



Prokrastinasi Akademik, *Emotion Focused Coping*, dan Kecemasan pada Mahasiswa

Agus Mulyana¹, Farid Soleh Nurdin¹, Dini Nurfatwa¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Sunan Gunung Djati Bandung

DOI: <http://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>

Abstract : *Academic procrastination in writing final tasks may cause anxiety. Therefore, students need a coping strategy to reduce their anxiety. This research aims to study the effect of academic procrastination and emotion-focused coping on students' anxiety about having a final task. This is correlational quantitative research. The research involved 158 students who were finishing the final task at the Faculty of Psychology from academic years 2016, 2017, and 2018 taking with a convenience sampling technique. Data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results showed that there was a significant effect between academic procrastination and emotion-focused coping on the anxiety of students who were having their final tasks.*

Keywords : *Academic procrastination, Emotion focused coping, Anxiety, Students*

Abstrak : Perilaku prokrastinasi akademik terhadap pengerjaan skripsi menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan. Hal ini membuat mahasiswa membutuhkan *coping strategy* untuk mereduksi kecemasan yang dialami. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping* terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 158 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi angkatan 2016, 2017 dan 2018 dengan menggunakan *convenience sampling* sebagai teknik *sampling*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping* terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata kunci : Prokrastinasi akademik, *Emotion focused coping*, Kecemasan, Mahasiswa

Pendahuluan

Kecemasan bukan fenomena baru dalam penelitian dan itu seringkali terjadi pada ssetiap individu. Pada tahun 2020 perhimpunan dokter spesialis kedokteran jiwa Indonesia (PSDKJI) melakukan survey terhadap 1.552 orang dan menyebutkan bahwa 63% dari mereka mengalami kecemasan (Puspitasari dkk, 2021). Selain itu perempuan lebih pencemas dibandingkan laki-laki. Kecemasan juga ada di seting pendidikan dimana banyak hal yang dapat menyebabkan para individu mengalami kecemasan. Ada sejumlah hal yang dianggap sebagai pencetus kecemasan di dunia pendidikan terutama sekolah yaitu ujian harian, ujian tengah semester (UTS) dan ujian akhir semester (UAS). Selain bentuk ujian kegiatan seperti presentasi baik secara individu maupun kelompok serta ujian praktek juga dapat menimbulkan kecemasan pada pembelajar.

Mahasiswa sebagai pembelajar di *setting* perguruan tinggi seringkali mengalami kecemasan. Pada awal tahun mayoritas mahasiswa baru merasakan kecemasan karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, bertemu dengan orang baru, kebiasaan baru, dan menghadapi berbagai individu dengan latar belakang budaya berbeda. Selain itu sejumlah tuntutan dari mata kuliah yang mengharuskan praktikum, melakukan presentasi dan mendapatkan banyak tugas harian juga menjadi pencetus kecemasan. Fenomena tugas dan beban di perguruan tinggi merupakan beberapa penyebab yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa tingkat pertama sampai tingkat ketiga.

Pada tingkat akhir, mahasiswa biasanya akan dihadapkan dengan beragam ketentuan untuk lulus sarjana. Mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Gunung Djati Bandung khususnya diharuskan mengikuti rangkaian kursus Bahasa Inggris dan Bahasa Arab yang diakhiri dengan tuntutan nilai TOEFL dan TOAFL. Program pengabdian masyarakat yang biasa disebut kuliah kerja nyata (KKN), rangkaian praktek keagamaan seperti praktek ibadah, tilawah dan ujian tahfidz juga merupakan prasyarat untuk lulus. Hal yang tidak kalah pentingnya adalah penelitian akhir dengan serangkaian kegiatan mulai dari seminar proposal, penga,bilan dan penglahan data, hingga sidang munaqosyah (sidang skripsi).

