

**PENGARUH EMOTION FOCUSED COPING TERHADAP KECENDERUNGAN  
PROKRASTINASI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI  
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALIKI MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh

**INGE DWI MAYAFANI**

**NIM. 16410018**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA  
MALIK IBRAHIM MALANG**

**2021**

**PENGARUH EMOTION FOCUSED COPING TERHADAP KECENDERUNGAN  
PROKRASTINASI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI  
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALIKI MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang Untuk memenuhi salah satu persyaratan  
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

**Inge Dwi Mayafani**

**NIM. 16410018**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA  
MALIK IBRAHIM MALANG  
2021**

**PENGARUH EMOTION FOCUSED COPING TERHADAP KECENDERUNGAN  
PROKRASTINASI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI  
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALIKI MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh

**Inge Dwi Mayafani**

**16410018**

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



**Dr. Rahmat Aziz, M.Si**

**NIP. 197100832001121001**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam  
Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si**  
**NIP. 197611282002122001**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH EMOTION FOCUSED COPING TERHADAP KECENDERUNGAN  
PROKRASTINASI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI  
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALIKI MALANG**

Telah dipertahankan di Depan Penguji  
Pada tanggal, 25 Oktober 2021

**Susunan Dewa Penguji**

**Dosen Pembimbing**

**Anggota Penguji Lain  
Penguji Utama**



**Dr. Rahmat Aziz, M.Si**

**NIP. 197100832001121001**



**Dr. Fathul Lubabin Nuqul M.Si**

**NIP. 197605122003121002**

**Ketua Penguji**



**Umatul Khoirot, S.Psi., M. Psi**

**NIP. 199005012019032017**

Skripsi ini sudah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si**

**NIP. 197611282002122001**

## SURAT PERNYATAAN

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Inge Dwi Mayafani

NIM : 16410018

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa peneliti menyusun penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Emotin Focused Coping Terhadap Kecenderungan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang”** adalah karya peneliti yang sebenar-benarnya baik sebagian maupun secara keseluruhannya. Jika dilain waktu mendapatkan *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila surat pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Malang, 1 September 2021

Peneliti,



Inge Dwi Mayafani

NIM. 16410018

## **MOTTO**

Wahai orang-orang yang beriman! Infakkanlah sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan sebagian dari apa yang Kami keluarkan dari bumi untukmu. Janganlah kamu memilih yang buruk untuk kamu keluarkan, padahal kamu sendiri tidak mau mengambilnya melainkan dengan memicingkan mata (enggan) terhadapnya. Dan ketahuilah bahwa Allah Mahakaya, Maha Terpuji.

(Q.S Al-Baqarah: 267)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### *Bismillahirrahmaanirrahiim*

*Alhamdulillah*, segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang luar biasa sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini. Saya persembahkan karya ini kepada kedua orangtua saya yang telah merawat saya, mendidik, dan membiayai pendidikan saya. Terimakasih bapak dan ibu yang selalu mensupport dalam segala hal serta selalu mengupayakan yang terbaik buat anaknya.

Untuk mbakku mba Pipin terimakasih selalu menjadi pendengar yang baik dan berusaha membatu kesulitan yang dialami saya selama melakukan penelitian ini. Untuk keluarga terimakasih telah memberikan dukungan do'anya kepada saya.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim. Alhamdulillah* puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun manusia menuju jalan kebenaran yaitu *Ad-Dinul Islam*.

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Emotion Focused Coping Terhadap Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang” tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi kepada saya.
4. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag selaku Dosen Wali Akademis.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu atas bantuan dan juga dukungan morilnya.
6. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
7. Bapak dan Ibu yang telah memberikan dukungan materil maupun moril dan selalu mendo'akan yang terbaik untuk saya. Serta mba yang menjadi sumber semangat untuk saya.
8. Untuk Almarhum mbah kung saya yang bernama H. Mian Harjo yang baru wafat awal bulan Juni ini yang ketika beliau wafat saya tidak bisa berada di sisinya. Serta almarhum mbah-mbah saya yang lainnya.

- 
9. Untuk sahabat-sahabat saya Widiya, Neneng, Naila, Abil, Kiki, Lati, Dwi, Selda, Ama yang selalu bersedia melengkapi kelemahan saya. Semoga kebaikan yang telah kalian berikan kepada saya dibalas berlipat ganda oleh Allah.
  10. Untuk teman-teman angkatan Psikologi 2016
  11. Untuk teman-teman saya yang di Pontianak

Peneliti menyadari bahwa peneliti ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak demi sempurnanya penelitian ini dan pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya. Akhirnya, peneliti berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca.

Malang, 1 September 2021

Peneliti,



Inge Dwi Mayafani

NIM. 16410018

## DAFTAR ISI

<u>HALAMAN JUDUL</u> .....	i
<u>HALAMAN PERSETUJUAN</u> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<u>HALAMAN PENGESAHAN</u> .....	iv
<u>HALAMAN PERNYATAAN</u> .....	v
<u>HALAMAN MOTTO</u> .....	vi
<u>HALAMAN PERSEMBAHAN</u> .....	vii
<u>KATA PENGANTAR</u> .....	viii
<u>DAFTAR ISI</u> .....	x
<u>DAFTAR TABEL</u> .....	xii
<u>DAFTAR GAMBAR</u> .....	xiii
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u> .....	xiv
<u>ABSTRAK</u> .....	xv
<u>ABSTRACT</u> .....	xvi
<u>المستخلص</u> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	9
A. Prokrastinasi .....	9
1. Pengertian Prokrastinasi .....	9
2. Aspek Prokrastinasi .....	10
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi .....	12
B. Coping Yang Berfokus Pada Emosi.....	13
1. Pengertian Coping Yang Berfokus Pada Emosi .....	13
2. Aspek Coping Yang Berfokus Pada Emosi .....	14
3. Faktor-Faktor Coping Yang Berfokus Pada Emosi .....	14

C. Pengaruh <i>Coping</i> Yang Berfokus Pada Emosi Terhadap Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun skripsi .....	15
D. Hipotesis .....	18
BAB III METODE PENELITIAN .....	20
A. Rancangan Penelitian .....	20
B. Populasi & Sampel .....	21
C. Identifikasi Variabel .....	22
D. Definisi Operasional .....	23
E. Teknik Pengumpulan Data .....	23
F. Instrumen Penelitian .....	25
G. Validitas Dan Reabilitas .....	28
H. Analisis Data .....	29
I. Uji Hipotesis .....	31
BAB IV PEMBAHASAN .....	32
A. Profil Lokasi Penelitian .....	33
B. Pelaksanaan Penelitian .....	34
C. Hasil Penelitian .....	35
D. Pembahasan .....	41
1. Tingkat EFC Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang .....	42
2. Tingkat Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.....	43
3. Pengaruh EFC Terhadap Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang .....	44
BAB V PENUTUP .....	50
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blueprint Skala Prokrastinasi .....	27
Tabel 3.2	Blueprint Skala Coping Yang Berfokus Pada Emosi .....	27
Tabel 3.3	Tabel Norma Kategorisasi .....	31
Tabel 4.1	Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi .....	35
Tabel 4.2	Sebara Aitem Skala Coping Yang Berfokus Pada Emosi .....	35
Tabel 4.3	Hasil Uji Reablilitas .....	36
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas .....	37
Tabel 4.5	Hasil Uji Linearitas .....	38
Tabel 4.6	Hasil Analisis <i>Descriptive Statistics</i> .....	38
Tabel 4.7	Hasil Kategorisasi Variabel Coping Yang Berfokus Pada Emosi .....	39
Tabel 4.8	Hasil Kategorisasi Variabel Prokrastinasi .....	40
Tabel 4.9	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Struktur Hipotesis .....	19
Gambar 4.1	Diagram Kategorisasi <i>Coping</i> Yang Berfokus Pada Emosi .....	40
Gambar 4.2	Diagram Kategorisasi Prokrastinasi .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Lembar Konsultasi .....	57
Lampiran 2	Skala Penelitian .....	58
Lampiran 3	Hasil Uji Validitas & Reabilitas .....	60
Lampiran 4	Deskripsi Subjek Penelitian .....	64
Lampiran 5	Tabulasi Data .....	67
Lampiran 6	Uji Asumsi .....	74

## ABSTRAK

Mayafani, Inge Dwi. 16410018. Pengaruh Emotion Focused Coping Terhadap Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing: Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si

---

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda atau memulai maupun menyelesaikan suatu tugas dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas lainnya ketimbang menyelesaikan tugas itu sendiri. Hal ini dapat menyebabkan kualitas aktivitas individu yang menurun, tidak dapat menyelesaikan tugas secara tepat waktu, serta sering kali terlambat dalam menepati jadwal. Penggunaan strategi coping yang kurang tepat dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi individu dengan lebih mementingkan aktivitas lainnya untuk menurunkan tingkat stressnya dengan cepat namun hal ini hanya bersifat sementara dan tidak bertahan lama, bentuk ini termasuk kedalam strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion focus coping*). *Coping* yang berfokus pada emosi adalah suatu usaha untuk mengendalikan respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Bentuk *coping* ini lebih menyertakan pikiran dan tindakan yang ditujukan untuk mengatasi perasaan yang menekan akibat dari situasi stres.

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah adanya pengaruh antara *emotion focused coping* terhadap prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2013-2016 Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang, diambil dengan teknik *Nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu *emotion focused coping* dan prokrastinasi. Analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2013-2016 yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang ini memiliki tingkat *coping* yang berfokus pada emosi berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase 86% serta 14% untuk kategori sedang. Sedangkan untuk tingkat prokrastinasinya sebesar 48% pada kategori rendah dan sedangnya, serta untuk kategori tingginya dengan persentase sebesar 4%. Analisis regresi sederhana yang diperoleh menunjukkan bahwa diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar  $\alpha < 0,05$  yaitu  $0,331 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya pengaruh antar dua variabel tersebut .

**Kata Kunci:** Emotion Focused Coping, Prokrastinasi

## ABSTRACT

Mayafani, Inge Dwi. 16410018. The Effect of Emotion Focused Coping on the Tendency of Procrastination in Students who are Writing Thesis at the Faculty of Psychology, UIN Maliki Malang. Essay. Psychology Department. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Supervisor: Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si

---

Procrastination is a tendency to delay or start or complete a task and prefer to do other activities rather than completing the task itself. This can lead to decreased quality of individual activities, unable to complete tasks on time, and often late in keeping the schedule. The use of inappropriate coping strategies can affect individual procrastination behavior by being more concerned with other activities to reduce stress levels quickly but this is only temporary and does not last long, this form is included in a coping strategy that focuses on emotions (emotion focus coping). Emotion-focused coping is an attempt to control the emotional response to a very stressful situation. This form of coping includes more thoughts and actions aimed at dealing with stressful feelings resulting from stressful situations.

This study aims to determine whether there is an influence between emotion focused coping on procrastination in students who are writing a thesis. The subjects of this study were students of the 2013-2016 class of the Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim University, Malang, taken using a nonprobability sampling technique with purposive sampling type. The measuring instrument in this study used two scales, namely emotion focused coping and procrastination. The analysis used is simple regression analysis.

The results of this study indicate that the 2013-2016 students who are writing a thesis at the Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim University, Malang, have a coping level that focuses on emotions in the high category with a total percentage of 86% and 14% for the medium category. Meanwhile, the procrastination level is 48% in the low and medium categories, and for the high category the percentage is 4%. The simple regression analysis obtained shows that it is known that the significance value of  $< 0.05$  is  $0.331 > 0.05$ , so it can be concluded that there is no influence between the two variables.

