



**EFEKTIVITAS TEKNIK COPING STRESS SEBAGAI UPAYA  
UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI DALAM  
PENYUSUNAN SKRIPSI MAHASISWA BIMBINGAN DAN  
KONSELING UTP SURAKARTA TAHUN AJARAN 2023/2024**

Yogi Rochmn Patria Candra<sup>1</sup>, Erik Teguh Prakoso<sup>2</sup>, Usmani Haryanti<sup>3</sup>  
Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta  
[erikprakoso3123@gmail.com](mailto:erikprakoso3123@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Penggunaan teknik Coping Stress (2) Tingkat Prokrastinasi akademik mahasiswa BK UTP Surakarta (3) Efektivitas Teknik Coping Stress Sebagai Upaya Untuk Mengurangi Prokrastinasi Dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UTP Surakarta Tahun Ajaran 2023/2024 Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa BK UTP Surakarta . Jumlah sampel adalah 43 mahasiswa yang terbagi dalam 4 angkatan Sampel diambil dengan teknik pendekatan *eksperimen dengan desain one group pretest and posttest* Berdasarkan tabel output paired sample test diketahui nilai sig (2-tailed) adalah sebesar 0,000 karena nilai kurang dari 0,000 maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik coping stres efektif untuk mengurangi prokrastinasi dalam penyusunan skripsi mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UTP Surakarta Tahun Ajaran 2023/2024. Berdasarkan kesimpulan disarankan pada dosen bk sangatlah penting dalam memeberikan teknik coping stres khususnya dalam penyusunan skripsi sehingga mahasiswa akan lebih mudah mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya untuk meningkatkan prestasi dalam bidang bimbingan konseling

**Kata Kunci: teknik coping stres, prokrastinasi**

**Abstract**

*This research aims to determine: (1) The use of Coping Stress techniques (2) The level of academic procrastination of UTP Surakarta BK students (3) Stress Coping Techniques as an Effort to Reduce Procrastination in Preparing Theses for UTP Surakarta Guidance and Counseling Students for the 2023/2024 Academic Year. The population of this research was BK UTP Surakarta students. The total sample was 43 students divided into 4 groups. Samples were taken using an experimental approach technique with a one group pretest and posttest design. Based on the paired sample test output table, it is known that the sig (2-tailed) value is 0.000, because the value is less than 0.000, then H<sub>0</sub> is rejected and H<sub>a</sub> is accepted. "So it can be concluded that the stress co-oping technique is effective in reducing pre-crastination in preparing theses for UTP Surakarta Guidance and Counseling students for the 2023/2024 Academic Year." Based on the conclusion, it is recommended that BK lecturers provide stress coping techniques, especially in preparing theses, so that students will more easily*



*develop their potential to improve their achievements in the field of guidance and counseling.*

***Keywords: stress coping techniques, procrastination***

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah suatu hal mutlak yang harus dipenuhi dalam upaya untuk meningkatkan taraf hidup Bangsa. Agar tidak sampai tertinggal dengan negara lain, lembaga pendidikan mempunyai tugas yang cukup besar untuk mewujudkan tujuan pendidikan. Maka setiap lembaga pendidikan atau perguruan tinggi dituntut untuk menjaga dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran yang membekali mahasiswa dengan pengetahuan, sikap, serta keterampilan.

Masa kuliah mahasiswa disuatu universitas normalnya 4 tahun untuk program studi S1, dan akan mengakhiri masa studinya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana. Artinya, skripsi adalah sebuah syarat kelulusan diperguruan tinggi, senang atau tidak, mau atau tidak mau setiap mahasiswa harus menyelesaikannya. Dalam menyusun skripsi, mahasiswa melakukan proses belajar secara individual yang kondisinya berbeda dengan kondisi ketika belajar di kelas. Proses tersebut menuntut mahasiswa untuk mandiri dalam menyelesaikan skripsi.

