
- Hamid, Rahmad Solling dan Suhardi. Structural Equation Modeling (SEM) Berbasis Varian. Jakarta Pusat : PT Inkubator Penulis Indonesia, 2019.
- Hamidah , Soraya Putri. Hubungan Antara Emotion Focused Coping (Efc) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Skripsi, UINSA, Surabaya, tahun 2020.

- Hanifah, Nezha, Hany, Ulfah dan Rozi. Strategi coping stress saat kuliah daring pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Jilid 16, No 1 tahun 2020.
- Keliat, B.A. *Pelaksanaan Stres*. Jakarta: Kedokteran EGC, 1999.
- Knaus, William. *The Procrastination Workbook*. New York : New Harbinger Publications, 2002.
- Krisdianto, M. Agung & Mulyanti. Mekanisme coping berhubungan dengan tingkat depresi mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, Jilid 3, No. 2 tahun 2015.
- Lazarus dan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer publishing company, 1984.
- Lestari, Vivi puji. Hubungan Efikasi diri dan kontrol diri dengan prokrastinasi skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu Pendidikan. *jurnal pendidiakn psikologi*, Jilid 5, No. 3 tahun 2018.
- Lugo & Hershey, Life Of Psychology 3rd edition. New York : the macmillan co 1981.
- Maryam, Siti. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, Jilid 1, No 2 tahun 2017.
- Mayafani, Inge Dwi. Pengaruh *Emotion Focused Coping* Terhadap Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Maliki Malang. Skripsi, UIN MALIKI, Malang, tahun 2021.
- Mulyana, Agus , Farid dan Dini. prokrastinasi akademik, emotion focused coping, dan kecemasan. *jurnal penelitian psikologi*, Jilid 13, No 2 tahun 2022.
- Nawang, Nyi, Salam dan Heri. Analisis faktor-faktor penyebab keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) pada mahasiswa prodi PPKN. *civic education prespective journal*, Jilid 1, No. 1 tahun 2021.
- Ramadhani, Anasya Putri. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam (Bpi) Iain Ponorogo. Skripsi, IAIN Ponorogo, Ponorogo tahun 2021.
- Salgeber, Nils. *Stop Procrastinating*, California : Independent CreateSpace, 2018.
- Sarafino, E.P, Health psychology: Biopsychosocial intervention. New York : John

Wiley & Sons, 1998.

Sari, Eka Nur Maulida. Hubungan antara *Emotion Focused Coping* dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *jurnal cognicia*, Jilid 7, No. 1 tahun 2019.

Steel, Piere. The Nature of procrastination : a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, Jilid 133, No 1 tahun 2007.

Steel, Piere dan Katrin. Procrastination. *ELSEVIER: International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, Jilid 19, No 2 tahun 2015.

Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung : Alfabeta, 2013.

Svartdal, Frode, Katrin, Steel and Thor. Measuring implemental delay in procrastination: Separating onset and sustained goal striving.” *ELSEVIER : Personality and Individual Differences*, jilid 156 tahun 2020.

Wahyuningtyas, Eka Putri, Suminarti dan Sofa. Hubungan Manajemen stress dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *jurnal RAP UNP*, jilid 10, No 1 tahun 2019.

Wijaya, I Ketut. *Buku Ajar Pengantar Skripsi, Buku Pedoman*. Bandung : Universitas Udayana, 2016.

Yehenita, Novi Nur, Indiati dan Astiwi. Strategi Menghadapi Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang. *G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Jilid 1, No 1 tahun 2016.

