

Prokrastinasi Siswa Ditinjau Melalui Coping Stress Studi di SMAN 5 Bengkulu Tengah

Rahmat Ramdhani¹, Lailatul Badriyah², Cindi Claudia Devanda³

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah,
Universitas Fatmawati Sukarno Bengkulu, Jl. Raden Fatah, Pagar Dewa, Kota
Bengkulu, Bengkulu

ramdhanirahmat600@gmail.com, lailatulbadriyah0409@gmail.com,
cindibengkulu1@gmail.com

Abstrak

Kata kunci:
Perilaku
Prokrastinasi,
Coping Stress

Perilaku prokrastinasi sering terjadi pada siswa terutama pada siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah yang menyebabkan dampak yang buruk pada tingkat pembelajaran dan kurangnya kontrol stress yang merupakan sebab utama terjadinya perilaku prokrastinasi sehingga para siswa memerlukan coping stress untuk mengurangi perilaku prokrastinasi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah hubungan coping stress terhadap perilaku prokrastinasi pada siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah. Metode penelitian ini menggunakan korelasional dengan pengambilan sampel berjumlah 127 siswa terdiri dari laki-laki 68 orang dan perempuan 59 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya korelasi sebesar 0,535 dengan taraf sigifikansi 0,00 yang artinya $r_{hitung} < r_{tabel}$ 0,1743 menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara coping stress terhadap perilaku prokrastinasi yang cukup kuat dengan nilai R square 0,287 atau 28,7 % coping stress dapat memberikan sumbangsih terhadap peningkatan terhadap perilaku prokrastinasi.

Abstract

Keywords:
Procrastination
Behavior,
Coping Stress

Procrastination behavior often occurs in students, especially in class XI SMAN 5 Bengkulu Tengah which causes a bad impact on the level of learning and lack of stress control which is the main cause of procrastination behavior so that students need coping stress to reduce procrastination behavior. This study aims to see whether there is a relationship between coping stress and procrastination behavior in class XI students of SMAN 5 Bengkulu Tengah. This research method uses correlation with a sample of 127 students consisting of 68 men and 59 women. The results showed that there was a correlation of 0.535 with a significance level of 0.00 which means $r_{count} < r_{table}$ 0.1743 indicating that there is a significant positive relationship

between coping stress and procrastination behavior which is quite strong with an R square value of 0.287 or 28.7% coping stress can contribute to an increase in procrastination behavior.

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki cara masing-masing dalam menyelesaikan pekerjaan maupun tugasnya. Sebagian dari individu ingin segera menyelesaikan tugasnya, sebagian lagi menunda dalam menyelesaikan tugasnya dengan berbagai alasan. Biasanya alasan yang biasa digunakan individu dalam menunda menyelesaikan tugasnya karena ada pekerjaan lain yang dikerjakan, ada juga yang sengaja menunda tugasnya karena waktu pengumpulan tugas atau *deadline* tugas masih lama. Dalam hal ini individu yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas sering melakukan sistem kebut semalam dari waktu pemberian tugas. Joseph Ferrari, Ph.D, profesor psikologi di De Paul University, Chicago sekaligus penulis *Still Procrastinating: The No Regrets Guide to Getting It Done* (Nancy, 2019), menemukan sebanyak 20% pria dan wanita di seluruh dunia adalah prokrastinator dalam menjalani gaya hidup maladaptif mereka baik di rumah, tempat kerja, sekolah, hingga hubungan.