Keywords: Emotion Focused Coping, Procrastination

## المستخلص

كلية في أطروحة يكتبون الذين الطلاب لدى التسوية نزع على العاطفي التأقلم تأثير. 16410018. دوي إنجي ، ميفاني الإسلامية إبراهيم مالك مولانا جامعة. النفس علم كلية. النفس علم قسم. مقال. UIN Maliki Malang ، النفس علم م ، عزيز رحمت د. المشرف. مالانج الحكومية

يؤدي أن يمكن نفسها المهمة إكمال من بدلاً أخرى بأنشطة القيام ويفضل مهمة إكمال أو بدء أو لتأخير ميل هو التسوية الالتزام في يتأخر ما وغالبًا ، المحدد الوقت في المهام إكمال على القدرة وعدم ، الفردية الأنشطة جودة انخفاض إلى هذا زيادة خلال من الفردي التسوية سلوك على المناسبة غير المواجهة استراتيجيات استخدام يؤثر أن يمكن. الزمني بالجدول النموذج هذا تضمن ويتم ، طويلًا يدوم ولا فقط مؤقت هذا ولكن بسرعة التوتر مستويات لتقليل الأخرى بالأنشطة الاهتمام هو العاطفة على يركز الذي التأقلم. (التأقلم العواطف على التركيز) العواطف على تركز التي المواجهة إستراتيجية في التي والأفعال الأفكار من المزيد التأقلم من النوع هذا يتضمن. للغاية مرهق لموقف العاطفية الاستجابة في للتحكم محاولة العصيبة المواقف عن الناتجة للتوتر المسببة المشاعر مع التعامل إلى تهدف

الذين الطلاب لدى التسوية على العاطفة على المركز التأقلم بين تأثير هناك كان إذا ما تحديد إلى الدراسة هذه تهدف مالك مولانا جامعة ، النفس علم بكلية 2013-2016 فصل طلاب من الدراسة هذه موضوعات كانت. أطروحة يكتبون في القياس أداة استخدمت. الهادف العينات أخذ بنوع الاحتمالية غير العينات أخذ بتقنية أخذها تم والتي ، مالانج ، إبراهيم بسيط انحدار تحليل هو المستخدم التحليل. العاطفة على المركز ان والتسوية التأقلم وهما ، مقياسين الدراسة هذه

مالك مولانا جامعة ، النفس علم كلية في أطروحة يكتبون الذين 2013-2016 طلاب أن إلى الدراسة هذه نتائج تشير. المتوسطة للفئة 14% و 86% تبلغ إجمالية بنسبة العالية الفئة في العواطف على يركز تأقلم مستوى لديهم ، مالانج ، إبراهيم 4% النسبة تبلغ العالية للفئة وبالنسبة ، والمتوسطة المنخفضة الفئتين في 48% هو التسوية مستوى فإن ، نفسه الوقت وفي ،  $0.05 < 0.331 >$  هي  $0.05 <$  المعنوية القيمة أن المعروف من أنه عليه الحصول تم الذي البسيط الانحدار تحليل يوضح المتغيرين بين تأثير يوجد لا أنه استنتاج يمكن لذلك

التسوية ، المشاعر على التأقلم: المفتاحية الكلمات

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa pada umumnya ialah sebagai remaja akhir atau dewasa awal yaitu berumur 18-21 tahun atau 22-24 tahun. Mahasiswa akan menjalani masa kuliah disuatu perguruan tinggi yaitu minimal selama 3-4 tahun dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan untuk menjadi sarjana (Anny et al, 2018).

Skripsi merupakan salah satu tugas akhir dari suatu perkuliahan. Dimana, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikannya sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1). Sebagai sebuah kewajiban akhir, banyak persepsi bagi mahasiswa yang menganggap dalam proses penyusunan skripsi amatlah menguras tenaga, emosi, waktu, serta biaya sehingga menjadi momok yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa (Kinansih, 2011).

Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki jenis dan judul skripsi yang berbeda-beda. Selain itu, penulisan skripsi dilakukan secara individual dimaksudkan agar mahasiswa dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah mengenai penelitian yang dilakukan di dalam skripsi. Diharapkan jika dilakukan secara individual setiap mahasiswa mampu mengeluarkan kemampuannya masing-

masing atas ilmu yang ia dapat selama mengikuti perkuliahan yang akhirnya ilmu itu di harapkan membantu dalam proses penyusunan skripsi (Frandi, 2016).

Banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan dalam proses menyelesaikan skripsinya. Kesulitan yang biasanya dialami oleh mahasiswa diantaranya yaitu saat menentukan judul yang sesuai, menemukan dan merumuskan masalah, mencari literatur serta bahan bacaan, dosen yang sulit untuk ditemui, keinginan dosen yang terkadang tidak pasti, sistematika proposal, dana serta waktu yang terbatas, dan dikarenakan juga sifat mahasiswa yang suka menunda-nunda dalam mengerjakannya (Purnamasari, 2014). Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Syofii et al. (2016) mengemukakan bahwa pada umumnya mahasiswa mengalami penghambatan terhadap skripsinya itu dikarenakan sulitnya mahasiswa dalam mengidentifikasi permasalahan, sebagian pula mahasiswa terkadang menunda pekerjaan sehingga proses penyelesaian skripsi terhambat, dan merasa sulit dalam mencari sumber referensi.

Hasil penelitian Prawitasari (2012) pada mahasiswa angkatan 2001 sampai dengan 2007 terhadap 1.502 wisudawan di salah satu perguruan tinggi yang ada di Jawa Timur menunjukkan bahwa 938 wisudawan menyelesaikan skripsi saat bulan terakhir pendaftaran wisuda. Tidak kurang dari 83% wisudawan tergolong lambat dalam penyelesaian skripsinya. Salah salah satu yang menjadi penyebab keterlambatan dalam menyelesaikan skripsinya dikarenakan adanya perilaku menunda-nunda dalam area akademik atau yang dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Ghufron dan Risnawita (2010) menyebutkan bahwa terdapat dua jenis prokrastinasi, yaitu prokrastinasi non akademik merupakan penundaan yang

dilakukan pada jenis tugas yang bersifat non formal atau tugas yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari misalnya tugas rumah tangga dan tugas sosial, sedangkan prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas yang bersifat formal yang berkaitan dengan tugas akademik misalnya seperti tugas kuliah.

Sapadin dan Maguire (dalam Hendrayanti, 2006) menyatakan bahwa prokrastinasi itu pada hakekatnya dapat membawa risiko yang tinggi terhadap kehidupan individu yang melakukannya, terutama apabila hal ini terjadi secara konsisten dan berkelanjutan. Hardjana (1994) mengemukakan bahwa prokrastinasi ini dapat menyebabkan stres pada diri individu yang melakukannya. Hal ini terjadi karena prokrastinator tidak menjalankan hal-hal yang seharusnya dilakukannya pada saat itu. Prokrastinasi ini dapat menyebabkan ketidakpuasan pada prokrastinator atas waktu yang sudah terbuang yang pada akhirnya berujung dengan perasaan frustrasi dan stres. Jika ada seorang teman yang bertanya bagaimana perkembangan tugas akhir skripsinya, prokrastinator cenderung meluapkan emosi.

Burka dan Lenora (1998) menjelaskan bahwa definisi di atas baru bisa diberikan pada seseorang jika perilaku menunda-nunda tersebut sudah menjadi kebiasaan. Area-area yang sering kali ditunda pengerjaannya oleh pelajar menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari et al, 1995) antara lain kinerja akademik secara keseluruhan, menghadiri pertemuan, kinerja administratif, membaca, tugas mengarang dan belajar menghadapi ujian. Devi (2007) berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang cenderung untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan serta tidak efisien dalam menggunakan waktu.

Hasil penelitian Bruno (Triana, 2013) menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami prokrastinasi, bahkan perilaku tersebut telah dianggap sebagai yang lumrah dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian Ellis dan Knaus (Steel, 2007) juga menunjukkan bahwa 80% - 95% dari mahasiswa terlibat dalam perilaku prokrastinasi dan hampir 50% mahasiswa melakukan prokrastinasi secara konsisten.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Kuswandi, 2009) Bentuk nyata prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa S1 angkatan 2001 dan 2002 FIP UNNES adalah tidak segera terselesainya tugas skripsi, walaupun mereka sudah mengambil mata kuliah skripsi sebanyak empat sampai dengan enam kali. Di sisi lain mahasiswa S1 FIP UNNES angkatan 2001 dan 2002 bisa disebut sebagai prokrastinator karena memenuhi aspek-aspek prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrari. Aspek-aspek tersebut adalah suka menunda untuk memulai maupun penyelesaian tugas yang dihadapi, terlambat mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, menyampingkan tugas yang harus dikerjakan dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ferrari et al, 1995).

Berbagai masalah atau kendala yang menyebabkan mahasiswa menjadi kehilangan motivasi sehingga mengalami kecemasan-kecemasan dalam diri individu yang berakibat pada keterlambatan dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Padahal mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan tepat waktu sesuai dengan yang telah ditetapkan. Apabila masalah atau kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan efektif akan memberikan dampak yang negatif pada individu tersebut dan dapat

mengganggu kestabilan emosi selama penyusunan tugas akhir skripsi (Wijayanti, 2013).

Permasalahan ini mengakibatkan hambatan yang ada malah menjadi momok bagi mahasiswa untuk mengerjakan skripsi. Permasalahan yang muncul selama proses mengerjakan skripsi merupakan konsekuensi yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Permasalahan yang timbul saat mengerjakan skripsi mau tidak mau harus dipecahkan mahasiswa (Nugraha, 2013).

Prokrastinasi juga dipengaruhi oleh strategi coping mahasiswa. Kandemir *et al.* (2014) menyatakan dalam penelitiannya bahwa keterampilan mahasiswa dalam mengatasi stres dapat menjelaskan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang melakukan kegiatan produktif dalam mengatasi stres dapat memicu penurunan prokrastinasi akademik (Azzahraa, 2018). Diperlukan strategi *coping* yang baik agar mahasiswa mampu mengatasi permasalahannya. Greenglass, *et al.* (2006) dalam Fatchiah dan Haris (2009) mengenai pengertian perilaku *coping* yaitu suatu cara yang dilakukan individu untuk menghadapi dan mengatasi situasi dan kondisi yang bersifat menekan atau mengancam baik fisik maupun psikis. Menurut Silvana (2012) coping berasal dari kata *to cope* yang berarti mengatasi kesukaran atau usaha meniadakan atau membebaskan diri dari rasa yang tidak menyenangkan dikarenakan stres. Menurut Santrock (dalam Hardjana, 2004) bahwa coping adalah bentuk upaya individu dalam mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha mengatasi atau mengurangi stres.

Pemilihan strategi *coping* yang digunakan dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi individu. Menurut Folkman (Wulandari, 2012) *coping* merupakan usaha individu untuk mengatur jarak diantara tuntutan dari individu itu sendiri

atau lingkungan dengan sumber daya yang mereka gunakan untuk menghadapi situasi permasalahan. Tujuan dari *coping* adalah agar setiap individu yang mengalami stres dapat mengatur stres yang dikeluarkannya secara terkontrol dengan baik. *Coping* terbagi dalam dua cara, yaitu (1) *coping* yang berfokus pada permasalahan atau yang disebut *problem focused coping*, (2) *coping* yang berfokus pada emosi atau yang disebut *emotion focused coping*. *Problem focused coping* ialah cara untuk menyelesaikan tuntutan atau tanggung jawab internal maupun lingkungan dengan melakukan suatu aksi, sedangkan *coping* yang berfokus pada emosi ialah usaha dalam mengurangi perasaan tertekan yang tidak menyenangkan dengan melakukan cara tertentu yang melibatkan emosi.

Penundaan atau prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa saat menyusun skripsi merupakan tindakan yang bersifat emotif, dan diperkuat hasil penelitian saat ini yang menyebutkan bahwa mahasiswa BK di FKIP UM Magelang cenderung menghadapi stres dengan SMM- E “tinggi” dan SMM-M “sedang” (Kurniati et al, 2016). Widyarini (2008) melakukan penelitian tentang prokrastinasi pada mahasiswa dalam penyelesaian skripsi, dan hasilnya menunjukkan bahwa subjek melakukan prokrastinasi/penundaan pada skripsinya. Prokrastinasi atau penundaan dalam mengerjakan skripsi merupakan bentuk strategi menghadapi masalah berdasarkan emosi (*emotion focused coping*). Individu melakukan prokrastinasi untuk menurunkan tingkat stres dengan cepat, akan tetapi hal tersebut tidak akan lama, dan individu akan kembali lagi kepada masalah yang sebenarnya (Palmer et al, 2006).

Menurut Mappiare (1982), ketika menghadapi permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, kebanyakan dari mereka menggunakan cara yang

emosional, karena masa tersebut dipenuhi perasaan yang bergejolak dan peka terhadap rangsangan negatif, akibatnya mahasiswa menggunakannya untuk meminimalkan atau menghilangkan tekanan. Pemakaian coping yang berfokus pada emosi cenderung akan menggiring seseorang pada situasi tertekan, memiliki kecemasan yang berlebih, dan merasa bersalah, karena cara ini mengarah pada tindakan dalam menyeimbangkan afeksi. Mahasiswa yang menggunakan cara ini akan melakukan tindakan secara emosional berupa mencari dukungan sosial, penolakan dari masalah yang ditandai perilaku merokok dan merusak diri (Hestiningrum, 2012). Pada masa mahasiswa yang berada di usia 18-25 tahun, bahwa seseorang memiliki resiko yang tinggi untuk lebih emosional dibandingkan dengan usia lainnya (Ehrlich et al, 2002).

Sebagai seorang akademisi perkuliahan berbagai permasalahanpun muncul pada mahasiswa, dan ada faktor lainnya seperti lingkungan dan pertemanan, mengakibatkan rentannya untuk terkena masalah yang mengakibatkan prokrastinasi, maka dalam menghadapi setiap permasalahan yang akan datang diperlukannya penanganan atau strategi saat menghadapinya (Deniz, 2006). Terutama pada usia transisi menuju dewasa awal yang sedang dialami oleh mahasiswa, sebagian besar lebih menggunakan emosi dalam mengatasi permasalahannya (Saklofske et al, 2012). Sehingga, mahasiswa perlu memiliki coping yang berfokus pada emosi yang bagus untuk mengatasi tekanan atau masalah prokrastinasi yang dialami dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *emotional focused coping* terhadap kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat *emotion focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang?
2. Bagaimana tingkat kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang?
3. Bagaimana pengaruh antara *emotion focused coping* terhadap kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat *emotion focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.
3. Untuk pengaruh antara *emotion focused coping* terhadap kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dari segi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan pengetahuan dalam ilmu psikologi serta dapat memperkaya hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait gambaran tentang *emotion focused coping* terhadap kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Dari segi praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat melalui analisis yang telah dipaparkan guna mengurangi prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Prokrastinasi**

##### **1. Pengertian Prokrastinasi**

Istilah prokrastinasi pertama kali digunakan oleh Brown dan Holtzman (Manual Surveys of Study Habits and Attitude, 1967). Istilah prokrastinasi digunakan untuk menggambarkan suatu kecenderungan menunda-nunda dalam penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan sehingga membuat seseorang tersebut gagal untuk menyelesaikan tugas-tugas tepat pada waktunya (Wie, 2008). Solomon dan Rothblum (Ferrari et al., 1995) mendeskripsikan prokrastinasi sebagai suatu bentuk tindakan penundaan yang disengaja dilakukan pada tugas penting, serta dilakukan secara berulang-ulang dengan sengaja.