Mahasiswa yang secara akademik sudah berada disemester akhir, dianggap sudah mampu menyusun skripsi. Mahasiswa yang menyusun skripsi dibantu dan diarahkan oleh dosen pembimbing. Namun tidak sedikit ditemukan kesulitan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi. Oleh karena itu dengan adanya kesulitan seperti kurangnya sumber dalam menyusun skripsi serta mahasiswa yang mempunyai kesibukan lain maka banyak mahasiswa yang mengalamistres. Dampak dari stres tersebut maka mahasiswa merasa kesulitan dalam penyusunan atau penulisan skripsi dan menganggap bahwa skripsi merupakan suatu beban pikiran.

Masih banyak mahasiswa yang mengalami stres, masalah tersebut dapat diketahui ketika mahasiswa merasakan adanya ketidak mampuan dalam menghadapi sumber stres. Stres merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker & Gregson, 2005). Menurut Ismiati



(2015) stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan-lingkungan. Hal tersebut berarti bahwa individu dikatakan mengalami stres ketika mengalami suatu kondisi yang mengakibatkan adanya tekanan didalam diri akibat dari tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan juga lingkungan.

Stres adalah peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, ataupun sulit tidur. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Henricus pada tahun 2016 tentang “Stres pada mahasiswa penulis skripsi (Studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)” bahwa gejala stres negatif yang dialami mahasiswa terdiri dari: 1. Gejala Fisik; Tidur dan makan tidak teratur, sakit kepala, mudah lelah, dan sakit punggung. 2. Gejala Emosional; Kegelisahan, ketakutan berlebih dari dalam diri, dan mudah marah. 3. Gejala Kognitif; Mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide. 4. Gejala *Interpersonal; Minder*, malu, lebih suka menyendiri.

Selanjutnya, persoalan tersebut berakibat pada keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya yang dapat menyebabkan gangguan psikis seperti cemas, depresi, dan frustrasi yang berdampak pada kondisi fisik seperti kurangnya konsentrasi, pusing, lesu, serta kelelahan. Selain itu, dukungan keluarga, teman, serta pengaruh pergaulan yang tidak baik dapat menyebabkan kurangnya motivasi sehingga dapat menghambat proses penyusunan skripsi. Kondisi yang dijelaskan di atas bisa berdampak pada individu itu sendiri apabila tidak dapat mengatasi masalah dan kendala yang dialami secara efektif akan berakibat buruk yang dapat menyebabkan terganggunya kestabilan emosi selama menyusun skripsi.

Oleh karena itu, untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut, diperlukan suatu cara efektif untuk menghadapi stres. Salah satu cara efektif dan sering digunakan untuk menghadapi stres yang dialami oleh seorang individu yaitu strategi koping (*coping*). Strategi *coping* itu sendiri merupakan suatu upaya yang dapat menyelesaikan atau mengurangi penyebab stres dengan cara tertentu. Tipe strategi *coping* utama yang biasanya dapat digunakan untuk menurunkan stres ada



dua yaitu *problemfocused coping* atau *problemfocused coping* berfokus pada masalah dan *emosinal-focused coping* atau *emosinal-focused coping* berfokus pada emosi.

## **B. TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. Coping Stress**

*Coping stress* merupakan salah satu bentuk pemecahan masalah yang dilakukan individu untuk dapat mengurangi serta mengatasi dampak dari stres yang dialami (Lazarus, 1984). Lazarus & Folkman (dalam Mariyanti, 2014) mengatakan bahwa *coping stress* merupakan suatu proses ataupun tantangan yang dilakukan individu untuk mengatasi atau mengelola tuntutan yang terjadi dalam peristiwa stres yang dinilai melebihi kemampuan individu.

Menurut Sarafino (dalam Mariyanti, 2014), *coping* merupakan suatu proses yang dilakukan individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi stressfull. Sementara menurut Lazarus & Folkman (dalam Mariyanti, 2014), *coping* adalah proses mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai sebagai beban bagi sumber daya yang dimiliki seseorang.