Skripsi merupakan rangkaian terakhir yang akan dilalui mahasiswa sebelum menyandang gelar sarjana. Tahapan yang dilalui seringkali dapat menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa. Ada sejumlah hambatan yang bersumber dari dalam diri mahasiswa maupun lingkungan sekitar. Hambatan yang menyebabkan timbulnya kekhawatiran dari internal diantaranya karena kurang pemahaman terhadap prosedur yang harus dilakukan dalam penelitian, adanya rasa malas untuk mengerjakan karena referensi sulit didapatkan dan lain sebagainya. Adapun hambatan yang berasal dari eksternal dapat berupa kesulitan dalam mendapatkan respon dari pembimbing, sarana dan prasarana yang kurang menunjang kelancaran mengerjakan skripsi, dan dapat pula melihat orang lain yang sudah selesai menyelesaikan tugas akhirnya.

Kecemasan merupakan kekhawatiran individu mengenai hal-hal yang akan terjadi di masa depan. Kecemasan adalah reaksi yang ditimbulkan dari sisi emosional dan berasal dari adanya kondisi tidak menyenangkan terhadap tantangan yang nyata atau *imaginer*. Kecemasan juga diikuti oleh adanya perubahan pada suatu sistem saraf otonom dan pengalaman individu yang meliputi tekanan, ketakutan dan kegelisahan (Spielberger, 1972; Fatmahendra & Nugraha, 2018). Seringkali kata kecemasan dianggap sebagai hal yang negatif padahal dalam kadar tertentu kecemasan juga diperlukan. Kecemasan dapat bermanfaat ketika dapat memberikan dorongan untuk melaksanakan berbagai kebiasaan atau memberikan motivasi sebelum ujian (Nevid, 2005; Amaliyah & Palila, 2015). Adapun kecemasan yang bersifat negatif memiliki intensitas lebih besar dibandingkan dengan tantangan yang dihadapi.

Ada sejumlah faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak masuk akal (Adler & Rodman, 2007; Nugroho, 2018)

Pengalaman negatif pada masa lalu adalah sebuah pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi di masa lalu dan dapat terulang kembali di masa depan dengan kejadian yang sama seperti gagal dalam ujian. Faktor lainnya adalah pikiran yang tidak masuk akal. Para ahli psikolog mendiskusikan terkait kecemasan ini bukan timbul disebabkan suatu kejadian, melainkan mengenai keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kejadian yang dapat menimbulkan kecemasan.

Penyelesaian skripsi tidak terlepas dari berbagai masalah maupun hambatan yang disebabkan oleh berbagai aspek, meliputi aspek internal dan eksternal (Widigda & Setyaningrum, 2018). Marjan, Sano & Ifdil (2018) menyebutkan bahwa kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya terdapat perasaan takut ketika bertemu dengan dosen pembimbing, tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi saat penelitian di lapangan sedang berlangsung. Skripsi adalah sarana pembelajaran mahasiswa untuk menemukan dan memecahkan masalah berdasarkan sains, mempraktikkan metode penelitian secara benar, serta melakukan penyampaian hasil penelitian secara tertulis (Setiadi, Martindas, & Chairy, 1998; dalam Gunawan, 2017).

Peneliti melakukan studi awal pada 8 Oktober 2021 melalui penyebaran kuesioner secara *online* terhadap 20 mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2017 dan 2018) yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa mengisi kuesioner yang terdiri dari enam pertanyaan dimana tiga pertanyaan pertama bersifat umum dan tiga berikutnya menanyakan perasaan cemas yang dialami. Hasil studi awal menunjukkan mayoritas mahasiswa (14 orang) merasakan cemas, bingung, dan lelah sedangkan selebihnya tidak merasakan cemas (6 responden). Selanjutnya hambatan yang dialami responden disebabkan oleh berbagai faktor yaitu perasaan malas mengerjakan skripsi, kesulitan dalam mendapatkan respon dari pembimbing, dan kesulitan mendapatkan sumber referensi.