Prokrastinasi menurut Alan Lakein (1997), yaitu situasi yang dimana individu telah berhasil memilih suatu aktivitas yang baik, lalu merasa cocok dengan pilihan tersebut, dan menjadwalkan waktu untuk melaksanakannya. Akan tetapi individu lebih memilih untuk melakukan aktifitas lain yang kurang penting dan tak kunjung mengerjakan aktifitas yang telah dijadwalkan sebelumnya. Yemima Husetya (2010) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang dan bersifat sengaja saat menuntaskan suatu tugas atau pekerjaan. Penundaan ini dilakukan dalam memulai maupun menuntaskan tugas yang berkaitan dengan akademik.

Tuckman (dalam Priska, 2007) mengungkapkan prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna. Hal ini dapat menyebabkan kualitas aktivitas yang menurun, tidak dapat menyelesaikan tugas secara tepat waktu, serta sering kali terlambat dalam menepati jadwal. Priska Devi (2007) berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang cenderung tidak menyegerakan memulai suatu pekerjaan serta tidak efisien dalam menggunakan waktu.

Menurut Schowenberg (dalam Ferrari et al, 1995) prokrastinasi merupakan suatu *trait* kepribadian, yang artinya prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait dan dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda ketika memulai maupun menyelesaikan aktivitas yang telah ditentukan dengan memilih untuk melakukan aktivitas lainnya.

## **2. Aspek Prokrastinasi**

Schouwenberg (dalam Aliya et al, 2011) menjelaskan tentang aspek-aspek prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, yaitu:

### **a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas**

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi mengerti akan tugas-tugas kewajibannya akan mengerjakan skripsi saat telah waktunya penulisan

skripsi. Hanya saja ia akan cenderung untuk menunda-nunda dalam mengerjakannya dan bahkan mencari-cari alasan dalam penundaannya.

b. Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas

Prokrastinator akan cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya saat mengerjakan skripsi. Selain itu prokrastinator melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Sehingga hal ini akan membuat skripsi yang dikerjakan oleh mahasiswa tidak dapat terselesaikan dengan optimal.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Prokrastinator cenderung mengalami kesulitan serta keterlambatan dalam memenuhi target yang sudah ditentukan oleh pembimbing maupun pihak lain sesuai yang telah ditentukan sebelumnya. Keterlambatan akan sering terjadi oleh prokrastinator. Ia akan merasa waktu yang ditetapkan terlalu sebentar.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas

Prokrastinator cenderung lebih memilih untuk melakukan kegiatan-kegiatan lain yang lebih menyenangkan yang dapat menghiburnya walaupun hal tersebut sebenarnya merupakan bentuk suatu pelarian dari pengerjaan skripsinya. Sehingga membuat waktu pengerjaan skripsinya semakin tertunda.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi**

Menurut Burka dan Yuen (dalam Yemima Husetya, 2010: 7) perilaku prokrastinasi terbentuk oleh faktor-faktor antara lain: kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, dan kesulitan saat membuat keputusan. Selain itu, faktor lainnya berbentuk perlawanan terhadap kontrol diri dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, dan standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Rachmana (Yemima Husetya, 2010: 7) turut menerangkan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi ini dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu ada faktor internal dan faktor eksternal.

Nisa et al, (2013) mengujarkan bahwa perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Untuk yang faktor internal berasal dari dalam diri individu, yaitu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis. Kebugaran kondisi individu turut mempengaruhi perilaku ini. Misalnya terdapat individu yang kelelahan, akan memiliki kecenderungan melakukan penundaan. Dalam kondisi psikologis, yang paling tampak adalah motivasi. Semakin rendah motivasi yang dimiliki seseorang, maka akan semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan penundaan. Sedangkan untuk faktor eksternalnya berasal dari luar prokrastinator. Misalnya, metode pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan dan tugas yang terlalu banyak.

## **B. *Coping* Yang Berfokus Pada Emosi**

### **1. Pengertian *Coping* Yang Berfokus Pada Emosi**

Menurut Istono (2000) bahwa *coping* yang berfokus pada emosi merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang disebabkan oleh sumber stres, tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.” Bentuk strategi *coping* ini adalah: 1) Pelarian diri adalah individu berusaha untuk menghindarkan diri dari pemecahan masalah yang sedang dihadapi, 2) Penyalahan diri adalah individu selalu menyalahkan dirinya sendiri dan menghukum diri sendiri serta menyesali yang telah terjadi, 3) Minimalisasi adalah individu menolak masalah yang ada dengan cara menganggap seperti tidak ada masalah yang dihadapi, bersikap pasrah, dan apatis terhadap lingkungan, 4) Pencarian makna adalah individu menghadapi masalah yang mengandung stres dengan mencari arti kegagalan bagi dirinya serta melihat segi-segi yang penting dalam hidupnya.

Menurut Lazarus & Folkman (1985) *coping* yang berfokus pada emosi merupakan strategi menghadapi masalah dengan menampakkan kontrol respon emosi dalam mengatasi situasi yang berhubungan sumber stres. Sedangkan menurut ahli lain, yaitu Sarafino (1998) mengatakan bahwa teknik *coping* yang berfokus pada emosi merupakan teknik yang mengendalikan reaksi emosional pada diri individu dari sebuah kondisi atau situasi yang menimbulkan dampak negatif. Individu dapat mengendalikan respons-respons emosional yang muncul dengan beberapa cara, yaitu mencari dukungan emosi dari sahabat atau teman, atau dengan melakukan kegiatan yang disukai.

Jadi, berdasarkan pendapat beberapa tokoh di atas coping yang berfokus pada emosi adalah suatu usaha untuk mengendalikan respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Bentuk coping ini lebih menyertakan pikiran dan tindakan yang ditujukan untuk mengatasi perasaan yang menekan akibat dari situasi stres.

## **2. Aspek Coping Yang Berfokus Pada Emosi**

Lazarus & Folkman (Umayya, 2006) memaparkan aspek-aspek coping yang berfokus pada emosi menjadi beberapa hal yaitu:

- a. Menjauhkan diri, yaitu upaya kognitif untuk melepaskan diri dari situasi stres, atau menciptakan gambaran positif terhadap situasi stres
- b. Pelarian-Menghindar, yaitu membayangkan dengan sepenuh hati tentang situasi stress atau mengambil tindakan untuk melarikan diri atau menghindarinya.
- c. Kontrol diri, yaitu usaha untuk mengatur perasaan atau tindakan yang berhubungan dengan masalah.
- d. Menerima tanggungjawab, yaitu mengakui bahwa diri sendiri memiliki peran dalam masalah tersebut.
- e. Penilaian positif, yaitu mencoba untuk menciptakan atau menemukan makna positif dari sebuah situasi sebagai pengalaman dalam perkembangan individu atau dengan sentuhan spiritual.

## **3. Faktor-Faktor Coping Yang Berfokus Pada Emosi**

Hapsari, Karyani & Taufik (2002) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan Coping yang berfokus pada emosi, yaitu:

- a. Usia, penggunaan coping yang berfokus pada emosi lebih sering digunakan oleh kalangan individu yang berasal dari usia yang tidaklah lagi muda atau lebih tua yang menganggap bahwa diri individu tersebut tidak lagi memberikan bantuan yang tepat dan kuat dalam melakukan perubahan atau perkembangan dari situasi atau kondisi yang menekan, dan lebih cenderung untuk mengendalikan emosi daripada mencari solusi permasalahan.
- b. Jenis kelamin, dalam pemecahan masalah wanita lebih cenderung menggunakan emosi dalam mengatasinya atau saat menghadapi situasi yang menekan. Sehingga membuatnya lebih lemah dalam pemecahan masalah yang lebih melibatkan tindakan atau perlakuan.
- c. Kepribadian, pada kalangan individu yang memiliki tingkat kesehatan mental yang lemah atau tidak stabil, cenderung kurang efektif dalam penggunaan strategi pemecahan masalah atau pengendalian diri yang memberikan tekanan dalam pelaksanaannya.

### **C. Pengaruh *Coping* Yang Berfokus Pada Emosi Terhadap Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi**

Individu senantiasa menghadapi berbagai tuntutan baik dari dalam diri maupun tuntutan yang berasal dari luar. Tuntutan dapat menjadi penyebab timbulnya masalah jika individu tidak dapat memenuhinya. Dalam menghadapi berbagai tekanan atau masalah individu berusaha melakukan cara-cara atau usaha untuk mereduksi tekanan yang ada mulai dari cara yang positif maupun negatif.

Kewajiban mahasiswa sebagai generasi akademika adalah dituntut untuk belajar, menuntut ilmu, menyelesaikan tugas serta menyelesaikan masa

studinya sesuai dengan waktu yang ideal. Masalah yang selalu dialami mahasiswa tingkat akhir adalah kewajibannya dalam penyusunan tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan. Tugas akhir adalah salah satu tugas yang harus dikerjakan seorang mahasiswa dalam mengikuti pendidikan di perguruan tinggi. Tugas akhir ini merupakan prasyarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa sebagai bentuk evaluasi akhir mahasiswa untuk memecahkan suatu masalah secara ilmiah dan untuk menentukan apakah mahasiswa tersebut layak untuk mendapatkan gelar sarjana S-1 atau tidak.

Fenomena yang tampak adalah beberapa mahasiswa merasa kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan dan sering mengalami keterlambatan, maka hal ini dikatakan sebagai prokrastinator (orang yang melakukan prokrastinasi). Perilaku prokrastinasi memiliki kecenderungan menunda-nunda, menolak tugas, dan mengalihkan pada aktivitas lain yang lebih menarik.

Penundaan ini akan berdampak pada banyaknya waktu yang terbuang sia-sia yang sebenarnya dapat digunakan mahasiswa untuk menyelesaikan akademiknya dengan tepat waktu, sehingga proses untuk memperoleh gelar sarjana dapat dilakukan sesuai dengan waktu yang ideal untuk menyelesaikan studinya yaitu empat tahun. Fakta yang terjadi di lapangan mahasiswa yang menyelesaikan studinya tepat waktu relatif lebih sedikit dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak menyelesaikan studinya tepat waktu.

Istilah prokrastinasi digunakan untuk menggambarkan suatu kecenderungan menunda-nunda dalam penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan sehingga membuat seseorang tersebut gagal untuk menyelesaikan tugas-tugas

tepat pada waktunya (Wie, 2008). Individu yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas secara tepat waktu sesuai waktu yang telah ditentukan sebelumnya.

Prokrastinasi merupakan suatu fenomena yang secara umum dapat dilakukan oleh siapa saja dan dapat terjadi dalam setiap aspek kehidupan, tidak terkecuali pada Mahasiswa (Burka et al, 1983). Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir pastinya pernah mengalami berbagai kesulitan. Kesulitan inilah yang membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi salah satunya adalah rasa malas. Perilaku ini muncul disebabkan oleh beberapa hal seperti kesulitan mencari judul, mencari referensi, dosen pembimbing yang banyak tuntutan dan sulit untuk ditemui.

Ketika mahasiswa memperoleh beban tugas akademik kemudian memiliki reaksi yang negatif sehingga membuatnya tertekan, mahasiswa akan menghindari tugas tersebut. Mahasiswa memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada menghadapi beban tugas. Stres yang dirasakan mahasiswa membuatnya menunda menyelesaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan hilang dan sebagainya (Santrock, 2013). Prokrastinasi juga dipengaruhi oleh strategi *coping* mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya, bahwa semakin tinggi tekanan yang dirasakan mahasiswa akan meningkatkan prokrastinasi akademik (Andarini et al, 2013).

Penyelesaian masalah merupakan tindakan yang muncul secara alami dari respons dalam diri individu ketika menghadapi permasalahan yang

memunculkan berbagai tindakan-tindakan tertentu agar dapat mengembalikan kondisi beban yang diterima. Respons-respons inilah yang dikatakan sebagai teknik *coping*. Teknik *coping* yang berfokus pada penerimaan masalah dan melakukan tindakan yang bersifat pengurangan dampak negatif suatu permasalahan, yaitu *Emotion-Focused Coping*. Teknik *Emotion-Focused Coping* memberikan pertolongan pada individu untuk menghindari penerimaan dampak negatif dari sumber permasalahan dengan mengalihkan perhatian secara kognitif pada penyebab tekanan emosi meskipun hanya sementara saja (Folkman et al, 1985).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krisdianto & Mulyanti (2015) yang mengatakan bahwa mekanisme *coping* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Ners Perguruan Tinggi Alma Ata Yogyakarta sebagian besar yang terdeteksi ialah bersifat *coping* yang berfokus pada emosi. Penggunaan mekanisme *coping* pada remaja akhir dan dewasa muda biasanya didominasi oleh *coping* yang berfokus pada emosi, disebabkan masih tingginya ego dan kepentingan pribadi yang membuat seseorang mudah terpengaruh akan suatu situasi. Hal inilah yang mengakibatkan sebagian besar remaja akhir lebih sering menggunakan mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi. Diketahui bahwa rata-rata mahasiswa memiliki mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi yaitu sebanyak 32 orang (69,6%) dan *coping* yang berfokus pada masalah sebanyak 14 orang (30,4%).

