

HUBUNGAN ANTARA *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XII SMA ISLAM HIDAYATULLAH SEMARANG

Hendi Syarkiki, Jati Ariati*
Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
hendi_syarkiki@yahoo.com, ariati.jati@undip.ac.id

ABSTRAK

Individu lebih sering melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan masalahnya, lebih memilih kegiatan yang lain, bahkan membiarkan masalah sampai pada akhirnya dapat dilupakan. Strategi *coping* yang langsung berhadapan dengan masalah adalah *problem focused coping* (Lazarus & Folkman).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *problem focused coping* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 79 siswa dari 89 populasi siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *problem focused coping* dan skala prokrastinasi akademik. Skala *problem focused coping* terdiri atas 19 aitem ($\alpha = 0,840$) dan skala prokrastinasi akademik terdiri atas 27 aitem ($\alpha = 0,912$).

Analisis data dalam penelitian menggunakan metode analisis regresi sederhana dengan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,502$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang diterima. Semakin efektif penggunaan *problem focused coping*, maka prokrastinasi akademik semakin rendah. Sebaliknya apabila semakin tidak efektifnya penggunaan strategi *problem focused coping*, maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Koefisien determinasi menunjukkan *problem focused coping* secara simultan dapat menjelaskan perubahan prokrastinasi akademik sebesar 25,5%.

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, *Problem Focused Coping*, Siswa.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN *PROBLEM FOCUSED COPING* WITH
ACADEMIC PROKRASTINASI IN STUDENTS OF CLASS XII
HIDAYATULLAH ISLAMIC HIGH SCHOOL IN SEMARANG**

Hendi Syarkiki, Jati Ariati*
Faculty of Psychology, Diponegoro University
hendi_syarkiki@yahoo.com, ariati.jati@undip.ac.id

ABSTRACT

Individuals more often do procrastination in resolving the problem, prefer other activities, even let the matter until at least can be forgotten. *Coping* Strategies are directly confronted with a problem is a *problem focused coping* (Lazarus & Folkman).

This research aims to know the relationship between *problem focused coping* with academic procrastination in students of class XII Hidayatullah Islamic HIGH SCHOOL in Semarang. The number of subjects in this study were 79 students from 89 of class XII student population SMA Hidayatullah Islamic Semarang. The sampling techniques used in this research was *simple random sampling*.

The collection of data in this study using a scale *problem focused coping* scale and procrastination the academic. The scale of *the problem focused coping* consists of 19 items ($\alpha = 0,840$) and academic procrastination scale consisting of 27 items ($\alpha = 0,912$).

Data analysis in research using simple regression analysis method with a correlation coefficient yields $r_{xy} = -0,502$ and $p = 0.000$ ($p < 0,05$), meaning that there is a relationship hypothesis stating negative between *problem focused coping* with academic procrastination a grade XII Hidayatullah Islamic HIGH SCHOOL in Semarang accepted. More effective use of the *problem focused coping*, then the lower academic procrastination. Otherwise, once the more effective use of strategies not *problem focused coping*, then procrastination academic will be higher. Determination of the coefficient indicates the *problem focused coping* simultaneously can explain the change of academic procrastination of 25.5%.

Keywords: Academic Procrastination, Problem Focused Coping, Students.

***Responsible Author**

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah ujung tombak suatu negara. Tertinggal atau majunya sebuah negara, sangat tergantung kondisi pendidikannya. Semakin berkembang pendidikan suatu negara, maka semakin besar dan maju negara tersebut. Negara akan maju dan berkembang bila sektor pendidikan sebagai kunci pembangunan menjadi skala prioritas (Ishaq, 2006, h. 21).

Pada saat ini banyak sekolah-sekolah yang berlabel unggulan. Salah satu alternatif pendidikan yang ditawarkan untuk menjadi sekolah yang berkualitas adalah SMA Islam Hidayatullah. SMA Islam Hidayatullah merupakan salah satu sekolah di Semarang untuk menempuh pendidikan ditingkat menengah atas dengan konsep pembelajaran islami. Penerapan konsep islami dengan harapan siswa mampu menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, yang disertai dengan penguasaan ilmu pengetahuan yang tinggi dan kukuh berikhtiar.

Penerapan dari konsep islami dan beberapa strategi yang diterapkan dari sekolah tidak dapat terlaksanakan dengan baik apabila tidak terdapat kerjasama yang baik pula dari siswa itu sendiri. Hal itu dikarenakan siswa yang sering menunda-nunda pekerjaan sekolah. Alasan yang dikemukakan bermacam-macam, antara lain dikarenakan oleh kelelahan sepulang sekolah, lebih tertarik melakukan aktivitas lain, atau adanya anggapan bahwa tugas atau materi yang diberikan sulit sehingga menjadi malas mengerjakan tugas tersebut.