Menurut penelitian terdahulu (Machdavikia, 2021) menunjukkan bahwa bentuk perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa adalah mengerjakan tugas yang terlalu dekat dengan deadline, malas mengerjakan tugas, memilih melakukan kegiatan yang kurang penting, tidak yakin dengan kemampuan sendiri dan tidak memiliki keterampilan manajemen waktu. Faktor yang menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik adalah guru, diri sendiri dan teman. Dampak negatif yang dirasakan siswa antara lain terlambat mengumpulkan tugas, nilai menurun, tugas menumpuk banyak, dimarahi guru dan dimarahi orang tua. Litbang data PK identitas Universitas Hasanudin (Hadriana, 2018) yang melakukan survei kepada para mahasiswa UNHAS dengan hasil survei yang didapatkan sebanyak 77% mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi dan selebihnya tidak pernah. Mengerjakan tugas kuliah pun menjadi faktor terbesar dalam menunda pekerjaan sebesar 62,8%, faktor lain prokrastinasi mahasiswa yaitu belajar sebelum ujian dengan persentase 14,5%, disusul aktivitas membaca 13,9%, adapun prokrastinasi lainnya seperti malas mengurus Kartu Rencana Studi dan menunda meminta tanda tangan dosen pembimbing dan lain-lain sebanyak 5%, faktor terakhir yang memiliki persentase terendah yaitu menghadiri pertemuan akademik 3,2 persen.

Perilaku individu yang menunda-nunda tugas disebut juga dengan perilaku prokrastinasi, yang dimana individu yang melakukan perilaku prokrastinasi disebut dengan prokrastinator. Perilaku prokrastinasi merupakan perilaku yang sering menunda-nunda tugas dengan melakukan kegiatan lain yang kurang bermanfaat. Burka dan Yuen (Khairat, Maputra, & Rahmi, 2014) menjelaskan bahwa perilaku

prokrastinasi dapat dilakukan di semua bidang atau pekerjaan, salah satunya dalam bidang akademik. Seperti menunda tugas sekolah dan belajar di bidang akademik. Perilaku prokrastinasi akademik sering dilakukan oleh individu karena mereka takut akan kegagalan, kecemasan, dan mereka menganggap dengan melakukan tugas dengan sistem kebut semalam dapat mudah dicerna. Sehingga perilaku prokrastinasi menjadi budaya yang lumrah dilakukan baik dikalangan para pelajar maupun para pekerja. Menurut Watson (Hasanah & Muslimin, 2016) menjelaskan bahwa munculnya perilaku prokrastinasi didasari oleh perasaan takut gagal, tidak menyukai tugas yang diberikan, dan melawan pengendalian diri dalam pengambilan keputusan.

Ferrari (Novritalia & Maimunah, 2014) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik, dapat terwujud pada indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam bentuk karakteristik tertentu, seperti keterlambatan dalam memulai tugas, keterlambatan dalam melakukan tugas, kesenjangan waktu antara jadwal dan kinerja yang sebenarnya. Seorang penunda akan menghabiskan waktu untuk mempersiapkan dirinya sendiri atau melakukan hal-hal yang tidak diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas, tidak peduli berapa banyak waktu yang ia miliki. Terkadang perilaku seperti itu dapat mengakibatkan seseorang tidak mampu melakukan tugas secara memadai. Kemalasan, dalam arti siswa lambat dalam mengerjakan tugas, dapat menjadi ciri utama dari prokrastinasi akademik. Kesenjangan waktu antara kinerja yang direncanakan dan yang sebenarnya, berarti siswa yang menunda-nunda mengalami kesulitan melakukan sesuatu dalam batas waktu yang telah ditentukan. Sehingga dalam hal ini para prokrastinator dalam berperilaku penundaan tugas memiliki berbagai alasan yang tidak tepat, maka dalam penelitian ini semakin sering seorang individu melakukan *coping stress* maka perilaku dalam penundaan tugas nya pun semakin meningkat. Mereka yang melakukan penundaan tugas berpendapat bahwa *stress* dalam pembelajaran akademik di sekolah jadi mereka menunda tugas dengan dalih melakukan *healing* atau *coping stress*.