#### **D. Hipotesis**

Ha: Adanya pengaruh antara *coping* yang berfokus pada emosi terhadap kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Gambar 2.1 Struktur Hipotesis



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif deskriptif. Menurut Burhan Bungin (2005: 44), penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat berdasarkan apa yang terjadi. Data yang telah diperoleh berbentuk angka, kemudian dianalisis dengan menggunakan cara statistik setelah itu dideskripsikan. Jenis penelitian yang digunakan adalah bersifat kuantitatif dengan teknik uji regresi linear sederhana. Analisis regresi sendiri digunakan untuk mengetahui sampai sejauh mana suatu variabel berpengaruh pada variabel lainnya atau beberapa variabel lainnya (Sunyoto, 2007)..

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah identifikasi masalah yang dimaksudkan sebagai penegasan batasan masalah sehingga penelitian tidak keluar dari tujuannya. Dilanjutkan dengan penguraian latar belakang yang dimaksudkan untuk mengantarkan dan menjelaskan permasalahan dan fenomena dilapangan. Kemudian merumuskan permasalahan yang hendak diteliti dalam bentuk kalimat tanya dan hendak dicari jawabannya dalam penelitian.

Pada penelitian ini, peneliti merumuskan hipotesis penelitiannya dan menentukan variabel penelitian kemudian memberikan definisi operasional pada setiap variabel yang ditentukan. Langkah selanjutnya adalah menentukan pendekatan penelitian dan memilih instrumen penelitian. Instrumen pengukur

variabel penelitian memegang peranan penting dalam usaha memperoleh informasi yang akurat dan terpercaya. Bahkan validitas hasil penelitian sebagian besar sangat tergantung pada kualitas instrumen pengumpulan datanya (Azwar, 2013:34).

Langkah selanjutnya adalah menentukan populasi dan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian dan pengumpulan data lapangan. Data dikumpulkan melalui instrumen pengumpulan data kemudian dilakukan pengolahan data dan analisis. Proses pengolahan data diawali dari tabulasi data dalam suatu tabel induk, klasifikasi data, analisis-analisis data pengujian hipotesis dan penyimpulan hasil analisis.

## **B. Populasi dan Sampel**

### 1) Populasi

Populasi adalah kelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama (Cresswell, 2015). Populasi merupakan kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Penentuan populasi dalam suatu penelitian menjadi hal yang sangat penting karena melalui penentuan populasi, seluruh kegiatan akan relevan tujuan penelitiannya (Azwar, 2013). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah 285 orang yaitu mahasiswa angkatan 2013-2016 yang sedang mengerjakan skripsi dan sudah mendapatkan dosen pembimbing di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

### 2) Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Menurut Arikunto, untuk menetapkan jumlah sampel apabila jumlah subyek lebih dari 100, maka dapat diambil sampel yaitu sebesar

10%-15%, 20-25%, dan bahkan lebih (Arikunto 2006). Teknik sampling yang digunakan adalah *Nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya (Hadi, 2005). Pertimbangan tertentu yang dimaksud adalah sampel yang memenuhi karakteristik sampel dalam penelitian ini. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah sampel dengan karakteristik (1) Mahasiswa aktif S1 angkatan 2013-2016 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, (2) Dalam proses mengerjakan skripsi, (3) Sudah memiliki dosen pembimbing. Disini peneliti menggunakan 35% dari populasi yaitu 99,75% sehingga peneliti memutuskan untuk mengambil 100 mahasiswa.

### C. Identifikasi Variabel

Variabel adalah karakteristik atau atribut seorang individu atau suatu organisasi yang dapat diukur atau di observasi. Variabel biasanya bervariasi dalam dua atau lebih kategori (Creswell, 2010). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*).

- a) Variabel bebas: merupakan variabel yang mungkin menyebabkan, mempengaruhi, atau berefek pada outcome (Cresswell, 2010). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu coping yang berfokus pada emosi. Coping yang berfokus pada emosi, diukur dengan menggunakan skala *emotion focused coping* milik Kurniawati et al. (2016). Skala ini disusun berdasarkan aspek coping yang berfokus pada emosi milik Lazarus & Folkman (Umayya, 2006) yang terdiri dari 5 aspek yaitu menjauhkan diri,

pelarian menghindar, kontrol diri, menerima tanggungjawab, dan penilaian positif.

- b) Variabel terikat: merupakan *outcome* atau hasil dari pengaruh-pengaruh variabel bebas (Cresswell, 2010). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi. Prokrastinasi, diukur dengan skala prokrastinasi. Skala ini disusun berdasarkan aspek Schouwenberg (dalam Aliya et al, 2011) yang terdiri dari penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi .

#### **D. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007:74). Adapun definisi operasional dari variabel-variabel yang ada pada penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Prokrastinasi adalah perilaku individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda ketika memulai maupun menyelesaikan aktivitas yang telah ditentukan dengan memilih untuk melakukan aktivitas lain.
- 2) Coping yang berfokus pada emosi adalah suatu usaha untuk mengendalikan respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Bentuk coping ini lebih menyertakan pikiran dan tindakan yang ditujukan untuk mengatasi perasaan yang menekan akibat dari situasi stres.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Teknik-teknik tersebut yaitu:

## 1. Kuesioner (online)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawabnya (Sugiyono, 2012). Peneliti menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat prokrastinasi serta *coping* yang berfokus pada emosinya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. kuesioner yang digunakan adalah sebanyak 60 aitem kuesioner, dengan demikian pengaruh *coping* yang berfokus pada emosi terhadap prokrastinasi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat teridentifikasi dengan jelas.

Bentuk aitem kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah aitem kuesioner tertutup. Dimana pertanyaan yang dicantumkan telah disesuaikan oleh peneliti. Alternatif jawaban yang disediakan bergantung pada pemilihan peneliti sehingga responden hanya bisa memilih jawaban yang mendekati pilihan paling tepat dengan yang dialaminya. Kuesioner penelitian tertutup memiliki prinsip yang efektif jika dilihat dengan sudut pandang penelitian sehingga jawaban responden dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan pedoman angket yang disusun berdasarkan skala likert

Disini peneliti menggunakan kuesioner online yaitu melalui *Google Form* dikarenakan agar responden dapat memberikan tanggapannya dimanapun dan kapanpun dengan hanya mengklik alamat web atau link yang dibagikan oleh pembuat kuesioner tersebut dengan menggunakan komputer atau handphone yang terhubung ke internet. Semua tanggapan dan jawaban responden akan otomatis ditampung, disusun, dianalisa dan disimpan oleh aplikasi *Google Form* dengan cepat dan aman. Aplikasi ini digunakan untuk mempermudah dalam menyebarkan kuesioner dan lebih

efisien, yaitu dengan cara menginput pertanyaan kuesioner melalui *Google Form* dan nantinya disebarakan secara digital kepada reponden penelitian.

## **F. Instrumen Penelitian**

Pada sebuah penelitian diperlukan adanya alat ukur yang biasanya dinamakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian menurut Sugiono (2010) adalah suatu alat yang yang digunakan untuk mengukur fenomena dan maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala merupakan instrumen yang dapat diapasi untuk mengatur atribut psikologis. Skala yang diberikan kepada responden pada penelitian ini berupa skala likert. Menurut Sugiyono (2012), skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Menurut Nazir (1998), skala likert diyakini memiliki beberapa keunggulan, yaitu: (1) merupakan metode pernyataan sikap yang menggunakan respon subyek dengan dasar penentuan nilai skalanya, tidak diperlukan adanya keterangan, dapat menghemat waktu, tenaga dan biaya, (2) skalanya relatif mudah dibuat, (3) reabilitasnya cukup tinggi, (4) jangka respon yang besar membuat skala likert dapat memberikan keterangan yang lebih nyata dan jelas tentang pendapat dan sikap yang dimiliki subyek.

Metode yang digunakan dalam pengisian skala adalah pernyataan-pernyataan yang diajukan secara tertulis kepada responden dan cara menjawabnya dilakukan dengan cara memberikan centang (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban pernyataan positif dan negatif dalam skala likert dikategorikan dengan pilihan sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STJ). Terdapat dua jenis pernyataan

favourable dan unfavourable. Pernyataan *favourable* yaitu pernyataan yang berisi tentang hal-hal yang positif mengenai objek sikap. Sebaliknya pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang berisi tentang hal-hal negatif mengenai objek sikap, yaitu bersifat tidak mendukung ataupun kontra terhadap sikap yang diungkap. Adapun petunjuk skoring yang digunakan berdasarkan pernyataan yang *favourable* dan *unfavourable*. Kriteria penilaian jawaban adalah sebagai berikut:

Untuk pernyataan yang *favourable*

- a. Skor 4 untuk jawaban sangat setuju (SS)
- b. Skor 3 untuk jawaban setuju (S)
- c. Skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS)
- d. Skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS)

Untuk pernyataan unfavourable:

- a. Skor 1 untuk jawaban yang sangat setuju (SS)
- b. Skor 2 untuk jawaban yang setuju (S)
- c. Skor 3 untuk jawaban yang tidak setuju (TJ)
- d. Skor 4 untuk jawaban yang sangat tidak setuju (STJ)

Alasan peneliti menggunakan hanya 4 skor ialah karena peneliti menginginkan subjek untuk berpendapat dengan begitu tidak ada pernyataan yang dijawab netral (tidak berpendapat).

Terdapat dua skala dalam penelitian ini, yaitu skala prokrastinasi dan skala coping yang berfokus pada emosi:

1. Skala Prokrastinasi

Untuk mengukur variabel prokrastinasi, peneliti mengembangkan skala berdasarkan definisi dari Schouwenberg. Adapun blueprint dari variabel prokrastinasi adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1

Blueprint Skala Prokrastinasi

No	Indikator	No. Aitem	Jumlah Aitem
1.	Menyepelkan	2, 4, 15, 17, 19, 22, 24, 27	8
2.	Mudah mengeluh	3, 5, 8, 25	4
3.	Tidak konsisten	1, 6, 9, 11, 13, 18, 23, 26	8
4.	Tingkat prioritas rendah	7, 10, 12, 14, 16, 20, 21	7
Total			27

2. Skala Coping Yang Berfokus Pada Emosi

Untuk mengukur variabel coping yang berfokus pada emosi, peneliti mengembangkan skala berdasarkan definisi operasional berdasarkan aspek *coping* yang berfokus pada emosi dari Lazarus & Folkman

Tabel 3.2

Blueprint Skala *Coping* yang berfokus pada emosi

No.	Indikator	No. Aitem	Jumlah Aitem
1.	Menghindari masalah	1, 2, 14, 15	4
2.	Melarikan diri dari masalah	3, 4, 5, 6, 13, 16, 17, 18, 19	9
3.	Pengendalian diri	7, 8, 20, 21, 22	5
4.	Mengambil tanggung jawab	9, 10, 23, 25, 26	5

5.	Memaknai secara positif	11, 12, 27, 28, 29, 30, 31	7
Total			31

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Azwar (1997) menyatakan, suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian (Sugiono, 2008).

Koefisien validitas yang tidak begitu tinggi, katakanlah berada disekitar angka 0,50 akan lebih dapat diterima dan dianggap memuaskan dari pada koefisien reabilitas dengan angka. Namun apabila koefisien validitas itu kurang dari 0,30 biasanya dianggap sebagai tidak memuaskan (Azwar, 1997). Uji validitas ini dengan bantuan *program SPSS 16.0 for windows*.

### 2. Reliabilitas

Indeks yang menunjukkan sejauh mana skala dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran

tetap konsisten bila dilakukan pengukuran lebih dari satu kali terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama ( Ancok, 1985).

Tinggi rendahnya reliabilitas, secara empiris ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Walaupun secara teoritis besarnya koefisien reliabilitas berkisar 0,00-1,00, akan tetapi pada kenyataannya koefisien 1,00 tidak pernah dicapai dalam pengukuran, karena manusia sebagai subyek pengukuran psikologis merupakan sumber *error* yang potensial. Agustini (2006) menyatakan koefisien korelasi dapat bertanda positif (+) atau negatif (-), akan tetapi dalam hal reliabilitas, koefisien yang besarnya kurang dari nol (0,00) tidak ada artinya, karena interpretasi reliabilitas selalu mengacu kepada koefisien yang positif (+). Uji reliabilitas bertujuan untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variable atau konstruk. Uji reliabilitas dilakukan dengan cara menghitung *cronbach's alpha*. Selain itu reliabilitas dilakukan untuk melihat sejauh mana keajegan alat ukur yang digunakan bila dilakukan pada waktu dan subjek yang berbeda. Uji reliabilitas ini dengan bantuan program SPSS versi.16 *for windows*.