Perilaku menunda-nunda diatas disebut dengan prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblum menyebutkan ada enam jenis tugas akademik, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, tugas administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan (dalam Ghufroon & Suminta, 2010, h. 157). Menurut Silver (dalam Ghufroon & Suminta, 2010, h. 152) mengatakan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari tugas atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan

untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu. Hasil penelitian Rizki (2009) mengatakan bahwa ada hubungan yang positif antara prokrastinasi akademis dengan kecurangan akademis. Prokrastinasi dapat membuat seseorang mengerjakan tugas pada menit terakhir batas pengumpulan tugas dan dapat membuat individu tersebut merasakan panik. Perasaan panik tersebut dapat menyebabkan individu membuat keputusan buruk seperti berperilaku curang. Salah satu perilaku curang yang dapat terjadi adalah mencontek.

Salah satu kerugian yang dihasilkan oleh prokrastinasi akademik disebabkan oleh kurang efektifnya strategi *coping* yang digunakan dalam menghadapi *stressor*. *Stressor* merupakan sumber stres yang menyangkut faktor-faktor psikologis seperti ujian sekolah dan masalah hubungan sosial dan menyangkut pula masalah sehari-hari seperti kemacetan lalu lintas (dalam Nevid, Rothus, & Greene, 2005, h. 134).

Lazarus & Folkman (dalam Nevid, Rothus, & Greene, 2005, h. 144) mengatakan bahwa strategi *coping* terdiri dari dua macam, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Smet (1994, h. 145) mengatakan *emotion focused coping* digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres dan *problem focused coping* digunakan untuk mengurangi *stressor* dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Rutter (dalam Smet, 1994, h. 146) mengatakan tidak ada satupun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stres. Strategi *coping* yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres.

Strategi *coping* yang tepat untuk menghadapi masalah yang dihadapi oleh siswa adalah *problem focused coping*. Hal itu sesuai dengan pendapat dari Lazarus & Folkman yang mengatakan bahwa masalah yang berhubungan dengan pekerjaan sering diatasi dengan *problem focused coping* (dalam Sarafino & Smith, 2011, h. 146). Sari (2013, h. 314) juga mengatakan bahwa *problem focused coping* menghadapi tekanan-tekanan/kesulitan-kesulitan dengan cara langsung menghadapi *stressor*. Oleh karena itu, individu memandang diri sendiri lebih positif, mampu

beradaptasi dengan sumber stres dan lebih memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikannya dengan cara yang lain.

Individu yang menunda-nunda sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat. Akan tetapi, sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya (Ghufron & Suminta, 2010, h. 153). Individu lebih sering menunda-nunda untuk menyelesaikan masalahnya, lebih memilih kegiatan yang lain, bahkan membiarkan masalah sampai pada akhirnya dapat dilupakan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *problem focused coping* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris dan mencari sumbangan efektif hubungan antara *problem focused coping* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang yang berjumlah 89 siswa dengan karakteristik, yaitu tercatat sebagai siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang, siswa sudah terbagi kedalam jurusan IPA dan IPS, dan berusia 16-18 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua buah Skala Psikologi, yaitu Skala Prokrastinasi Akademik (27 aitem valid, $\alpha = 0,912$) dan *Problem Focused Coping* (19 aitem valid, $\alpha = 0,840$). Skala Prokrastinasi Akademik disusun berdasarkan ciri-ciri yang dapat diukur menurut Ferrari (dalam Ghufron & Suminta, 2010), yaitu: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kelambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja actual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skala *Problem Focused Coping* yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek *problem focused coping* menurut Folkman & Lazarus (dalam Safaria & Saputra, 2009), yaitu *seeking informational support*, *confrontive coping*, dan *planful problem solving*. Analisis

statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana dengan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows* versi 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *problem focused coping* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi $r_{xy} = -0,502$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian yang diperoleh menyatakan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang **dapat diterima.**

Lazarus & Folkman mengatakan bahwa masalah yang berhubungan dengan pekerjaan sering diatasi dengan *problem focused coping* sedangkan masalah kesehatan menggunakan *emotional focused coping* (dalam Sarafino & Smith, 2011, h. 146). *Problem focused coping* membantu individu dalam menghadapi stres dengan cara mencari informasi yang bermanfaat, sedangkan *emotion focused coping* berfokus pada emosi tidak menghilangkan stresor atau tidak membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur stresor (Nevid, Rathus, & Greene, 2005, h. 144). Siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang dihadapkan dengan berbagai kegiatan dan tugas akademik yang berpotensi menimbulkan stres. Kegiatan di sekolah dan tugas akademik dapat dikatakan sebagai suatu pekerjaan yang harus dilaksanakan karena adanya tuntutan dari lingkungan sekolah yang mengharuskan untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Oleh karena itu, para siswa menggunakan *problem focused coping* dalam menghadapi permasalahannya.