Sarafino (2011) mendefinisikan *coping* sebagai suatu usaha untuk mengatur ketidaksesuaian perasaan antara tuntutan dan kemampuan yang orang itu miliki dalam situasi yang menekan, Sarafino juga menjelaskan bahwa usaha *coping* bervariasi dan tidak semuanya berujung pada penyelesaian masalah. Menurut Lazarus (1984), *coping* merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rositoh & Sarjuningsih, 2017), *coping* adalah sebuah proses mengelola tuntutan internal atau eksternal yang ditaksir sebagai beban karena diluar dari kemampuan individu. *Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi pada kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola konflik. Perilaku *coping* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari



lingkungan). Menurut Rasmun (dalam Rositoh & Sarjuningsih, 2017), *coping stress* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologi dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah usaha dan upaya yang dilakukan individu untuk melindungi diri, menangani, dan mencegah dari situasi yang dianggap membebani atau mengancam dirinya.

Kata prokrastinasi akademik sebenarnya sudah ada sejak lama, bahkan dalam salah satu prasasti di Universitas Ottawa Canada, pada abad ke-17 kata ini telah dituliskan oleh Walker dalam khotbahnya. Di sana dikatakan bahwa prokrastinasi sebagai salah satu dosa serta kejahatan manusia, dengan menunda-nunda pekerjaan manusia akan kehilangan kesempatan dan menyia-nyiaikan karunia Tuhan, Ferrari (Anonim, 2000:1).

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*”. yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008: 5). Burka & Yuen (2008: 6), kata prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary*, memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu.

## **2. Prakrastinasi**

Menurut Ferrari (Jurnal Makara, 2013 : 18), mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi jadi siswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang



dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, jadi siswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya siswa dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan cara memberikan teknik coping strees. Metode dalam penelitian ini dilakukan dengan eksperimental pola one group. Metode one group experiment hanya menggunakan satu kelompok dan dapat diterapkan dalam beberapa bentuk, antara lain: One group pre-test, Post-test design. Dengan desain seperti ini, hasil perlakuan akan diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dengan desain seperti ini, hasil perlakuan akan diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam penelitian ini, populasinya adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UTP Surakarta yang berjumlah 43 responden. peneliti mengambil sampel secara penuh mengingat jumlah populasi mahasiswa program studi Bk relatif kecil, sehingga sampel diambil semua dari populasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampling yaitu teknik Sampling jenuh yang disesuaikan dengan jumlah populasi yang relatif sedikit. dengan demikian pemilihan sampel pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UTP Surakarta difokuskan pada seluruh mahasiswa BK UTP Surakarta..



#### D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dimana data yang digunakan dalam merupakan data yang bersumber dari kuesioner yang peneliti bagikan. Penelitian bermaksud untuk mengetahui upaya teknik coping stres untuk mengurangi prokrastinasi dalam menyusun skripsi mahasiswa.. Data yang digunakan merupakan data pretest dan posttest memberikan perlakuan. Perlakuan dalam penelitian adalah teknik coping stres. Metode sampling yang digunakan adalah sampling jenuh, yaitu teknik dimana peneliti dapat menentukan sampel dari keseluruhan jumlah populasi. Pengujian dilakukan dengan menggunakan aplikasi pembantu perhitungan statistic yaitu SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) dan aplikasi Microsoft Excel.

Berdasarkan hasil uji coba validasi angket, maka diperoleh soal yang valid adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1

No	Signifikansi	Keterangan
1	0,004	Valid
2	0,010	Valid
3	0,000	Valid
4	0,000	Valid
5	0,000	Valid
6	0,000	Valid
7	0,000	Valid
8	0,000	Valid
9	0,000	Valid
10	0,000	Valid
11	0,003	Valid
12	0,000	Valid



13	0,020	Valid
14	0,005	Valid
15	0,005	Valid
16	0,000	Valid
17	0,027	Valid
18	0,000	Valid
19	0,003	Valid
20	0,009	Valid