## **H. Analisis Data**

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Asumsi normalitas merupakan persyaratan yang sangat penting pada pengujian kebermaknaan (signifikan) koefisien regresi. Model yang baik adalah model regresi yang memiliki distribusi normal atau mendekati normal, sehingga layak dilakukan pengujian statistik. Pengujiannya menggunakan uji statistik

*Kolmogorof Smirnof* dengan bantuan SPSS. Jika probabilitas  $> 0,05$  maka distribusi dari populasi adalah normal. Sedangkan yang dikatakan populasi tidak berdistribusi secara normal itu apabila probabilitasnya  $< 0,05$  (Santoso, 2010).

## 2. Uji Linearitas

Salah satu dari asumsi dari regresi adalah linearitas. Maksudnya apakah garis regresi antara X dan Y membentuk garis linear atau tidak. Kalau tidak maka analisis regresi tidak dapat dilanjutkan (Sugiono, 2013). Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *compare means*, yaitu gambaran hubungan linear antara variabel X dengan variabel Y. Variabel X mempunyai hubungan linear dengan variabel Y apabila memiliki nilai signifikansi  $< 0,005$ .

## 3. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2004). Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan secara umum hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui kategorisasi tingkatan pada variabel X dan Y.

Tabel 3.3

Tabel Norma Kategorisasi

Kategori	Norma
Tinggi	$M + (1SD \leq X)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

#### 4. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan-pernyataan yang menggambarkan suatu hubungan antara dua variabel yang berkaitan dengan suatu kasus tertentu dan merupakan anggapan sementara yang perlu diuji benar atau tidak benar tentang dugaan dalam suatu penelitian serta memiliki manfaat bagi proses penelitian agar efektif dan efisien. Hipotesis merupakan asumsi atau dugaan mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal tersebut dan dituntut untuk melakukan pengecekannya. Jika asumsi atau dugaan tersebut dikhususkan mengenai populasi, umumnya mengenai nilai-nilai parameter populasi, maka hipotesis itu disebut dengan hipotesis statistik.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Profil Lokasi Penelitian**

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu perguruan tinggi di Malang. Sempat bernama Universitas Islam Indonesia-Sudan (UIIS) sebagai implementasi kerjasama antara pemerintah Indonesia dan Sudan dan diresmikan oleh Wakil Presiden RI, Dr. (Hc) H. Hamzah Haz pada 21 Juli 2002 yang juga dihadiri oleh para pejabat tinggi pemerintah Sudan. Secara spesifik akademik, Universitas ini mengembangkan ilmu pengetahuan tidak saja bersumber dari metode-metode ilmiah melalui penalaran logis seperti observasi, eksperimentasi, survei, wawancara, dan sebagainya. Tetapi, juga dari al-Qur'an dan Hadits yang selanjutnya disebut paradigma integrasi. Oleh karena itu, posisi matakuliah studi keislaman: al-Qur'an, Hadits, dan Fiqih menjadi sangat sentral dalam kerangka integrasi keilmuan tersebut.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Bermula dari gagasan para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama. dan diresmikan oleh Menko Kesra Prof. H. A. Malik Fadjar, M.Sc atas nama Presiden pada 8 Oktober 2004 dengan nama Universitas Islam Negeri (UIN) Malang dengan tugas utamanya adalah menyelenggarakan program pendidikan tinggi bidang ilmu agama Islam dan bidang ilmu umum. Dengan demikian, 21 Juni 2004 dijadikan sebagai hari kelahiran Universitas ini.

Secara kelembagaan, hingga saat ini universitas memiliki 6 fakultas yaitu Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Humaniora, Fakultas Ekonomi, Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Fakultas Sains dan Teknologi. Adapun 1 program Pascasarjana yaitu dengan program studi magister yaitu Program Magister Manajemen Pendidikan Islam, Program Magister Pendidikan Bahasa Arab, Program Magister Agama Islam, Program Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Program Magister Pendidikan Agama Islam, dan Program Magister al-Ahwal al-Syakhshiyah. Sedangkan untuk program doktor dikembangkan dua program yaitu Program Doktor Manajemen Pendidikan Islam dan Program Doktor Pendidikan Bahasa Arab.

Salah satu ciri universitas ini yaitu keharusan bagi seluruh sivitas akademika untuk menguasai bahasa Arab dan bahasa Inggris sehingga disebut *bilingual university*. Pendidikan di universitas ini antara tradisi universitas dan ma'had atau pesantren. Seluruh mahasiswa tahun pertama diwajibkan untuk tinggal di yang namanya ma'had. Universitas ini bercita-cita menjadi thecenter of excellence dan the center of Islamic civilization.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ini terletak terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar, Universitas ini memodernisasi diri secara fisik sejak September 2005 dengan membangun gedung rektorat, fakultas, kantor administrasi, perkuliahan, laboratorium, kemahasiswaan, pelatihan, olah raga, bussiness center, poliklinik dan tentu masjid dan ma'had yang sudah lebih dulu ada, dengan pendanaan dari Islamic Development Bank (IDB) melalui Surat Persetujuan IDB No. 41/IND/1287 tanggal 17 Agustus 2004.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ini memiliki visi, misi, tujuan, dan strategi diantaranya:

a. Visi

Terwujudnya pendidikan tinggi integratif dalam memadukan sains dan Islam yang bereputasi internasional.

b. Misi

1. Mencetak sarjana yang berkarakter *Ulul Albab*
2. Menghasilkan sains, teknologi, seni yang relevan dan budaya saing tinggi

c. Tujuan

1. Memberikan akses pendidikan tinggi keagamaan yang lebih luas kepada masyarakat
2. Menyediakan sumber daya manusia terdidik untuk memenuhi kebutuhan masyarakat

d. Strategi

Menyelenggarakan tridharma perguruan tinggi secara integratif yang berkualitas

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilakukan kepada mahasiswa angkatan 2013-2016 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang dalam tahap mengerjakan skripsi. Penelitian ini dilakukan mulai dari tanggal 9-12 April 2021. Pada mulanya peneliti menyiapkan kuesioner online yang akan disebarakan melalui *google form*. Lalu setelah *google form*-nya jadi, peneliti mengirimkan link tersebut ke grup mahasiswa angkatan 2016 serta meminta bantuan kakak tingkat untuk menyebarkannya juga di grup angkatan mereka. Adapun kriterianya yaitu: (1) Mahasiswa aktif S1 angkatan 2013-2016 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, (2) Dalam proses

mengerjakan skripsi, (3) Sudah memiliki dosen pembimbing. Dengan jumlah sampel yaitu 100 orang.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Uji Validitas

Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas item apabila  $r > 0,30$  maka aitem dikatakan valid. Namun, jika jumlah aitem yang valid masih belum bisa mencukupi jumlah yang ditentukan, maka dapat menurunkan sedikit kriteria dari 0,30 menjadi 0,25 atau 0,20. Standar yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,30 (Azwar, 2013:30)

**Tabel 4.1**  
**Hasil Validitas Variabel Prokrastinasi**

No.	Indikator	No. Aitem	Jumlah Aitem	Aitem Gugur
1.	Malas	2, 4, 15, 17, 19, 22, 24, 27	8	
2.	Mudah mengeluh	3, 5, 8, 25	4	
3.	Tidak konsisten	1, 6, 9, 11, 13, 18, 23, 26	8	
4.	Tingkat prioritas rendah	7, 10, 12, 14, 16, 20, 21	7	
Jumlah			27	0
			27 aitem valid	

**Tabel 4.2**  
**Hasil Validitas Variabel Coping yang berfokus pada emosi**

No.	Indikator	No. Aitem	Jumlah Aitem	Aitem Gugur
1.	Menghindari masalah	1, 2, 14, 15	4	14,15

2.	Melarikan diri dari masalah	3, 4, 5, 6, 13, 16, 17, 18, 19	9	3,5,18,13,16,17
3.	Pengendalian diri	7, 8, 20, 21, 22	5	8,7
4.	Mengambil tanggung jawab	9, 10, 23, 25, 26	5	10,26
5.	Memaknai secara positif	11, 12, 27, 28, 29, 30, 31	7	12,29
Jumlah			31	14
			17 aitem valid	

## 5. Uji Reabilitas

Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas yang mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2011:4). Untuk mengetahui masing-masing reliabilitas maka masing-masing instrumen peneliti menggunakan koefisien *cronbach's alpha (a)* yang dianalisis dengan bantuan *software SPSS (Statistic Package and Social Science)*. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha (a)* > 0,6. Berikut rangkuman uji reliabilitas dalam bentuk tabel:

**Tabel 4.3**

### Hasil Uji Reabilitas

Skala	Alpha Cronbach's	Keterangan
<i>Coping</i> Yang Berfokus Pada Emosi (X)	0,693	Reliabel
Prokrastinasi (Y)	0,920	Reliabel

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa kedua skala memiliki hasil yang sama-sama reliabel sekitar 0 sampai 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala

*Coping* Yang Berfokus Pada Emosi dan Prokrastinasi reliabel dan layak dijadikan sebagai instrumen penelitian.

## 6. Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan *kolmogrov-smirnov z* dengan bantuan *software SPSS*. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.4**

**Hasil Uji Normalitas**

		Unstandardized Predicted Value
N		100
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.42855743
Most Extreme Difference	Absolute	.078
Kolmogrov Smirnov Z Sig.		.583

Berdasarkan tabel 4.4 mengenai hasil data uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,583 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berestribusi adalah normal.

### 2. Uji Linearitas

Uji linieritas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah variablevariabel yang digunakan terdapat hubungan linier atau tidak. Uji linierity pada penelitian ini menggunakan Linierity test pada SPSS 16.0 for Windows. Apabila nilai signifikan dalam uji linieritas bernilai  $p < 0,05$  maka variabel memiliki hubungan yang linier. Adapun hasil uji lineritas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.5**

**Hasil Uji Linearitas**

Coping Yang Berfokus Pada Emosi * Prokrastinasi	Deviation from Linearity	df	F	Sig.
		99	1.680	.058

Berdasarkan tabel 4.5 mengenai hasil uji linearitas nilai *Sig. deviation from linierity* sebesar  $0,058 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linear antara *Coping Yang Berfokus Pada Emosi* terhadap *Kecenderungan Prokrastinasi*.

**3. Hasil Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui suatu karakteristik data penelitian yang dilakukan. Deskripsi data digunakan untuk mengetahui karakteristik data penelitian yang dilakukan agar mudah menginterpretasikannya. Laporan data statistik yang telah diukur sebelumnya yaitu berupa *mean* (rata-rata), *standard deviation* (standar deviasi), nilai maksimum, dan nilai minimum. Berikut ini adalah deskripsi data dari kedua variabel:

**Tabel 4.6**

**Hasil Analisis *Descriptive Statistics***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Coping Yang Berfokus Pada Emosi	100	77	100	86.78	5.29
Prokrastinasi	100	29	94	57.15	11.48
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan maksud tabel deskriptif diatas adalah pada skala coping yang berfokus pada emosi memiliki skor aitem terendah sebesar 77 dan skor aitem tertinggi sebesar 100 dengan mean 86.78 dan memiliki standar deviasi sebesar 5,29. Sedangkan pada skala prokrastinasi memiliki skor aitem terendah sebesar 29 dan skor aitem tertinggi sebesar 94 dengan nilai mean sebesar 57.15 dan memiliki standar deviasi sebesar 11.48. Adapun kategori data penelitian ini menggunakan kategorisasi rentang untuk pembagian tiga interval yaitu tinggi, sedang dan rendah. Perhitungan kategorisasinya menggunakan bantuan SPSS 16.00 *for Windows*. Penjelasan kategorisasi masing-masing variabel tersebut dijelaskan sebagai berikut:

### 1) *Coping* Yang Berfokus Pada Emosi

Kategorisasi tingkat *coping* yang berfokus pada emosi subjek dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 4.7**

#### **Hasil Kategorisasi Variabel *Coping* Yang Berfokus Pada Emosi**

<b>Kategori</b>	<b>Norma</b>	<b>Fraquency</b>	<b>Percent</b>
Tinggi	$X > (M+1SD)$	86	86%
Sedang	$(M-1SD) < X < (M+1SD)$	14	14%
Rendah	$X < (M-1SD)$	0	0%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa dari 100 responden terdapat 86 siswa yang memiliki *coping* yang berfokus pada emosi berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase 86%, dan terdapat 14 siswa berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 14%. Sedangkan untuk kategori rendah tidak ditemukan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki coping yang berfokus pada emosi berada pada kategori tinggi.

**Gambar 4.1**

**Diagram Kategorisasi *Coping* Yang Berfokus Pada Emosi**



## 2) Prokrastinasi

Kategorisasi tingkat prokrastinasi subjek dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 4.8**

**Hasil Kategorisasi Variabel Prokrastinasi**

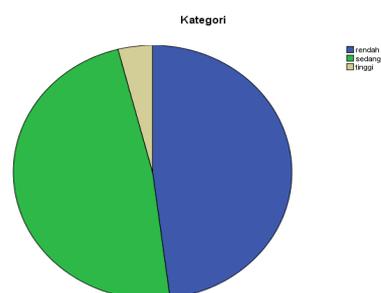
Kategori	Norma	Fraquency	Percent
Tinggi	$X > (M+1SD)$	4	4%
Sedang	$(M-1SD) < X < (M+1SD)$	48	48%
Rendah	$X < (M-1SD)$	48	48%

<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>
--------------	------------	-------------

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui dari 100 responden yang diteliti terdapat 4 siswa berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase sebesar 4%. Untuk pada kategori rendah dan sedang, masing-masing terdapat 48 siswa dengan jumlah persentase 48%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki prokrastinasi dengan kategori sedang dan rendah lalu beberapa sisanya berada pada kategori tinggi.