Responden menyebutkan hal-hal yang membuat mereka cemas saat menyusun skripsi yaitu waktu penyelesaian semakin lama dari target awal (8 responden), kurangnya pemahaman terkait prosedur penelitian (4 responden), selalu berpikiran yang negatif (2 responden) dan ada beberapa penyebab yang lainnya. Dampak yang dirasakan karena timbulnya rasa cemas adalah menjadi malas mengerjakan karena keterbatasan referensi, melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi, kesulitan untuk fokus dalam mengerjakan dan menunda-nunda bimbingan terhadap dosen pembimbing. Terakhir adalah cara mereka meminimalisir rasa cemas pada saat menyusun skripsi adalah mencari hiburan atau melakukan aktivitas yang disenangi, melakukan diskusi baik dengan dosen pembimbing maupun teman, dan mengalihkan perhatian ke hal yang lain.

Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir salah satunya disebabkan oleh penundaan pengerjaan skripsi. Penundaan dalam istilah psikologi disebut sebagai prokrastinasi. Brown dan Holtzman (Manual Surveys of Study Habits and Attitude, 1997) merupakan tokoh yang pertama kali menggunakan istilah prokrastinasi (Zakiyah, Hidayati & Setyawan, 2010). Steel (2006) menyebutkan bahwa prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, yaitu "*Pro*" yang memiliki arti "*maju*" dan "*Crastinus*" yang memiliki arti "*besok*" (Fauziah, 2015). Ferrari dkk (2009) juga mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku yang cenderung dilakukan secara ditunda-tunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas. Prokrastinasi yang dilakukan di lingkungan akademik sekaligus memiliki hubungan dengan penundaan pengerjaan tugas di bidang akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik (Rumaini, 2006; Nitami, Daharnis & Yusri, 2015)

Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi yang berasal dari internal dan eksternal (Ferrari dkk 1995; Wulan & Abdullah, 2014). Faktor internal meliputi kondisi individu baik fisik maupun psikologis sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar individu seperti pola asuh orang tua dan situasi lingkungan. Sebagaimana hasil dari studi awal bahwasannya prokrastinasi menyebabkan individu

mengalami kecemasan. Menurut Solomon dan Rothblum (1984) orang yang melakukan prokrastinasi dikarenakan memiliki ketakutan terhadap suatu kegagalan yang akan terjadi. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi seringkali dikaitkan dengan kecemasan, depresi dan secara signifikan memiliki *self esteem* yang rendah (Senécal dkk, 2010). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa prokrastinasi memiliki korelasi tinggi terhadap kepercayaan diri yang rendah, kecemasan sosial yang tinggi, neurosis, depresi, kesadaran umum, keterbatasan diri, pelupa dan tidak kompetitif (Ferrari, 1994). Selain itu, penelitian Fatmahendra & Nugraha (2018) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara prokrastinasi dan *state anxiety* di kalangan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi mahasiswa mengalami *state anxiety* menjadikan mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi pula. Lebih lanjut Gadhosey dkk (2021) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan yang tinggi, harapan yang rendah dan prokrastinasi yang tinggi juga.

Untuk meminimalisir kecemasan yang dialami oleh mahasiswa diperlukan *strategy coping*. *Coping* merupakan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka untuk meminimalisir, mengurangi maupun mengatasi berbagai kebutuhan internal maupun eksternal (Folkman, 1984; Hamidah, 2020). Adapun cara yang digunakan seseorang untuk mengatasi kecemasan disebut dengan *strategy coping*. Usaha yang dilakukan secara kognitif maupun perilaku sehingga dapat mengatasi maupun meminimalisir berbagai tuntutan pemicu stress yang berasal dari dalam/luar individu disebut *strategy coping* (Folkman & Lazarus, 1984; Indra, Ayuningtiyas & Pohan, 2020). Lazarus & Folkman membagi *strategy coping* menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* (Hamidah, 2020). *Problem focused coping* yaitu cara yang dilakukan individu dalam mengatasi kecemasan melalui perencanaan untuk mengubah situasi permasalahannya atau mengubah sumber stresnya. *Emotion focused coping* adalah cara individu dalam mereduksi emosi yang disebabkan oleh tekanan-tekanan atau stressor tanpa diiringi oleh usaha untuk mengubah situasi utama yang menyebabkan tekanan itu muncul.