Lazarus & Folkman (dalam Kring, Johnson, Davison, & Neale, 2010, h. 186) juga mengatakan bahwa *problem focused coping* melibatkan pengambilan tindakan

langsung untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang akan relevan dengan solusi. Siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang tidak menunda-nunda untuk menyelesaikan masalah, tetapi langsung mengambil tindakan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Lazarus dan Folkman (Smet, 1994, h. 145) mengatakan bahwa *problem focused coping* lebih sering digunakan oleh individu yang merasa yakin bahwa dirinya dapat mengubah situasi atau dalam menghadapi tuntutan yang masih dapat dikontrol. Siswa yang mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu untuk mengatasi permasalahan dalam mengerjakan tugas akademik akan mengambil tindakan yang tepat.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* adalah jenis pendidikan. Hasil penelitian yang dilakukan Rizki, Kuncoro, dan Supradewi (2008) menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan spiritual dengan *problem focused coping*. *Problem focused coping* cenderung digunakan oleh individu yang memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang baik. Keadaan ini sesuai dengan kondisi SMA Islam Hidayatullah Semarang yang menerapkan konsep pembelajaran islami. Hal itu dapat dilihat pada saat penelitian, 77, 2% siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang menggunakan *problem focused coping* secara efektif.

Santrock (2003, h. 560) mengatakan bahwa kejadian sehari-hari seperti tugas sekolah dapat menghasilkan stres. Stres yang dihasilkan dapat mempengaruhi siswa dalam menghadapi tugas akademik. Penelitian dari Melisa dan Astriani (2012) mengatakan bahwa terdapat korelasi yang cukup kuat dan searah antara tingkat stres dengan prokrastinasi akademik, yang artinya jika variabel tingkat stres tinggi maka variabel prokrastinasi akademik akan semakin tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh, 56,96% siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang yang melakukan prokrastinasi akademik tergolong rendah. Pemilihan strategi *coping* yang tepat dapat membuat siswa tidak melakukan prokrastinasi akademik dan langsung menyelesaikan masalah yang terjadi di lingkungan sekolah terutama tugas akademik. Penelitian yang dilakukan Hapsari (2011) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *emotion focused*

coping dengan prokrastinasi akademik. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa strategi *coping* yang digunakan dapat membuat individu menunda untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya.

Ghufron & Suminta (2010, h. 164) 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. Hal ini juga dipengaruhi oleh kemampuan kognitif yang dimiliki oleh siswa. Santrock (2003, h. 139) menjelaskan pada saat siswa mengerjakan soal matematika, terutama yang membutuhkan waktu panjang untuk menyelesaikannya, maka siswa harus menentukan jenis masalah dan memutuskan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu serta mencari cara terbaik untuk memecahkannya.

Faktor lingkungan juga turut mempengaruhi prokrastinasi akademik. Ghufron dan Suminta (2010, h. 164) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Guru SMA Islam Hidayatullah Semarang yang sering mengawasi kegiatan-kegiatan siswa di sekolah memeriksa absensi, mengingatkan untuk segera mengembalikan buku ke perpustakaan, dan mengawasi siswa mengerjakan tugas di kelas.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *problem focused coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 25,2% pada prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut menyatakan bahwa tingkat konsistensi variabel prokrastinasi akademik 25,2% dapat diprediksi oleh variabel *problem focused coping*, sisanya 74,8% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Problem focused coping* memberikan sumbangan efektif sebesar 25,2% pada prokrastinasi akademik.

Berapa saran yang dapat peneliti kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan untuk mempertahankan dan lebih meningkatkan penggunaan *problem focused coping* yang berkaitan dengan tugas akademik dengan cara berdiskusi dan mencari informasi guna membantu penyelesaian masalah yang sedang dihadapi.

2. Bagi guru

Guru diharapkan dapat membantu para siswa dalam memilih strategi *coping* yang tepat dalam proses belajar mengajar agar para siswa dapat melaksanakan tugas akademik dengan lancar dan tidak melakukan prokrastinasi akademik. Hal itu dapat diwujudkan metode *focus group discussion* (FGD) atau *reward* dan *punishment*.

3. Bagi peneliti berikutnya

Peneliti menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk memperluas kancan penelitian dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik seperti dukungan sosial, kedisiplinan, atau kematangan pribadi. Jika peneliti selanjutnya menghendaki untuk meneliti dengan menggunakan kedua variabel ini, maka dianjurkan untuk menggunakan subjek dalam bidang yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Engelica, I. (2008). *Problem focused coping* ibu yang memiliki anak *cerebral palsy* ditinjau dari *self efficacy* dan tingkat pendidikan. *Skripsi*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Ghufron, M. N. & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hapsari, A. I. (2011). Hubungan antara *emotion focused coping* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Semarang. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

- Ishaq, I. (2006). *Pendidikan sebagai investasi masa depan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2010). *Abnormal psychology eleventh edition*. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Melisa & Astrini. (2012). Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Bina Nusantara yang sedang mengerjakan skripsi pada semester genap 2011/2012. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Bina Nusantara.
- Nevid, S. J., Rothus, A. S. & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal (edisi ke-5, jilid I) (Alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia)*. Jakarta: Erlangga.
- Rizki, B. M., Kuncoro, J., & Supradewi, R. (2008). *Problem focused coping* pada mahasiswa yang hafidz ditinjau dari kecerdasan spiritual dan jenis kelamin. *Jurnal Proyeksi*, 3 (1). 70-80.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescent, perkembangan remaja (Alih Bahasa: Juda Damanik & Achmad Chusairi)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions seventh edition*. New York: John Willey & Sons.
- Sari, R. I. (2013). *Hardiness* dengan *problem focused coping* pada wanita karir. *Jurnal Online Psikologi*. 01, 311-326.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.