Stres adalah suatu kondisi yang menunjukkan tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan pada diri sendiri dan lingkungan. Stres merupakan suatu peristiwa yang menekan seseorang dalam keadaan tidak berdaya sehingga menimbulkan dampak negatif yang dapat mempengaruhi aspek mental, fisik, emosional, dan spiritual yang suatu saat akan mempengaruhi kesehatan fisik seseorang. Menurut Santrock (Santrock, Perkembangan Anak, 2007) menjelaskan bahwa *stress* adalah respon individu terhadap situasi atau peristiwa (disebut *stressor*) yang mengancam dan melebihi kemampuan *coping* mereka. Faktor kognitif, kejadian sehari-hari, dan juga faktor sosiokultural merupakan hal-hal yang berhubungan dengan *stress* pada anak-anak. Remaja sekarang harus siap menghadapi segala tuntutan yang terjadi, sehingga keadaan ini menimbulkan *stress* pada remaja. Setiap orang pada hakikatnya akan bereaksi atau merespon terhadap setiap tuntutan yang datang atas dirinya dan akan berusaha mengatasi *stress* tersebut.

Stres pada remaja yang dapat diatasi dengan manajemen stres atau pengaturan yang dapat mengatasi efek negatif stres dikenal dengan strategi *coping stress*. Menurut Coon (Hanifah, Lutfia, Ramadhia, & Purna, 2020) *coping stress strategies* adalah suatu bentuk penerapan untuk mengurangi *stress* dan meningkatkan *skill coping* melalui proses kognitif dan tingkah laku. *Coping* adalah proses remaja/individu dalam mengelola situasi stres dan masalah yang dihadapi individu dengan mencoba mencari solusi dari masalah yang terjadi dan menemukan penyebab utama dalam situasi stres, yang bertujuan untuk mengatasi konflik yang muncul akibat situasi tersebut, baik konflik internal maupun eksternal. Menurut Lazarus dan Folkman (Wibawa & Widiasavitri, 2013) menjelaskan stress secara luas seperti hubungan individu dengan lingkungannya yang dinilai melebihi kemampuannya dalam menghadapi situasi yang menekan, mekanisme atau cara mengatasinya bisa termasuk kognitif (pola pikir) dan perilaku (tindakan).

Pengaturan dalam menghadapi stres dan masalah ini menunjukkan bahwa upaya *coping* sangat bervariasi dan tidak selalu mengarah pada pemecahan masalah. Selain dapat mengarah pada perbaikan untuk mengatasi masalah, *coping management* juga dapat membantu individu untuk mengontrol atau mengurangi konflik yang ada dalam situasi stres. Menurut Folkman & Lazarus membedakan bentuk strategi *coping* ke dalam dua klasifikasi yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, pertama *Problem focused coping* adalah bentuk strategi koping yang cenderung diarahkan dalam upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan, dalam arti koping yang muncul terfokus pada masalah individu yang akan mengatasi stres dengan mempelajari cara-cara keterampilan yang baru, aspek-aspek dalam *problem focused coping* adalah *confrontative coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving*.

Kedua, *Emotion focused coping* adalah bentuk strategi koping yang diarahkan untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Individu dapat mengatur respon emosional dengan pendekatan behavioral dan kognitif. Contoh dari pendekatan behavioral (Fauziannisa & Tairas, 2013) adalah mencari dukungan emosional dari teman-teman dan mengikuti berbagai aktivitas seperti berolahraga atau menonton televisi yang dapat mengalihkan perhatian individu dari masalahnya, aspek dalam *emotion focused coping* yaitu *self-control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape/avoidance*. Kedua strategi ini bisa digunakan secara bersamaan oleh individu ketika menghadapi sebuah masalah, hanya saja kecenderungan individu untuk menggunakan strategi *coping* mana yang lebih dominan kepada dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas secara globalisasi bahwa perilaku prokrastinasi sudah menjadi hal yang biasa pada masyarakat di Indonesia. Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa sangatlah berpengaruh untuk masa depannya, karena perilaku prokrastinasi sendiri merupakan perilaku menunda-nunda dan tidak disiplin waktu, seperti tugas yang harus didahulukan tetapi tidak dikerjakan sesuai dengan *deadline* yang telah ditentukan sehingga mereka tidak bisa menerapkan disiplin waktu. Dalam melakukan perilaku prokrastinasi para siswa memiliki

beberapa alasan seperti waktu pengumpulan tugas masih lama, tidak mengetahui materi pembelajaran, kurangnya timbal balik sehingga siswa kurang memahami materi pelajaran, takut akan kegagalan, melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat, sering melakukan *healing* seperti bermain game dan jalan-jalan ke tempat-tempat yang menurut mereka bisa mengatasi *stress* terhadap mata pelajaran di sekolah, faktor lingkungan yang membuat mereka menunda-nunda tugas atau perilaku prokrastinasi.