Hasil studi awal menunjukkan bahwa cara meminimalisir kecemasan di dominasi oleh pengalihan terhadap aktivitas yang disukai. Dengan pertimbangan tersebut, peneliti memfokuskan terhadap bentuk coping *emotion focused coping* karena mayoritas responden menyesuaikan diri dengan hobi masing-masing seperti *binge-watching*, berolahraga, memasak, bermain dan hal lainnya. Penerapan strategi *coping* yang tepat dapat meminimalisir kecemasan yang dirasakan. Ketepatan pemilihan strategi *coping* disesuaikan dengan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan (Azis & Margaretha, 2017). Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Astiti (2015) menyatakan bahwa antara strategi *coping* dengan kecemasan mahasiswa baru memiliki hubungan yang negatif. Dengan kata lain semakin baik strategi *coping* dari mahasiswa baru maka semakin menurun kecemasan yang dialami. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Indra, dkk. (2020) menyatakan bahwa *emotion focused coping* dapat meminimalisir respon emosional dari stressor dan mengurangi emosi yang dihasilkan dari suatu masalah.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya korelasi antara variabel prokrastinasi akademik dan kecemasan. Selain itu strategi coping *focused coping* juga terlihat berkontribusi terhadap kecemasan. Kecemasan yang terus berlanjut pada mahasiswa tentunya akan berdampak negatif khususnya pada mereka yang sedang mengerjakan skripsi karena mengganggu proses penyelesaian skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping* terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif korelasional kausalitas. Korelasional kausalitas merupakan jenis penelitian kuantitatif untuk mengetahui tingkat

hubungan sebab akibat dari dua variabel ataupun lebih, tanpa dilakukan perubahan baik menambahkan maupun memanipulasi terhadap data yang sudah didapatkan (Arikunto, 2013). Populasi penelitian sebanyak 290 mahasiswa Prodi Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2016, 2017 dan 2018 yang sedang menyusun skripsi lebih dari 1 semester. Sampel yang diperoleh melalui tabel Isaac and Michel dalam Sugiyono (2013) sebanyak 158 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*. Teknik *convenience sampling* merupakan jenis sampling nonrandom, dimana populasi yang menjadi target adalah mereka yang memenuhi kriteria praktis tertentu sesuai dengan tujuan penelitian, seperti kemudahan dalam menjangkau subjek (aksesibilitas), kedekatan letak geografis, kecocokan/ketersediaan waktu atau kesediaan mereka untuk berpartisipasi menjadi subjek penelitian. Kemudian pengumpulan data melalui kuesioner yang dibagikan secara *online* dan instrumen yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik dari tokoh Ferrari (2009), skala *The Ways Of Coping The Revised Version* dari tokoh Lazarus & Folkman (1985) dan skala *Cognitive Test Anxiety Scale* dari tokoh Sarason (1961). Teknik analisis data dengan menggunakan regresi linier berganda.

Hasil Penelitian

Deskriptif Subjek

Penelitian ini melibatkan 158 mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung dari Program Studi Psikologi angkatan 2016, 2017 dan 2018 yang sedang menyusun skripsi. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara *online* terhadap responden yang memenuhi kriteria. Responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Rasio usia responden berkisar antara 21 sampai 26 tahun dimana mayoritas responden berusia 23 tahun. Adapun responden berlatar belakang angkatan 2016, 2017, dan 2018. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh angkatan 2018 dengan persentase sebesar 58.2%, angkatan 2017 sebesar 26% dan angkatan 2016 sebesar 15.8%.

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk melakukan analisis data melalui pendeskripsian atau penggambaran data dari ketiga variabel yakni prokrastinasi akademik, *emotion focused coping* dan kecemasan mahasiswa tanpa melakukan penarikan kesimpulan untuk keseluruhan populasi. Peneliti akan menghitung *mean*, *median*, *standar deviation*, nilai minimum dan maksimum dari setiap variabel. Berikut merupakan hasil yang dideskripsikan dalam penelitian ini.