**Gambar 4.2**

**Diagram Kategorisasi Prokrastinasi**



#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara Variabel X (*Coping* Yang Berfokus Pada Emosi) terhadap Variabel Y (Prokrastinasi). Pada penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Sederhana dengan menggunakan bantuan program *SPSS version 16.0 for Windows*. Adapun analisisnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.9**

**Hasil Uji Regresi Linear Sederhana**

<b>Model</b>	<b>Sum of Squares</b>	<b>Df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Regression	126.169	1	126.169	.956	.331 <sup>a</sup>
Residual	12930.581	98	131.945		
Total	13056.750	99			

Berdasarkan tabel 4.9 mengenai hasil pada tabel ANOVA dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar  $\alpha < 0,05$  yaitu  $0,331 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya pengaruh antar dua variabel yaitu antara *coping* yang berfokus pada emosi terhadap kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

**D. Pembahasan**

**1. Tingkat EFC Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

Berdasarkan hasil penelitian *coping* yang berfokus pada emosi mahasiswa dapat diketahui bahwa dari 100 reponden terdapat 86 siswa yang memiliki coping yang berfokus pada emosi berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase 86%, dan terdapat 14 siswa berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 14%. Sedangkan untuk kategori rendah tidak diketemukan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki *coping* yang berfokus pada emosi berada pada kategori tinggi. Menurut Lazarus & Folkman (1985) *coping* yang berfokus pada emosi merupakan strategi menghadapi masalah

dengan menampakkan kontrol respon emosi dalam mengatasi situasi yang berhubungan sumber stres.

*Coping* yang berfokus pada emosi merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang disebabkan oleh sumber stres, tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.” Bentuk strategi coping ini adalah: 1) Pelarian diri adalah individu berusaha untuk menghindari diri dari pemecahan masalah yang sedang dihadapi, 2) Penyalahan diri adalah individu selalu menyalahkan dirinya sendiri dan menghukum diri sendiri serta menyesali yang telah terjadi, 3) Minimalisasi adalah individu menolak masalah yang ada dengan cara menganggap seperti tidak ada masalah yang dihadapi, bersikap pasrah, dan apatis terhadap lingkungan, 4) Pencarian makna adalah individu menghadapi masalah yang mengandung stres dengan mencari arti kegagalan bagi dirinya serta melihat segi-segi yang penting dalam hidupnya (Istono, 2000).

## **2. Tingkat Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

Pada hasil penelitian tingkat prokrastinasi mahasiswa dapat diketahui bahwa dari 100 responden yang diteliti terdapat 4 siswa berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase sebesar 4%. Untuk pada kategori rendah dan sedang, masing-masing terdapat 48 siswa dengan jumlah persentase 48%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki prokrastinasi dengan kategori sedang dan rendah lalu beberapa sisanya berada pada kategori tinggi. Menurut Schowenberg (dalam Ferrari et al, 1995) prokrastinasi merupakan suatu *trait* kepribadian, yang artinya prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-

komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait dan dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Prokrastinasi yaitu situasi yang dimana individu telah berhasil memilih suatu aktivitas yang baik, lalu merasa cocok dengan pilihan tersebut, dan menjadwalkan waktu untuk melaksanakannya. Akan tetapi individu lebih memilih untuk melakukan aktifitas lain yang kurang penting dan tak kunjung mengerjakan aktifitas yang telah dijadwalkan sebelumnya (Alan Lakein, 1997). Yemima Husetya (2010: 5) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang dan bersifat sengaja saat menuntaskan suatu tugas atau pekerjaan. Penundaan ini dilakukan dalam memulai maupun menuntaskan tugas yang berkaitan dengan akademik.

### **3. Pengaruh EFC Terhadap Kecenderungan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

Berdasarkan hasil uji normalitas penelitian ini diketahui nilai signifikan  $0,583 > 0,05$ , yang berarti bahwa nilai residual berdistribusi normal.. Kemudian pada hasil uji linieritas diketahui bahwa nilai *Sig. Deviation from linearity* sebesar  $0,058 > 0,05$ , yang berarti bahwa ada hubungan yang linear antara *coping* yang berfokus pada emosi terhadap prokrastinasi. Sedangkan pada analisis deskriptif. Adapun hasil analisis deskriptif dari variabel *coping* yang berfokus pada emosi yaitu dengan nilai minimum 77, maximum 100, dengan nilai mean sebesar 86,78 dan nilai standar deviasi sebesar 5,29. Sedangkan untuk variabel prokrastinasi didapatkan nilai minimum 29, maximum 94, dengan nilai mean sebesar 57,15 dan standar deviasi sebesar 11,48. Lalu dari hasil tabel ANOVA diketahui bahwa nilai signifikan sebesar  $\alpha < 0,05$  yaitu  $0,331 > 0,05$ . Pada penelitian ini hipotesis yang diajukan yaitu “ Ada Pengaruh Antara Coping Yang Berfokus Pada Emosi

Terhadap Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.” Hipotesis ini ditolak karena tidak ditemukan pengaruh antara kedua variabel tersebut  $p > 0,05$ .

*Coping* yang berfokus pada emosi merupakan strategi untuk meredakan emosi individu yang disebabkan oleh sumber stres, tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.” Bentuk strategi coping ini adalah: 1) Pelarian diri adalah individu berusaha untuk menghindarkan diri dari pemecahan masalah yang sedang dihadapi, 2) Penyalahan diri adalah individu selalu menyalahkan dirinya sendiri dan menghukum diri sendiri serta menyesali yang telah terjadi, 3) Minimalisasi adalah individu menolak masalah yang ada dengan cara menganggap seperti tidak ada masalah yang dihadapi, bersikap pasrah, dan apatis terhadap lingkungan, 4) Pencarian makna adalah individu menghadapi masalah yang mengandung stres dengan mencari arti kegagalan bagi dirinya serta melihat segi-segi yang penting dalam hidupnya (Istono, 2000).

Sarafino (1998) mengatakan bahwa teknik *coping* yang berfokus pada emosi merupakan teknik yang mengendalikan reaksi emosional pada diri individu dari sebuah kondisi atau situasi yang menimbulkan dampak negatif. Individu dapat mengendalikan respons-respons emosional yang muncul dengan beberapa cara, yaitu mencari dukungan emosi dari sahabat atau teman, atau dengan melakukan kegiatan yang disukai. Dengan demikian *coping* yang berfokus pada emosi ini dapat dimaknai sebagai suatu usaha untuk mengendalikan respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Menurut Lazarus (1984), mahasiswa yang menggunakan strategi *coping* berorientasi emosi, tidak menghadapi dan mencari solusi atas stresor secara langsung, melainkan melakukan hal –hal lain yang menimbulkan kondisi relaks dan afeksi nyaman. Hal – hal yang menimbulkan

kondisi relaks dan afeksi nyaman tersebut meliputi pengaturan perasaan, membicarakan masalahnya pada orang lain demi mendapatkan support dan kenyamanan emosional, pencarian makna positif dari masalah yang sedang dihadapi, dan penghindaran terhadap masalah, baik dengan kognisi maupun perilakunya. Keluaran perilaku tidak mencari solusi atas stresor ini adalah perilaku menunda - nunda atau prokrastinasi.

Prokrastinasi yaitu situasi yang dimana individu telah berhasil memilih suatu aktivitas yang baik, lalu merasa cocok dengan pilihan tersebut, dan menjadwalkan waktu untuk melaksanakannya. Akan tetapi individu lebih memilih untuk melakukan aktifitas lain yang kurang penting dan tak kunjung mengerjakan aktifitas yang telah dijadwalkan sebelumnya (Alan Lakein, 1997). Yemima Husetya (2010: 5) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang dan bersifat sengaja saat menuntaskan suatu tugas atau pekerjaan. Penundaan ini dilakukan dalam memulai maupun menuntaskan tugas yang berkaitan dengan akademik.

Prokrastinasi ini merupakan suatu *trait* kepribadian, yang artinya prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait dan dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung menurut pendapat Schowenberg (dalam Priska, 2007). Menurut Tuckman (dalam Priska, 2007) mengungkapkan prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna. Hal ini dapat menyebabkan kualitas aktivitas yang menurun, tidak dapat menyelesaikan tugas secara tepat waktu, serta sering kali terlambat dalam menepati jadwal.

Pada penelitian ini menunjukkan tidak terdapatnya pengaruh antara *coping* yang berfokus pada emosi dan prokrastinasi. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Krisdianto & Mulyanti (2015) yang mengatakan bahwa mekanisme *coping* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Ners Perguruan Tinggi Alma Ata Yogyakarta sebagian besar yang terdeteksi ialah bersifat *coping* yang berfokus pada emosi. Penggunaan mekanisme *coping* pada remaja akhir dan dewasa muda biasanya didominasi oleh *coping* yang berfokus pada emosi.

Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Hamidah (2020), Berdasarkan hasil uji analisis product moment diperoleh harga koefisien korelasi sebesar -0,467 dengan taraf signifikansi 0,000. Karena signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka artinya ada hubungan yang signifikan antara Prokrastinasi Akademik dengan *Emotion Focused Coping (EFC)* pada mahasiswa semester 2. Tingkat korelasi atau hubungan antar variabel Prokrastinasi Akademik dengan *Emotion Focused Coping (EFC)* tergolong memiliki korelasi yang sedang/cukup. Hasil dari koefisien korelasi tersebut memiliki hubungan yang negatif (-), hal ini menunjukkan adanya hubungan yang tidak searah, artinya semakin tinggi skor *Emotion Focused Coping (EFC)* maka semakin rendah tingkat Prokrastinasi Akademik.

Lalu ditemukan pula penelitian yang hampir serupa oleh Kandemir (2014), bahwa motivasi akademik berpengaruh negatif dan signifikan pada prokrastinasi akademik ( $r = -0,22$ ;  $t = -3,13$ ) dengan orientasi negatif. Rendahnya keinginan siswa untuk mencapai prestasi tugas akademik meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik mereka. Tugas akademik yang harus dicapai berubah menjadi kegagalan. Didukung dengan studi relevan yang dilakukan oleh Akbay dan Gizir,

pada 763 mahasiswa, ditemukan bahwa motivasi akademik secara signifikan dan negatif memprediksi akademik. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Senecal, Julien dan Guay, ditemukan ada yang negatif hubungan berorientasi antara prokrastinasi akademik dan motivasi akademik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sadeghi et al. (2011) tentang hubungan antara keyakinan obsesif dengan prokrastinasi. Analisis menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi ganda, menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keyakinan obsesif dengan prokrastinasi, yaitu semakin tinggi keyakinan obsesif maka semakin rendah prokrastinasi.

Dilihat dari nilai koefisien determinasi atau *R Square* 0,10. Hal ini menunjukkan bahwa *coping* yang berfokus pada emosi memberikan sumbangsih 10% terhadap variable prokrastinasi dan 90% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain, selain dari coping yang berfokus pada emosi. Prokrastinasi akademik memiliki 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri individu, meliputi 1) kondisi fisik, 2) kondisi psikologis. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor dari luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, diantaranya 1) pola asuh orang tua (*parenting style*), 2) kondisi lingkungan. Adapun faktor lain yang menjadi penyebab munculnya prokrastinasi akademik antara lain 1) *Problem Time Management* (Masalah dalam Mengatur Waktu), 2) *Make a Priority* (Menetapkan Prioritas), 3) *Task Characteristics* (Karakteristik Tugas), 4) *Individual Characteristics* (Karakter Individu).

Menurut Ghufroon & Suminta (2010) mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor psikologis, yaitu individu terkadang mengalami kesulitan untuk memutuskan tugas mana yang

harus dikerjakan terlebih dahulu. Faktor lingkungan juga turut mempengaruhi prokrastinasi akademik. Ghufroon & Suminta juga berpendapat bahwa prokrastinasi akademik banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pada gambaran variabel *coping* yang berfokus pada emosi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang dapat diketahui bahwa dari 100 responden terdapat 86 siswa yang memiliki *coping* yang berfokus pada emosi berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase 86%, dan terdapat 14 siswa berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 14%. Sedangkan untuk kategori rendah tidak ditemukan.
2. Pada gambaran variabel prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang dapat diketahui bahwa dari 100 responden yang diteliti terdapat 4 siswa berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase sebesar 4%. Untuk pada kategori rendah dan sedang, masing-masing terdapat 48 siswa dengan jumlah persentase 48%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki prokrastinasi dengan kategori sedang dan rendah lalu beberapa sisanya berada pada kategori tinggi.
3. Berdasarkan hasil analisis penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ditemukan pengaruh antara *coping* yang berfokus pada emosi terhadap kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang. Dilihat dari nilai koefisien determinasi atau *R Square* 0,10 yang menunjukkan bahwa *coping* yang berfokus pada emosi memberikan sumbangsih 10% terhadap variable prokrastinasi dan 90% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain, selain dari *coping* yang berfokus pada emosi. Prokrastinasi akademik memiliki 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor

internal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri individu, meliputi 1) kondisi fisik, 2) kondisi psikologis. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor dari luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, diantaranya 1) pola asuh orang tua (*parenting style*), 2) kondisi lingkungan. Adapun faktor lain yang menjadi penyebab munculnya prokrastinasi akademik antara lain 1) *Problem Time Management* (Masalah dalam Mengatur Waktu), 2) *Make a Priority* (Menetapkan Prioritas), 3) *Task Characteristics* (Karakteristik Tugas), 4) *Individual Characteristics* (Karakter Individu).