Perilaku prokrastinasi akademik sering terjadi pada para siswa terutama pada siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah yang mana hal ini menyebabkan timbulnya perilaku tidak disiplin pada masa yang akan datang, perilaku prokrastinasi pada siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah terjadi karena stres terhadap mata pelajaran di sekolah, akibatnya para siswa yang cenderung melakukan prokrastinasi akan mengalami stres terus menerus. Sehingga dalam hal ini para siswa memerlukan *coping stress* untuk mengatasi stres secara internal maupun eksternal. Siswa yang melakukan *coping stress* dapat mengurangi atau meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik, sehingga mereka dapat mengatur jadwal yang sudah ditentukan, tidak menunda-nunda pekerjaan, dan mampu mengkondisikan keadaan sehingga tidak terjadinya prokrastinasi akademik. Berdasarkan kondisi dan fenomena yang telah di uraikan di atas mengenai perilaku prokrastinasi yang terjadi dikalangan para siswa dengan menerapkan *coping stress* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi, maka dalam hal ini hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan coping stress terhadap perilaku prokrastinasi siswa kelas XI sman 5 bengkulu tengah.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Adapun subjek dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah dengan jumlah 127 siswa yang terdiri dari laki-laki 68 orang dan perempuan 59 orang. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur perilaku prokrastinasi berupa kuesioner yang dikonstruksikan oleh Laurentius Wisnu Adi Kusuma berdasarkan teori Ferrari yang terdiri dari 4 aspek yaitu penundaan, kelambanan, kesenjangan waktu, dan melakukan aktivitas lain. Kuesioner perilaku prokrastinasi berjumlah 36 butir pernyataan dan alat ukur coping stress berupa kuesioner yang dikonstruksikan oleh Reygita Afriani Jayusman berdasarkan teori Lazarus dan Folkman yang terdiri dari 2 aspek yaitu *Problem Focused Coping* yang mana dibagi menjadi 3 indikator yaitu keaktifan diri, perencanaan, mencari dukungan bersifat instrumental dan *Emotional Focused Coping* dibagi menjadi 10 indikator yaitu pelepasan emosi, gangguan perilaku, penolakan, penggunaan zat, menggunakan dukungan emosional, pelepasan mental, pemikiran positif, humor, penerimaan, religius. Kuesioner coping stress berjumlah 28 butir pernyataan. Adapun subjek dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah dengan jumlah 127 siswa yang terdiri dari laki-laki 68 orang dan perempuan 59 orang. Dengan Uji reliabilitas menggunakan rumus correlations

dengan menggunakan program SPSS 18.0. uji reliabilitas menggunakan teknik formula cronbach's alpha, dan pengolahan data yang dilakukan menggunakan analisis korelasi yaitu *pearson correlation*. Kuesioner yang digunakan oleh peneliti di adaptasi dari penelitian seblumnya dengan tingkat reliabiliras lebih besar dari 0,70. Kuesioner dibuat dalam bentuk goole form yang mana akan diisi oleh seluruh siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah dengan cara membagikan link goole form kepada sekretaris kelas yang kemudian akan disebarakan melalui grub whatshapp kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi r_{hitung} sebesar 0,535 sementara nilai r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% atau 0,05 dengan N: 127 sebesar 0,000, dengan keputusan H_a diterima jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Karena nilai r_{hitung} yang didapat sebesar $0,535 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% atau 0,05 sebesar 0,000, maka hipotesis hubungan antara perilaku prokrastinasi terhadap *coping stress* bersifat positif. Berdasarkan nilai r hitung *pearson correlation* yaitu 0,535 yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara variabel perilaku prokrastinasi dan *coping stress* cukup besar atau cukup kuat.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