Berdasarkan hasil analisis Validitas angket dapat disimpulkan bahwa dari 20 soal yang di uji coba dinyatakan Valid. Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05

a. Uji normalitas dilakukan Uji Normalitas

untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang akan dianalisis. Hal ini dilakukan karena uji normalitas merupakan salah satu syarat sebelum dilakukan *t-test*. Uji normalitas menggunakan uji statistik rumus *Kolmogorov-Smirnov* pada aplikasi *SPSS 26 For Windows*. dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3 Normalitas Pretest Dan Posttest

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	perlakuan	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	pretest	.117	43	.155	.938	43	.072
	posttest	.122	43	.114	.961	43	.153

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil analisis spss diatas dapat dilihat bahwa nilai sig shapiro-wilk pada pretest adalah senilai 0,079 dan pada posttest senilai 0,153 karena keduanya bernilai lebih dari 0,05 maka pretest dan posttest data terdistribusi normal.





a. Uji Paired Statistic

Tabel. 4.4

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	53.0233	43	7.72593	1.17819
	posttest	79.5814	43	5.64941	.86153

Dari output diatas dapat dilihat bahwa nilai pretetst diperoleh nilai rata-rata **Prokrastinasi** atau mean sebesar 53.0233. Sedangkan nilai posttest diperoleh nilai rata-rata sebesar 79.5814. Dengan jumlah responden siswa yang digunakan sebagai sampel adalah sebanyak 43 orang. Nilai Std Deviation pada pretest adalah sebesar 7.72593 dan posttest sebesar 5.64941.

b. Uji Paired samples Correlation

Tabel 4.4

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	43	.286	.063

Berdasarkan data output diatas menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua atau hubungan variable pre test dengan variable posttest. Berdasarkan output diatas diketahui korelasi sebesar .286 dengan nilai signifikansi .063 , karena nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara variable pretest dan variable posttest.



c. Uji Hipotesis

Tabel 4.5

**Paired Samples Test**

Paired Differences

		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval		t	df	Sig. (2-tailed)
					of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-26.55814	10.79529	1.64627	-29.88044	-23.23584	-16.132	42	.000

Berdasarkan tabel output paired sample test di atas diketahui nilai sig (2-tailed) adalah sebesar 0,000 karena nilai kurang dari 0,000 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat disimpulkan Ada pengaruh antara penggunaan Teknik Coping Stress Untuk Mengurangi Prokrastinasi Dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UTP Surakarta

**REFERENSI**

Burka, J.B., & Yuen, L.M. 1983. *Procrastination: Why you do it, what to do about it*, Reading, MA: Addison-Wesley

Ghufron, M. Nur. 2003. *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.

Looker, T., Gregson, L. 2005. *Stres, Merasakan Distres atau Austres*. Yogyakarta : BACA.

Ismiati. (2015). **PROBLEMATIKA DAN COPING STRESS MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI**. Jurnal AlBayan, 21(32), 15–27.

Lazarus, R.S & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.

Anggraini, R., & Mariyanti, S. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif mahasiswa universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi*. 12, 34-42.

Rositoh, F., & Sarjuningsih, T. I. S. A. (2017). Strategi coping stres mahasiswi yang telah menikah dalam menulis tugas akhir. *Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2).

Kai-Wen, C. (2009). A study of stress sources among college student in taiwan. . *Journal of Academic and Business Ethics*.



- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Taylor, S. E. (2012). Social support: a review. *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 1-48. doi:10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10 ed.). Los Angeles: McGraw-Hill Education
- Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora Universitas Surabaya. 2013. *Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* Volume VI. No. 02
- Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. 2013. *Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi- Universitas Surabaya* Volume 02 . No.01.
- Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. 2013. *Hubungan Antara Depresi dan Prokrastinasi Akademik*. Volume 02 . No.02.
- Keliat, B. A., 1998, *Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Knaus, W. 2010. *End Procrastination now!. Get it Dont With a Proven Psychological Approach*. New York: McGraw-Hill
- Knaus, W. 2010. *The Procrastination Workbook. Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns that Hold You Back*. New Harbinger. Publ. Inc