Tabel 1
Frekuensi Kategori Variabel Penelitian

Variabel	Kategori Norma	Frekuensi	Persentase
Prokrastinasi Akademik	Rendah	20	12.7%
	Sedang	115	72.8%
	Tinggi	23	14.6%
<i>Emotion Focused Coping</i>	Rendah	21	13.3%
	Sedang	112	70.9%
	Tinggi	25	15.8%
Kecemasan	Rendah	25	15.8%
	Sedang	103	65.2%
	Tinggi	30	19.0%

Berdasarkan data tabel 1 untuk jumlah subjek 158 mahasiswa, pada variabel prokrastinasi akademik jumlah mahasiswa yang memiliki kategori tinggi sebanyak 23 mahasiswa atau sebesar 14.6%, kategori sedang sebanyak 115 mahasiswa atau sebesar 72.8% dan kategori rendah sebanyak 20 mahasiswa atau sebesar 12.7%. Selanjutnya pada

variabel *emotion focused coping* terdapat 25 mahasiswa atau sebesar 15.8% kategori tinggi, 112 mahasiswa atau sebesar 70.9% kategori sedang, dan 21 mahasiswa atau sebesar 13.3% kategori rendah. Adapun variable kecemasan, sebanyak 30 mahasiswa atau sebesar 19.0% berada pada kategori tinggi, 103 mahasiswa atau sebesar 65.2% kategori sedang dan 25 mahasiswa atau sebesar 15.8% termasuk kategori rendah.

Analisis Inferensial

Analisis inferensial bertujuan untuk melakukan penarikan kesimpulan terhadap suatu populasi yang berasal dari data yang sudah didapatkan saat pengambilan data. Sebelum dilakukan pengujian terhadap hipotesis, pertama-tama akan dilakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas residual, uji multikolinearitas dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas residual merupakan sebuah uji yang digunakan untuk mengetahui bahwa data pada ketiga variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji yang digunakan adalah uji *One-Sample Kolmogorov Smirnov*.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov Smirnov*

	Unstandardized Residual
N	158
Asymp. Sig. (2-tailed)	.483

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa nilai sig. p value sebesar 0.483. Hal ini menunjukkan bahwa $0.483 > 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

Selanjutnya adalah uji multikolinieritas untuk mengetahui apakah terdapat multikolinearitas di antara variabel bebas dan variabel terikatnya. Dalam hal ini, penelitian yang baik seharusnya tidak terdapat multikolinieritas. Berikut merupakan hasil perhitungan menggunakan computer:

Tabel 3
Hasil Uji Multikolinieritas

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Prokrastinasi Akademik	.799	1.251
	Emotion Focused Coping	.799	1.251

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pada model regresi variabel prokrastinasi akademik diperoleh hasil nilai *tolerance* sebesar 0.799 hal ini berarti $0.799 > 0.10$ atau diperoleh nilai VIF sebesar $1.251 < 10.00$. Sedangkan untuk model regresi *emotion focused coping* memperoleh nilai *tolerance* sebesar 0.799 atau $0.799 > 0.10$ atau diperoleh nilai VIF sebesar $1.251 < 10.00$. Hal ini dapat diartikan bahwa tidak terdapat multikolinearitas dalam model regresinya.

Selanjutnya adalah uji heteroskedastisitas yang memiliki tujuan untuk melihat adanya korelasi antar variabel bebas dalam setiap model regresi. Model regresi yang baik tidak terjadi heteroskedastisitas. Berikut merupakan hasil uji heteroskedastisitas:

Tabel 4
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	Sig.
1 (Constant)	.288
Prokrastinasi Akademik	.634
Emotion Focused Coping	.164

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil dari uji heteroskedastisitas untuk nilai signifikansi konstanta sebesar 0.322. Kemudian nilai signifikansi untuk variabel prokrastinasi akademik adalah 0.634, sedangkan untuk variabel *emotion focused coping* nilai signifikansinya diperoleh sebesar 0.164. Dalam hal ini menyatakan bahwa $0.634 > 0.05$ dan $0.164 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresinya.

Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikansi untuk variabel penelitian ini sebesar 0.000^b. Jika dibandingkan dengan ρ value maka $0.000^b < 0.05$ maka dapat diartikan bahwa penelitian ini memiliki pengaruh yang signifikan. Artinya, terdapat pengaruh antara prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping* terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Tabel 5
Hasil Uji Simultan (Uji F)

ANOVA ^a			
Model	Df	F	Sig.
1 Regression	2	64.049	.000 ^b
Residual	155		
Total	157		

Nilai *R Square* yang diperoleh sebesar 0.471 atau sebesar 47.1%. Hal ini berarti kecemasan dapat dijelaskan sebesar 47.1% melalui variabel prokrastinasi akademik dan variabel *emotion focused coping*. 52.9% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 6
Hasil Koefisien Determinasi
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.686 ^a	.471	.464	8.984

Hasil uji analisis regresi berganda diperoleh nilai signifikansi untuk konstanta sebesar 0.172. Kemudian untuk variabel prokrastinasi akademik dan kecemasan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 serta untuk variabel *emotion focused coping* dan kecemasan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000. Dalam hal ini karena nilai signifikansi dalam masing-masing model regresi adalah 0.000 yang berarti $0.000 < 0.05$ maka semua memiliki pengaruh yang signifikan. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Emotion focused coping* juga dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji regresi berganda, terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping* terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Besarnya pengaruh yang diberikan oleh variabel prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping* terhadap kecemasan mahasiswa sebesar 47.1% sedangkan sisanya sebesar 52.9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dalam hal ini, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat prokrastinasi tinggi cenderung memiliki kedisiplinan yang rendah. Ferrari dkk (2009) menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penunda-nundaan yang cenderung dilakukan pada saat akan mengerjakan atau menyelesaikan tugas. Mereka tidak bisa mengelola waktu dengan

baik pada saat menyusun skripsi meskipun telah menyusun rencana untuk memulai mengerjakan.

Selain itu, intensitas penundaan lebih tinggi jika dibandingkan dengan mengerjakan sehingga masa studinya diselesaikan dalam waktu yang lebih lambat. Mereka juga lebih sering untuk mengerjakan hal lain yang tidak berkaitan dengan tugas akhir seperti bermain, menonton atau bahkan beralih mengikuti kegiatan organisasi dan lain-lain yang dapat menjadi pemicu munculnya kesenangan. Namun setelah melakukan sejumlah kegiatan tersebut mereka tidak memiliki motivasi kembali untuk mengerjakan sehingga tidak memiliki kemajuan untuk skripsinya. Hal itu juga dikatakan oleh Ferrari (1994) bahwa prokrastinasi memiliki korelasi tinggi terhadap kepercayaan diri yang rendah, kecemasan sosial yang tinggi, neurosis, depresi, kesadaran umum, keterbatasan diri, pelupa dan tidak kompetitif. Semakin sering intensitas seseorang dalam melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugasnya maka akan semakin tinggi pula kecemasan yang dirasakan olehnya. Hal ini berarti prokrastinasi akademik yang dilakukan dapat meningkatkan kecemasan.

Fatmahendra & Nugraha (2018) melakukan penelitian di Universitas Islam Bandung yang hasilnya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara prokrastinasi akademik dan *state anxiety* di kalangan mahasiswa. Arah hubungan yang dimaksud adalah hubungan yang positif, jadi semakin sering seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi pada setiap tugasnya, maka semakin sering pula ia mengalami kecemasan. Patrzek dkk (2012) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kepribadian, kompetensi, dan faktor afeksi. Kepribadian seperti *avoidance* atau pengalihan kepada hal-hal yang seharusnya tidak penting untuk dilakukan membuat individu melakukan prokrastinasi. Individu dengan kepribadian *perfectionism* mengharuskan dirinya sendiri untuk mengerjakan tugas secara sempurna, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikannya serta menjadi tekanan yang baru kembali. Selain itu faktor kompetensi yang dimiliki individu seperti kurangnya kemampuan dalam menglolal waktu membuat terjadinya prokrastinasi. Mereka akan lambat menyelesaikan tugasnya karena gagal dalam memenuhi setiap rencana yang harus dilakukan dalam setiap harinya. Faktor terakhir adalah faktor afeksi yang meliputi kecemasan, frustrasi dan tertekan. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik secara terus menerus akan menyebabkan terjadinya kemunduran-kemunduran terselesaikannya rangkaian tugas sehingga akan menimbulkan kecemasan.