		PROK	CS
PROK	<i>Pearson Correlation</i>	1	.535**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	127	127
CS	<i>Pearson Correlation</i>	.535**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	127	127

Berikut hasil olah data yang diperoleh dari keseluruhan siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah dengan jumlah 127 siswa.

Tabel 2. Uji Validitas Perilaku Prokrastinasi

No	<i>Squared Multiple Correlation</i>	<i>Corrected Item-total Correlation</i>	Keterangan
1.	0,632	0,377	Valid
2.	0,423	0,298	Valid
3.	0,559	0,301	Valid
4.	0,615	0,408	Valid
5.	0,519	0,338	Valid
6.	0,502	0,306	Valid
7.	0,742	0,485	Valid
8.	0,628	0,444	Valid

9.	0,566	0,465	Valid
10.	0,647	0,404	Valid
11.	0,705	0,427	Valid
12.	0,745	0,403	Valid
13.	0,702	0,370	Valid
14.	0,618	0,388	Valid
15.	0,422	0,446	Valid
16.	0,645	0,408	Valid
17.	0,606	0,304	Valid
18.	0,647	0,321	Valid
19.	0,519	0,456	Valid
20.	0,735	0,422	Valid
21.	0,695	0,562	Valid
22.	0,758	0,336	Valid
23.	0,547	0,237	Valid
24.	0,716	0,469	Valid
25.	0,717	0,350	Valid
26.	0,695	0,390	Valid
27.	0,805	0,371	Valid
28.	0,561	0,303	Valid
29.	0,778	0,496	Valid
30.	0,752	0,453	Valid
31.	0,536	0,414	Valid
32.	0,708	0,436	Valid
33.	0,710	0,375	Valid
34.	0,653	0,551	Valid
35.	0,615	0,242	Valid
36.	0,626	0,498	Valid

Uji validitas terhadap perilaku prokrastinasi yang di olah oleh program SPSS dengan jumlah kuesioner 36 dan 127 responden. Maka dapat dinyatakan korelasi semuanya positif dengan nilai Corrected Item-total Correlation bergerak antara 0,298 sampai 0,562 yang telah diuji normalitas seluruh item valid lebih besar dari 0,02 maka dapat disimpulkan bahwa seluruh jumlah item valid.

Tabel 3. Uji Validitas Coping Stress

No.	<i>Squared Multiple Correlation</i>	<i>Corrected Item-total Correlation</i>	Keterangan
1.	0,219	0,302	Valid
2.	0,406	0,442	Valid
3.	0,439	0,165	Tidak Valid
4.	0,747	0,091	Tidak Valid
5.	0,361	0,193	Tidak Valid

6.	0,444	0,155	Tidak Valid
7.	0,378	0,521	Valid
8.	0,406	0,125	Tidak Valid
9.	0,469	0,499	Valid
10.	0,590	0,687	Valid
11.	0,765	0,099	Tidak Valid
12.	0,530	0,500	Valid
13.	0,509	0,145	Tidak Valid
14.	0,427	0,521	Valid
15.	0,247	0,307	Valid
16.	0,424	0,108	Tidak Valid
17.	0,499	0,597	Valid
18.	0,376	0,349	Valid
19.	0,359	0,395	Valid
20.	0,615	0,693	Valid
21.	0,547	0,145	Tidak valid
22.	0,620	0,595	Valid
23.	0,480	0,607	Valid
24.	0,548	0,557	Valid
25.	0,570	0,630	Valid
26.	0,360	0,144	Tidak Valid
27.	0,643	0,631	Valid
28.	0,471	0,485	Valid

Uji validitas terhadap *Coping Stress* yang diolah oleh program SPSS dengan jumlah 28 item kuesioner dengan yang sudah teruji valid berjumlah 19 item yang bisa dipakai dalam penelitian ini. Maka dalam penentuan uji 0,091 sampai 0,693 dalam uji normalitas coping stress terdapat 19 item yang valid valid dan ada beberapa item yang tidak valid.