## **B. Saran**

### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk tidak melakukan prokrastinasi dalam pengerjaan skripsinya agar skripsi yang dikerjakan tidak terbengkalai dan dapat selesai tepat waktu. Sehingga tidak perlu membuang-buang waktu dan tidak perlu sampai membayar UKT untuk semester selanjutnya.

### 2. Bagi Dosen

Dosen diharapkan dapat membantu mahasiswa dan men-support mahasiswanya yang sedang menyusun skripsi agar mahasiswanya tidak melakukan prokrastinasi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini memiliki banyak kekurangan sehingga diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk memperluas ranah penelitian dan mengembangkan model penelitian dengan moderator atau mediator variabel dengan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut dapat menjadi perbandingan atau memperdalam mengenai *coping* yang berfokus pada emosi dan prokrastinasi serta pendukung variabel lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, Hafizah Rahma. 2018. *Peran Efikasi Diri, Tingkat Stres, Strategi Koping, Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa PPKU IPB*. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia IPB.
- Bachtiar, Muhammad Ilham dan Asriani. 2015. *Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Baru*. Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, Vo.5 No.2.
- Folkman, Susan, dan dkk. 1986. *Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes*. Journal of Personality and Social Psychology 1986, Vol. 50 (5), 992-1003.
- Kandemir, Mehmet. 2014. *Predictors of Academic Procrastination: Coping with Stress, Internet Addiction and Academic Motivation*. Journal 32 (5): 930-938.
- Krisdianto, M. A., dan Mulyanti. 2015. *Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia Vol. 3 (2), 71-76.
- Kuswandi, Novianta. 2009. *Analisis Deskriptif Faktor-Faktor penyebab Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang Angkatan 2001 DAN 2002*. Jurnal Psikologi, 2.
- Maslakhatun, Umi. 2014. *Problem-Problem, Strategi Coping Dan Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta

- Mutia, Dewi. 2018. *Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Prokrastinasi Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Program Studi X Universitas Islam Indonesia*. Skripsi. Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya UIN Yogyakarta.
- M, Z. Tatan. *Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi*. Jurnal Formatif 2(1): 82-89 ISSN: 2088-351X, 82-89.
- Nugraha, B. Widya. 2013. *Permasalahan Dan Strategi Koping Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling FIP UNY*. Skripsi. Fakultas Ilmu Dan Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pangestutik, Dwi. 2018. *Perbedaan Strategi Koping Terhadap Stressor Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung*. Skripsi. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
- Pasaribu, M. X. Natas, dkk. *Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Universitas Sriwijaya*, 24-28.
- Profil Universitas*. <https://www.uin-malang.ac.id/s/uin/profil>.
- Rozak, Khusthanul. 2017. *Dinamika Psikologis Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi*. E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 2 Tahun ke-6, 165-177.
- Rumiani. 2006. *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, Vol.3, No. 2.
- Saman, Abdul. 2017. *Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan, Vol.3 (2), 55-62*.

- Sari, E. N. Maulida. 2019. *Hubungan Antara Emotion Focused Coping Dan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa*, Vol. 7, No. 1, 95-111.
- S, E. P. Wahyuningtyas, dkk. *Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Jurnal RAP UNP, Vol. 10 (1), 28-45.
- Suswanto, I. 2013. *Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa Pendidikan Teknik Otomotif FT UNY* (skripsi-dipublikasikan). Yogyakarta: FT UNY.
- Schouwenburg, Henry C..1992. *Procrastinators and Fear Of Failure: An Exploration of Reasons for Procrastination*. European Journal of Personality, Vol. 6, 225-236.
- Tuasikal, A. N. Aisyah dan Sofia Retnowati. 2018. *Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping Dan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Journal of psychology, Vol.4 No.2.
- Wijayanti, Nindya. 2013. *Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan*.Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yuhanita, Novi Nur, dkk. 2016. *Strategi Menghadapi Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang*. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 1 (1).

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Lembar Konsultasi

Nama : Inge Dwi Mayafani  
NIM/Jurusan : 16410018 / PSIKOLOGI  
Dosen Pembimbing : DR. H. RAHMAT AZIZ, M.SI  
Judul : Pengaruh Emotion Focus Coping Terhadap Kecenderungan Prokrastinasi  
Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi  
UIN Maliki Malang

No	Tanggal	Hal yang Dikonsultasikan	TTD
1	28 Januari 2020	Konsultasi Judul	
2	3 Februari 2020	Konsultasi Judul	
3	7 Februari 2020	Konsultasi BAB I	
4	10 februari 2020	Revisi BAB I, dan konsultasi BAB II dan BAB III	
5	26 februari 2020	Revisi BAB II dan BAB III, konsultasi Blueprint skala	
6	2 Maret 2020	Revisi Blueprint, Konsultasi Keseluruhan BAB I, BAB II, dan BAB III	
7	23 April 2021	Konsultasi BAB IV	
8	18 Juni 2021	Konsultasi Keseluruhan	

Dosen Pembimbing



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si  
NIP. 19700813 200112 1 001

## Lampiran 2 Skala Penelitian

Nama:

Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian Angket

Untuk mengisi angket ini, Saudara/i cukup memberikan (√) pada salah satu alternatif jawaban : SS, S, TS, STS yang disediakan, yang dapat mewakili keadaan/sikap/pengalaman dari yang Anda rasakan

Keterangan :

SS: Sangat Setuju

S : Setuju

TS: Tidak Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

Prokrastinasi

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak mampu memenuhi target untuk menyelesaikan skripsi dalam satu semester				
2.	Saya segera mengerjakan skripsi setelah bimbingan dengan dosen pembimbing				
3.	Menyelesaikan revisi skripsi tepat waktu sudah menjadi hal biasa bagi saya				
4.	Walaupun revisi sudah menumpuk banyak, saya tetap menunda mengerjakannya sampai batas akhir pengumpulan				
5.	Sulit bagi saya untuk memenuhi batas waktu pengerjaan skripsi yang diberikan dosen pembimbing				
6.	Saya menyelesaikan tugas melampaui tenggang waktu yang telah saya buat sendiri				
7.	Saya sering keasyikan ngobrol dengan teman pada saat saya mengerjakan skripsi				
8.	Saya dapat menyelesaikan tugas sebelum jangka waktu yang diberikan habis				
9.	Saya terbiasa membuat program rencana kerja dari hari ke hari secara teratur, agar tidak mendapat kesulitan di kemudian hari				
10.	Saya tipe orang yang tidak bisa bersantai melihat tugas yang belum diselesaikan				
11.	Saya suka mengerjakan tugas setengah-setengah walaupun itu mendekati tanggal waktu pengumpulan				
12.	Saya melakukan hal-hal yang tidak bermanfaat sementara deadline pengumpulan revisi skripsi yang diberikan dosen pembimbing semakin dekat				
13.	Saya mampu memenuhi target yang saya buat dalam mengerjakan revisi				
14.	Saya menolak ajakan teman-teman saya untuk bermain dan lebih memilih mengerjakan skripsi sendirian di rumah				
15.	Saya menunda untuk membaca literatur bahan skripsi				
16.	Meskipun saya mengetahui bahwa saya harus segera untuk ujian besok, saya lebih memilih untuk jalan-jalan bersama teman				
17.	Saya merasa tidak tenang apabila ada tugas yang belum saya selesaikan				

18. Saya segera mengerjakan laporan, setelah menerima bimbingan dari dosen
19. Saya mendahulukan berkumpul bersama teman-teman saya daripada mengerjakan laporan
20. Saya memilih tidur daripada membaca buku literatur skripsi
21. Saya selalu merencanakan matang-matang semua kegiatan saya
22. Jika waktu terakhir pengumpulan revisi sudah dekat, saya baru akan mengerjkannya
23. Saya tidak menepati jadwal yang telah saya buat sendiri.
24. Saya lebih mendahulukan mengerjakan laporan daripada berkumpul bersama teman-teman
25. Saya mengerjakan skripsi tepat pada waktunya
26. Saya selalu merencanakan matang-matang semua kegiatan saya
27. Saya mengerjakan skripsi sesuai dengan jadwal bimbingan yang diberikan dosen

#### Coping Yang Berfokus Pada Emosi

No.	Pernyataan	ST	S	TS	STS
1.	Saya lebih suka jalan-jalan sendiri				
2.	Saya tidak suka menunda-nunda setiap permasalahan				
3.	Akhir-akhir ini saya lebih suka dirumah daripada pergi bersama teman-teman				
4.	Saya memilih bermain game ketika suntuk dalam mengerjakan skripsi				
5.	Saya lebih suka jalan-jalan bersama teman-teman karena dapat mengurangi stres				
6.	Sesekali saya bermain handphone disela-sela kesibukan saya dalam menyiapkan ujian skripsi				
7.	Saya sering khawatir dan tergesa-gesa dalam menjawab pertanyaan ketika ujian proposal				
8.	Saya akan lebih berhati-hati menjawab setiap pertanyaan dari penguji ketika ujian skripsi				
9.	Saya siap mempertahankan hasil skripsi saat saya ujian skripsi				
10.	Saya tidak yakin bisa mempertahankan hasil skripsi yang telah saya buat				
11.	Saya akan memperbanyak membaca Al-Qur'an dan berdzikir menjelang ujian skripsi				
12.	Saya jarang beribadah walaupun akan menghadapi ujian skripsi				
13.	Saya mudah dipengaruhi orang lain untuk tidak mengerjakan revisi				
14.	Ketika terjadi permasalahan saya cenderung menghindari dari permasalahan, seakan-akan tidak terjadi apapun				
15.	Saya resah ketika skripsi saya belum dikerjakan				
16.	Saya tidak menghiraukan ajakan teman saya dan lebih memilih mengerjakan skripsi				
17.	Saya mengharapkan diri saya sebagai orang yang lebih kuat, lebih optimis dan lebih tegar dalam menghadapi masalah				
18.	Karena membuat kesalahan, saya lebih baik tidak mengkonsulkan				

	hasil revisian agar tidak dimarahi oleh dosen				
19.	Saat saya mempunyai masalah saya tidak langsung menyelesaikannya dan lebih memilih pergi ke tempat hiburan				
20.	Saya mencoba menyembunyikan perasaan ketika saya mengalami sebuah konflik				
21.	Saya percaya diri walaupun mengenyampingkan tugas saya pasti tugas saya akan tetap selesai				
22.	Saya tidak membiarkan orang lain mengetahui saya sedang mengalami kesulitan mengerjakan skripsi				
23.	Saya mengetahui apa yang harus dilakukan, sehingga saya berusaha jauh lebih keras untuk menyelesaikan masalah itu				
24.	Saya meminta maaf atau melakukan sesuatu untuk memperbaiki sebuah masalah				
25.	Saya akan tetap berpegang teguh pada keputusan yang sudah saya pertimbangkan				
26.	Saya tidak menyetorkan hasil revisian saya padahal deadline yang diberikan dosen sudah waktunya				
27.	Ketika menyadari akan kesalahan, saya selalu ingin berubah menjadi lebih baik				
28.	Saya berdoa ketika saya menghadapi sebuah masalah				
29.	Saya mencoba melihat dari sisi yang negatif dalam mengartikan setiap masalah				
30.	Saya mencoba mengambil hikmah atas apa yang terjadi				
31.	Saya mencoba melihat dari sisi yang positif dalam mengartikan setiap masalah				

### Lampiran 3 Hasil Uji Validitas & Reabilitas

#### Coping Yang Berfokus Pada Emosi

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.693	.747	17

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
EFC1	2.5900	.81767	100
EFC2	1.9500	.70173	100
EFC4	2.4200	.92310	100
EFC6	3.3200	.54828	100
EFC9	3.4300	.53664	100
EFC11	3.3000	.67420	100
EFC19	2.0600	.73608	100
EFC20	3.1100	.58422	100
EFC21	2.7900	.74257	100
EFC22	2.8200	.75719	100
EFC23	3.2200	.56102	100
EFC24	3.3800	.50812	100
EFC25	3.3000	.48200	100
EFC27	3.4200	.55377	100
EFC28	3.4800	.62732	100
EFC30	3.5000	.54123	100
EFC31	3.4500	.55732	100

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	27

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PK1	54.8900	121.372	.460	.919
PK2	55.3800	121.066	.621	.916
PK3	55.0500	122.513	.629	.916
PK4	55.1100	118.584	.700	.914
PK5	55.0000	124.101	.502	.918
PK6	54.7000	126.677	.266	.922
PK7	54.7300	123.250	.403	.920
PK8	55.1900	128.539	.266	.921
PK9	54.9300	119.702	.628	.916
PK10	54.9400	122.421	.502	.918
PK11	54.8700	121.670	.593	.916
PK12	54.9000	117.869	.725	.914
PK13	55.2200	122.476	.619	.916
PK14	54.9700	126.130	.305	.921
PK15	54.9300	120.611	.667	.915
PK16	55.0300	122.534	.470	.918
PK17	55.4500	126.088	.344	.920
PK18	55.2300	122.199	.617	.916