Mahasiswa semester akhir tentunya memiliki banyak tekanan, sebagaimana rangkaian untuk menjadi sarjana saja tidak hanya satu ujian yang dilalui. Perasaan takut menghadapi suatu peristiwa serta terlalu mengkhawatirkan apa yang akan terjadi ke depannya memicu timbulnya kecemasan. Kecemasan yang dialami terus-menerus dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan dalam tekanan psikologis serta mempengaruhi aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Beberapa faktor menurut Ramaiah (2003) yang dapat menyebabkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan diantaranya yaitu lingkungan, emosi yang ditekan, dan keadaan fisik. Ada mahasiswa yang merasa lingkungan tempat mereka berada membuat dirinya merasa tertekan atau bisa juga karena kurangnya dorongan dari orang sekitar. Faktor kedua adalah emosi yang ditekan yang seringkali dialami oleh mahasiswa karena mereka tidak memiliki tempat untuk meluapkan emosi yang dirasakan. Selanjutnya adalah keadaan fisik seperti adanya hormon yang tidak stabil sehingga setiap kali ada tekanan yang muncul akan menyebabkan kecemasan.

Mahasiswa dengan tingkat cemas yang tinggi dapat diketahui melalui *negative thinking* yang kuat terhadap sumber tekanannya. Mereka tidak bisa meregulasi emosinya sehingga kerap kali merasakan kecemasan saat menyusun skripsi karena tidak memahami prosedur penelitian, khawatir akan adanya galat dalam data yang diperoleh, hingga khawatir tidak dapat menjawab pertanyaan saat ujian. Dampak yang dapat terjadi adalah

gejala psikosomatis dan gangguan tidur. Hal itu juga yang disampaikan Gadhosey dkk (2021) dimana kecemasan yang tinggi serta harapan yang rendah akan membuat prokrastinasi yang tinggi.

Penerapan strategi *coping* yang tepat dapat meminimalisir kecemasan yang dirasakan. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Astiti (2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara strategi *coping* dengan kecemasan pada mahasiswa baru. Salah satu strategi *coping*nya melalui *emotion focused coping*. Folkman & Lazarus (1984) menyebutkan bahwa *emotion focused coping* merupakan cara yang dilakukan oleh individu dalam mereduksi emosi yang disebabkan adanya tekanan-tekanan atau stressor tanpa diiringi oleh usaha untuk mengubah situasi utama yang menyebabkan tekanan itu muncul. Faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan *coping* adalah melalui fisik yang sehat, memiliki pandangan yang positif, memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah, cakap dalam bersosialisasi, memiliki dukungan sosial dan dukungan materi.

Setiap mahasiswa tentunya memiliki cara *coping* masing-masing dimana ada yang memilih untuk fokus terhadap pencarian *problem solving*, *positive reappraisal*, *denial*, *assistance seeking*, *avoidance*, *direct action* dan *self criticism*. Lebih lanjut hasil penelitian yang dilakukan oleh Iqbar, dkk. (2022) menyatakan bahwa *emotion focused coping* dengan kecemasan pada masyarakat yang berada pada zona merah terdapat hubungan yang signifikan. Mereka lebih terfokus untuk melakukan *emotion focused coping* agar dapat mengurangi kecemasannya. Hal yang sama juga dikatakan oleh Iqbar dkk (2010) bahwa meminimalisir beban permasalahan merupakan sebuah usaha yang bertujuan untuk menghindari permasalahan. Penelitian Indra, dkk. (2020) juga menyatakan bahwa *emotion focused coping* dapat meminimalisir respon emosional dari stressor dan dapat mengurangi emosi yang dihasilkan dari suatu masalah.