Tabel 4. Uji Normalitas

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		127
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	10.07418341
<i>Std. Deviation</i>	<i>Absolute</i>	.055
	<i>Positive</i>	.030
	<i>Negative</i>	-.055
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		.622
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.834

Hasil uji normalitas olah data di SPSS dapat diketahui nilai signifikansi 0,834 > 0,05, hal ini menunjukkan penerimaan H_a , sehingga dapat disimpulkan variabel *coping stress* dan perilaku prokrastinasi berdistribusi normal dan karakteristik empirik yang dapat mewakili populasi.

Tabel 5. Uji Reliabilitas Perilaku Prokrastinasi

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
.884	.886	36

Hasil uji reliabilitas perilaku prokrastinasi dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,884 sehingga data kuesioner yang diperoleh bisa dikatakan kuat dan reliable karena nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari 0,60.

Tabel.6 Uji Reliabilitas Coping Stress

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
.889	.895	19

Hasil uji reliabilitas coping stress dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,889 dan dapat dikatakan kuat sehingga data kuesioner yang diperoleh bisa dikatakan reliable karena nilai *cronbach's alpha* lebih besar dari 0,60

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sartika dan Iman (Utaminingsih & Setyabudi, 2012) menjelaskan hasil dari analisis kontingensi yang telah dilakukan dapat diperoleh hasil koefisien kontingensi $r = 0,235$ yang menunjukkan bahwa tipe kepribadian dengan prokrastinasi memiliki hubungan positif yang rendah pada siswa SMA "X" artinya prokrastinasi tinggi atau rendah tidak selalu terkait dengan tipe kepribadian dan ada faktor-faktor lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil analisis yang telah dipaparkan diatas maka dapat diperoleh hasil penelitian ini dengan uji korelasi dapat dikatakan bahwa H_a diterima dengan uji *hopitesis pearson correlation* 0,535 dengan signifikansi $0,00 < 0,05$, hasil yang akan di uji lebih besar dari 0,2 dengan nilai *Corrected Item-total Correlation* perilaku prokrastinasi bergerak antara 0,298 sampai 0,562 yang telah diuji normalitas seluruh item valid, serta nilai *Corrected Item-total Correlation coping stress* bergerak antara 0,091 sampai 0,693 dalam uji normalitas *coping stress* terdapat 19 item yang valid dan ada beberapa item yang tidak valid. Maka dalam dalam hasil analisis hasil dalam penelitian ini menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara perilaku prokrastinasi dan *coping stress*.

Sehingga dalam hal tersebut, perilaku prokrastinasi memiliki hubungan korelasi yang positif terhadap *coping stress*. Penyebab terdapat adanya hubungan yang positif antara perilaku prokrastinasi dan *coping stress*, hal ini dipengaruhi oleh

beberapa faktor yang menyebabkan hasil hubungan 2 variabel tersebut positif. Dalam perilaku prokrastinasi siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah memiliki aspek kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain dari pada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan, pada aspek tersebut terdapat pada soal nomor 5, 7, 23, 34 memiliki perilaku prokrastinasi yang lebih besar dari 4% sehingga perilaku prokrastinasi sering terjadi pada aspek tersebut pada siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah, karena jika mereka melakukan *coping stress* tetapi perilaku prokrastinasi tetap ada atau tetap dilakukan oleh siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah, hal ini dikarenakan kurang serius dalam proses belajar sehingga menyebabkan turunnya minat belajar siswa yang mana dapat terjadinya perilaku prokrastinasi dan adanya penolakan terhadap diri individu tersebut, selalu *overthingking* terhadap sekitar, menyerah dalam menghadapi masalah, dan sering menyalahkan diri sendiri. Peneliti berhemat bahwa beberapa aspek tersebut merupakan *coping stress* negatif yang bersifat *emotion-focused coping* sehingga semakin *coping stress* yang dilakukan jelek atau berarah negatif maka perilaku prokrastinasinya semakin tinggi atau sering dilakukan dalam hal ini reposn individu cukup rendah terhadap penyelesaian atau mengontrol masalah yang dihadapi, hal ini di dukung juga analisa uji validitas data *coping stress* terdapat item yang tidak valid pada aspek *emotional focused coping*.