PK19	55.1500	122.230	.641	.916
PK20	54.6800	122.220	.522	.917
PK21	55.1400	122.101	.560	.917
PK22	54.8500	120.230	.693	.915
PK23	54.9100	121.800	.596	.916
PK24	55.0800	123.650	.476	.918
PK25	55.1200	122.349	.557	.917
PK26	55.1300	124.074	.433	.919
PK27	55.3200	125.715	.443	.919

#### Lampiran 4 Deskripsi Subjek Penelitian

No.	Nama	Jenis Kelamin
1	Retno	wanita
2	Ghea Murtianda	wanita
3	Ingrid	wanita
4	Shinta	wanita
5	Heru Wibowo	Pria
6	Ridha	wanita
7	Etika Suzerein	wanita
8	Haris	Pria
9	Muhammad Faqih Annshori	Pria
10	Ikrima Maulida	wanita
11	Deanty Audriani	wanita
12	Falda	wanita
13	Indah Farissa	wanita
14	Sofie Nurmilla	wanita
15	Gheavani R	wanita
16	Egit	Pria
17	Vinni Novprianti	wanita
18	Dea Lestari	wanita
19	Tio	Pria
20	Venyka kis oktavia	wanita
21	Hiro Agung Pratama	Pria
22	Oktafia Lailul Kusnaa	wanita
23	Brigita Olivia	wanita

24	Zorin Sillahudin	Pria
25	Uray annisya zuliya	wanita
26	Nursasi	wanita
27	Mushtafa Kamal	Pria
28	Yosevin	wanita
29	Miladia	wanita
30	Shabiatur Rhokimah	wanita
31	Mira	wanita
32	tri indah	wanita
33	Nauly	wanita
34	Ratna Dwi	wanita
35	Afina Nur Kholidah	wanita
36	Fresty Anggreani	wanita
37	Azzahra Amalia	wanita
38	Dea Lestari	wanita
39	Nabilah	wanita
40	Pradika wibowo	Pria
41	Rian	Pria
42	Nina	wanita
43	Anggi	wanita
44	Putra	Pria
45	Bagus	Pria
46	Tantri	wanita
47	Dina	wanita
48	Rendy	Pria
49	Aldo	Pria
50	Bela	wanita
51	Pram	Pria
52	Dian	wanita
53	Fani	wanita
54	Anjas Wichaksono	Pria
55	Miftahul Nur Amaliyah	wanita
56	isna diah	wanita
57	Miftahul jannah	wanita
58	PUTRI	wanita
59	Bebe	wanita
60	Megha	wanita
61	Syafrie	Pria
62	tuhva	wanita
63	Anita Firdaus	wanita
64	Dayyana	wanita
65	Mukaffa	wanita
66	Anita Faradilla Rahim	wanita
67	Dwi	wanita
68	Wahyu Nur	wanita
69	Azizah	wanita

70	Yulindah	wanita
71	Nanda	wanita
72	Sherly	wanita
73	nuy	wanita
74	Yolanda Della Rizka Bintoro	wanita
75	Khoirun Nisa'	wanita
76	Rifky Denevii	Pria
77	Demiro	Pria
78	Ana	wanita
79	Aldy	Pria
80	Irmayanna Indah Sari	wanita
81	Ayu Dwi Putri	wanita
82	Fachriza Mahdiyatul Husna	wanita
83	Novita	wanita
84	Thessa FITRIA MAHARANI	wanita
85	PRATIWI	wanita
86	Nurul	wanita
87	Nandha Pratama	Pria
88	Raida	wanita
89	endah prasetya	wanita
90	Sari	wanita
91	Fatim	wanita
92	Muhammad Hafizh Mushawwir	Pria
93	Syasya Khoirin N	Wanita
94	Hidayati Mazmi	Wanita
95	Elma prida hapsari putri	Wanita
96	Soraya Ortensia	Wanita
97	Hernita Eka Kurniati	Wanita
98	Gita	Wanita
99	Pal	Wanita
100	wahdaniah	Wanita

## Lampiran 5 Tabulasi Data

### Coping Yang Berfokus Pada Emosi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total efc	
4	1	4	1	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	98	
2	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	2	1	2	2	2	2	2	3	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	92	
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83	
3	1	4	2	3	3	1	4	4	4	4	4	1	2	1	2	1	4	1	4	2	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	90	
2	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	83	
2	2	4	2	2	4	2	3	4	4	3	4	1	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	4	4	1	3	3	4	4	4	90	
2	3	3	1	4	3	3	2	3	2	4	1	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	1	4	4	3	94	
3	1	2	3	4	4	3	4	4	1	4	1	2	1	1	2	1	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	91	
3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	82
3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	3	1	2	2	3	2	4	2	3	2	3	3	4	2	3	3	85	
2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	83	
2	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	2	1	3	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
3	2	2	2	4	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	83	
2	3	2	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	89	
3	1	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	100	
4	1	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	100	
2	3	2	2	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	88	
4	2	4	2	2	4	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	4	4	88	
4	1	4	2	1	4	1	4	3	3	4	1	3	2	1	1	1	4	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	1	4	4	81	
2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	
3	1	4	3	3	4	1	4	4	3	4	4	3	2	1	2	3	1	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	93	
4	1	4	4	3	4	1	4	4	3	4	4	3	2	1	1	1	1	1	4	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	91	
4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	97	
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	84	



2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	2	1	3	2	2	3	78	
4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	87	
3	1	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	1	1	3	2	2	3	4	3	3	3	4	1	4	4	83	
2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
4	2	2	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	1	1	1	3	1	4	2	4	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	96	
4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	88
4	3	4	4	4	4	1	4	4	1	4	3	3	4	1	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	1	4	3	94		
2	2	4	1	2	3	2	3	4	4	4	4	4	2	3	1	1	1	1	1	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	89	
2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	4	1	2	1	2	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	87
3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	80	
4	1	4	4	2	4	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	86	
4	1	4	4	2	4	1	2	4	4	3	3	2	2	1	2	1	2	2	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	92	
2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	1	3	1	1	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	84	
2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	87		
3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	1	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	100	
1	1	2	2	4	4	2	3	4	3	4	4	2	2	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	85		
2	1	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	83
2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	1	2	3	1	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	89	
2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	
2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	87	
2	2	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	1	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	93	
2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	
2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	81	
1	4	4	4	4	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	1	3	3	2	3	3	85		
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	84	
3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	80	
2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	
3	1	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	1	3	1	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	97	
2	3	4	3	3	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	4	87	
3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80	

2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	3	2	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	84	
2	1	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	94	
2	1	2	4	2	3	3	4	4	3	4	4	1	1	2	2	1	1	2	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	88	
2	3	3	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	2	1	3	1	2	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	93	
3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	
2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	84	
3	1	2	1	2	3	3	4	4	4	4	4	1	1	2	2	1	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	88	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	83	
2	2	4	1	3	4	1	4	4	2	4	4	3	2	1	1	1	1	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	83	
3	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	84	
2	1	4	3	2	4	1	3	4	4	4	4	3	1	2	2	1	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	94	
4	3	4	3	2	4	1	2	4	3	4	4	2	2	1	3	1	1	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	89	
1	2	2	1	2	3	2	4	4	3	4	4	1	2	2	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
2	1	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	1	1	2	3	1	1	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92	
1	2	2	1	2	3	2	4	4	3	4	4	1	2	2	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	2	1	1	2	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	77

Prokorastinasi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Total pk
2	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	1	59
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
1	3	2	4	1	3	3	2	1	1	3	1	3	1	2	3	1	1	4	3	4	3	4	2	2	1	4	63
4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	4	4	1	54
2	3	2	3	2	2	4	3	2	1	3	3	2	2	3	2	1	4	3	4	2	4	3	2	2	2	2	68
3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	62
2	1	1	2	2	4	4	1	1	1	1	2	1	3	4	4	1	1	2	2	1	4	2	1	1	1	1	51
4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	73

3	2	2	3	4	4	4	1	2	3	4	3	1	1	3	2	1	3	3	3	1	4	2	2	3	1	2	67
2	1	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	2	3	2	67
1	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	68
4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	1	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	91
2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	51
2	2	2	1	3	3	1	2	2	1	2	1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	48
3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	59
4	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	71
4	3	4	3	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	4	3	4	1	3	4	1	3	1	1	2	3	2	69
1	2	1	1	3	4	3	1	1	1	2	2	1	3	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	45
2	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	52
3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	2	4	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	79
1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	53
1	1	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	46
2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	66
4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	1	94
1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	36
3	1	2	3	2	3	3	1	2	1	3	4	2	2	3	4	2	1	3	3	1	3	4	1	1	2	1	61
2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	62
3	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	3	46
2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	64
2	1	1	1	2	3	3	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	47
1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	34
3	2	2	1	2	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	2	67
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	71
1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	46
3	2	3	3	2	3	1	1	4	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	64

1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	49		
3	1	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	1	2	1	3	2	2	1	2	3	2	54
1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	53
1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	53
3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	62
2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	47
2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	65
1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	40
2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1	3	54
3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1	1	62
3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	70
3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	66
3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	4	3	3	3	3	1	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	79
1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	49
2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	48
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	55
4	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	43
1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	54
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	53
3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	67
2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	55
1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	58
2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	73
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	72
1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	57
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	35
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	57
2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	59
3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	72
2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	59

3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	59	
1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	59	
4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	4	4	1	54
4	2	3	2	3	3	4	2	1	1	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	63
1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	34
2	1	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	54
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
2	1	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	50
1	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	3	1	2	2	4	1	2	2	2	2	1	1	50
3	1	2	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	56
2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54
2	2	1	2	2	4	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	43
2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	63
4	1	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	40
2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	59
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	53
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	63
1	2	3	1	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	58
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	53
3	1	2	2	2	3	4	2	3	2	4	4	3	1	2	1	1	2	2	3	2	3	3	1	1	1	2	60
3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	4	1	3	3	2	3	2	1	67
1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	43
3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	64
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	63
3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	58
4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	55
2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	65
3	1	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	3	1	2	2	3	3	2	1	60
2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	1	2	55
2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	66

2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	55
2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58

## Lampiran 6 Uji Asumsi

### Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.42855743
Most Extreme Differences	Absolute	.078
	Positive	.048
	Negative	-.078
Kolmogorov-Smirnov Z		.776
Asymp. Sig. (2-tailed)		.583

a. Test distribution is Normal.

### Hasil Uji Linearitas

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	3846.952	20	192.348	1.650	.061
	Linearity	126.169	1	126.169	1.082	.301
	Deviation from Linearity	3720.783	19	195.831	1.680	.058
Within Groups		9209.798	79	116.580		
Total		13056.750	99			

## Hasil Analisis Deskriptif

**Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
xEFC	100	23.00	77.00	100.00	8678.00	86.7800	5.29070	27.992
yPK	100	65.00	29.00	94.00	5715.00	57.1500	11.48418	131.886
Valid N (listwise)	100							

## Hasil Uji Kategorisasi Coping Yang Berfokus Pada Emosi

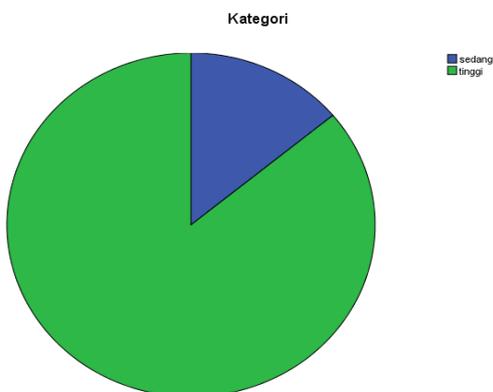
**Statistics**

Kategori

N	Valid	100
	Missing	0

**Kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	14	14.0	14.0	14.0
tinggi	86	86.0	86.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	



## Hasil Uji Kategorisasi Prokrastinasi

### Statistics

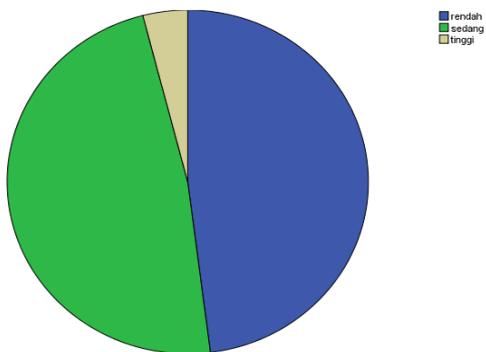
Kategori

N	Valid	100
	Missing	0

### Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	48	48.0	48.0	48.0
	sedang	48	48.0	48.0	96.0
	tinggi	4	4.0	4.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Kategori



## Hasil Uji Regresi

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.098 <sup>a</sup>	.010	.000	11.487

a. Predictors: (Constant), EFC

ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	126.169	1	126.169	.956	.331 <sup>a</sup>
	Residual	12930.581	98	131.945		
	Total	13056.750	99			

a. Predictors: (Constant), EFC

b. Dependent Variable: PK