Simpulan dan Saran

Prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Besarnya angka pengaruh dari variabel prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping* terhadap kecemasan adalah 47.1%. Hal itu berarti bahwa variabel kecemasan dapat dijelaskan oleh variabel prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping*. Variabel prokrastinasi akademik memiliki pengaruh positif terhadap kecemasan sebesar 0.542. Hal ini berarti bahwa semakin sering mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik maka dapat mengakibatkan semakin tinggi pula kecemasan yang dialami oleh mahasiswanya. Adapun variabel *emotion focused coping* memiliki pengaruh positif juga terhadap kecemasan sebesar 0.459. Dengan kata lain semakin sering mahasiswa melakukan *emotion focused coping* maka dapat mempengaruhi tingginya intensitas ia mengalami kecemasan.

Hasil penelitian terkait prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping* terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat dijadikan sebagai acuan yang positif dalam menghadapi berbagai tekanan saat menyusun skripsi. Mahasiswa dapat mempertimbangkan *emotion focused coping* yang dilakukan agar memiliki ketepatan untuk mereduksi tekanan-tekanan yang datang. Adapun secara penelitian perlu adaptasi alat ukur yang disesuaikan dengan keadaan subjek. Kajian penelitian ini sangat terbatas karena hanya melihat pengaruh secara keseluruhan antara prokrastinasi akademik dan *emotion focused coping* terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Daftar Pustaka

- Amaliyah, K. A., & Palila, S. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavioral Training Terhadap Penurunan Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(2), 143-157. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss2.art2>
- Astiti, E. (2015). *Hubungan antara Strategi Coping dengan Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Universitas Muhammadiyah Jember*. Undergraduate thesis. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Azis, N., & Margaretha, M. (2017). Strategi Coping terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Riwayat Keguguran di Kehamilan Sebelumnya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 144-157. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3976>
- Fatmahendra, I., & Nugraha, S. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2). <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.1165>
- Fauziah, H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J., & Ollive, M. (1994) *Parental Authority and the Development of Female Dysfunctional Procrastination*. *Journal of research in Personality*, 28, 87-100.
- Ferrari, J. dkk. (2009). Chronic procrastination among Turkish adult: exploring decisional, avoidant, and arousal styles. *Journal of Social Psychology*, 149(3), 303-307.
- Folkman, S., & Lazarus R.S. (1985). *The Ways of Coping (Revised)*. University of California, San Fransisco
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Ghadosey, C., dkk. (2021). The intraindividual co-occurrence of anxiety and hope in procrastination episodes during exam preparations: An experience sampling studi. *Learning and Individual Difference*, 88. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.102013>
- Hamidah, S. (2020). Hubungan antara *Emotion Focused Coping (EFC)* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Undergraduate thesis. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Indra, S., dkk. (2020). *Emotion Focused Coping* dalam Mereduksi Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.31851/juang.v3i2.4870>
- Marjan, F., dkk. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84-89. <https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Nitami, M., dkk. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Konselor*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>
- Nugroho, H. V. (2018). *Tingkat Kecemasan dalam Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018*. Undergraduate thesis. Universitas Sanata Dharma.
- Patrzek et al. (2012). Academic procrastination: The perspective of university counsellors. *International Journal for the Advancement of Counsellin*, 34(3), 185-201. <https://o.org/10.1007/s10447-012-9150-z>
- Puspitasari, N., dkk. (2021). Pengaruh Urutan Kelahiran Gender Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja. *University Research Collo*.
- Sugiyono, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

- Widigda, I., & Setyaninrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 6(2), 190-199. <https://doi.org/10.21831/jpms.v6i2.23963>
- Wulan, D., & Abdullah, S. (2014). Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5(1), 55-74.
- Zakiah, N., dkk. (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 8(2), 156-176.