Hubungan yang positif antara perilaku prokrastinasi dan *coping stress* disebabkan *coping stress* yang terjadi pada siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah tidak berjalan dengan baik, yang berjalan dengan baik hanya *problem focused coping* sedangkan *emotional focused coping* tidak berjalan dengan baik yang mana telah dibuktikan dengan beberapa item yang tidak valid yang sudah di uji validitasnya, sehingga ketika melakukan *coping stress* siswa tersebut tetap melakukan perilaku prokrastinasi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif pada siswa kelas XI SMAN 5 Bengkulu Tengah antara *coping stress* dan perilaku prokrastinasi yang telah di uji dengan SPSS 18.0. Dengan yang sudah di uji *reliabilitas* perilaku prokrastinasi dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,884 dan *reliabilitas coping stress* dengan *cronbach's alpha* sebesar 0,889 serta sebaran data data dinyatakan homogen yang telah di uji homogenitasnya yang lebih besar dari 0,05 dengan sebaran yang sama dan populasi yang sama. Serta uji normalitas pada variabel perilaku prokrastinasi bergerak pada *Corrected Item-total Correlation* perilaku prokrastinasi bergerak antara 0,298 sampai 0,562 yang telah diuji normalitas seluruh item valid, serta nilai *Corrected Item-total Correlation coping stress* bergerak antara 0,091 sampai 0,693 dalam uji normalitas *coping stress* terdapat 19 item yang valid dan ada beberapa item yang tidak valid. Sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

REFERENSI

- Fauziannisa, M., & Tairas, M. M. (2013, Desember). Hubungan antara Strategi Coping dengan Self-efficacy pada Penyalahguna Narkoba pada Masa Pemulihan. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 02(03), 136-140.
- Hadriana, S. (2018, Desember Jumat). Soal Soal 77% Mahasiswa Mengakui Prokrastinasi Akademik, Ini Solusi dari Ketua Konseling Unhas. (S. Hadriana, Editor) Retrieved Juli Minggu, 2022, from Identitas Unhas: <https://identitasunhas.com/soal-77-mahasiswa-mengakui-prokrastinasi-akademik-ini-solusi-dari-ketua-konseling-unhas/>
- Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020, April). Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29-83.
- Hasanah, M., & Muslimin, Z. I. (2016). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Perilaku Mencontek Pada Siswa SMK "X" di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, 4(2), 128-137.
- Khairat, U., Maputra, Y., & Rahmi, F. (2014, November). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswi Sma Di Pesantren X". *Jurnal RAP UNP*. *Jurnal RAP UNP*, 5(2), 192-203.
- Nancy, Y. (2019, Oktober Kamis). *Prokrastinasi: Saat Kita Gemar Menunda Pekerjaan Hingga Menit Akhir*. (Y. Ramadhani, Editor, & Y. Nancy, Producer) Retrieved Juni Minggu, 2022, from tirto.id: <https://tirto.id/prokrastinasi-saat-kita-gemar-menunda-pekerjaan-hingga-menit-akhir-ejTL>
- Novritalia, K., & Maimunah, S. (2014, Januari). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Akselerasi Dengan Reguler Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01), 89-102.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Utaminingsih, S., & Setyabudi, I. (2012, Juni). Tipe Kepribadian Prokrastinasi Akademik Pada Siswa "X" Tangerang. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 48-57.
- Wibawa, N. A., & Widiasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 138-150.

