

Hubungan Antara Strategi *Problem Focused Coping* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA

Hasanah Afriyanti¹, Rahmi Sofah²

¹Universitas Sriwijaya, Palembang, hasanahafriyanti08@gmail.com

²Universitas Sriwijaya, Palembang, rahmi.bimb@gmail.com

Abstrak : Pemilihan strategi *coping* yang tepat dapat membuat siswa tidak melakukan prokrastinasi akademik. Dalam Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Strategi *Problem Focused Coping* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa. Jenis penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Perolehan data didapatkan melalui skala Strategi *Problem Focused Coping* dan skala Prokrastinasi Akademik dengan Jumlah sampel yaitu 82 siswa dari 102 populasi siswa kelas XI. Analisis data menggunakan metode analisis regresi sederhana dengan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0,766$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya hipotesis dinyatakan terdapat hubungan negatif signifikan antara Strategi *problem focused coping* dengan prokrastinasi akademik diterima. Semakin efektif penggunaan Strategi *problem focused coping*, maka Prokrastinasi akademik semakin rendah. Sumbangan sebesar 58,70% menunjukkan strategi *problem focused coping* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Kata Kunci : Strategi *Problem Focused Coping*, Prokrastinasi Akademik

1. Pendahuluan

Pendidikan bisa kita artikan sebagai proses yang dimana pendidikan ini dapat mempengaruhi perilaku siswa agar dapat berperilaku baik untuk menyesuaikan diri pada lingkungan yang akan menimbulkan perubahan. Membicarakan terkait urusan pendidikan tentunya takkan lepas dari perihal sekolah. Sekolah dapat diartikan sebagai tempat guna belajar dan mengajar tentunya juga menerima dan memberi pelajaran. Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan suatu jenjang pendidikan menengah yang terdapat pada pendidikan formal di Indonesia tentunya dilaksanakan selesai lulus dari Sekolah Menengah Pertama.

Adanya penerapan strategi yang ada pada sekolah tidak dapat berjalan dengan baik apabila tidak terdapat kerjasama dari peserta didik itu sendiri. Tentunya hal serupa terjadi sebab peserta didik yang seringkali menunda-nunda tugas (pekerjaan sekolah). Adapun alasan yang dikemukakan para peserta didik bermacam-macam mulai dari lupa karena kesibukan dirumah, kelelahan saat pulang sekolah, adapun anggapan bahwa tugas yang diberikan begitu sulit sebagai akibatnya malas buat mengerjakan tugas tersebut. Yang kita ketahui bahwa perilaku menunda-nunda diatas disebut prokrastinasi akademik.

Tentu saja, saat melakukan prokrastinasi akademik ini ia akan menghadapi salah satu kerugian dari tidak efektifnya strategi *coping* yang digunakan dalam menghadapi stressor. Stressor merupakan sumber stres yang melibatkan faktor psikologis seperti ujian sekolah dan masalah dalam hubungan sosial dan juga melibatkan masalah sehari-hari seperti kemacetan lalu lintas (Nevid, Rothus, & Greene, 2005). Menurut Andarini & Ane (dalam Saputri, 2016:9) turut menyatakan mengenai prokrastinasi akademik adalah Perilaku menunda-nunda pelaksanaan tugas formal yang berkaitan dengan akademik pada waktu yang telah ditentukan, yang secara sadar dilakukan oleh individu.

Problem focused coping merupakan Suatu cara atau strategi yang digunakan individu untuk mengatasinya masalah langsung dengan fokus pada topik yang sedang dihadapi dan dengan pertimbangan alternatif lalu mengambil tindakan tersebut. Adapun *problem focused coping*, digunakan untuk mengurangi stres dengan mempelajari metode atau keterampilan baru. Tidak ada metode tunggal yang bekerja untuk semua situasi stres. Strategi coping yang paling efektif dalam menghadapi masalah oleh siswa dan strategi sesuai dengan jenis stresnya. Dalam hal ini *problem focused coping* merupakan Suatu cara atau strategi yang digunakan individu untuk mengatasinya masalah langsung dengan fokus pada topik yang sedang dihadapi dan dengan pertimbangan alternatif lalu mengambil tindakan tersebut. *problem focused coping* merupakan Suatu cara atau strategi yang digunakan individu untuk mengatasinya masalah langsung dengan fokus pada topik yang sedang dihadapi dan dengan pertimbangan alternatif lalu mengambil tindakan tersebut. Seperti hasil penelitian Hendi Syarkiki dan Jati Ariati (2014) mengatakan Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti bahwa terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas 12 SMA Islam Hidayatullah Semarang dapat diterima.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti mendapatkan data melalui wawancara secara langsung dan online melalui aplikasi whatsapp chat dengan Guru BK dan beberapa siswa UPT SMA Negeri 10 Ogan Ilir. Adapun ketika dilakukan wawancara secara online pada hari Jumat, tanggal 08 Oktober 2021 melalui aplikasi whatsapp terkait adanya keluhan dari Guru Mata Pelajaran dan Wali kelas kepada Guru BK mengenai siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam bentuk malas dan lalai dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru, lalu jarang masuk selama tatap muka berlangsung. Adapun ketika dilakukan wawancara secara online melalui aplikasi whatsapp pada hari Jumat tanggal 1 Oktober 2021. Melalui wawancara tersebut dari salah satu siswa kelas XI. IPA 2 ini bahwasanya dia lebih sering mengerjakan tugas dengan tepat waktu hanya saja pernah beberapa kali menunda tugas karena tugas yang diberikan sulit dia pahami. Adapun ketika ditanya saat pembelajaran daring dan tatap muka mengenai tugas

yang diberikan dia lebih menyukai jika dilakukan pembelajaran daring karena pengumpulan tugas yang diberikan cukup lama yaitu rentang sekitar 1 minggu dengan sistem google classroom sedangkan untuk tatap muka dia mengatakan bahwa terkait penjelasan materi yang diberikan secara langsung oleh Guru yang bersangkutan lebih mudah dipahami dan ketika terkait tugas yang diberikan rentang cepat dalam pengumpulannya. Lalu terkait pendapat dari salah satu siswa kelas XI.IPS 1 ini mengatakan bahwa dia sering menunda tugas dan terkadang juga langsung mengerjakannya dan beberapa alasan dalam menunda tugasnya yaitu lebih mementingkan kegiatan lain sehingga lupa dalam mengerjakan tugas sekolah. Adapun dari siswa kelas X.IPS 2 mengatakan bahwa dia sering menunda tugas karena beberapa alasan seperti ketiduran, kuota habis, terkendala masalah jaringan, lebih mementingkan kegiatan lain, kesulitan dalam mengerjakan tugas dia sering meminta teman untuk membantu tugas mereka. Hal ini seringkali menyebabkan siswa mengeluh dan merasa terbebani dengan adanya tugas-tugas tersebut sehingga menimbulkan stres, kebosanan dan ketidakpedulian terhadap hasil belajar. Hilangnya motivasi tersebut berakibat pada timbulnya perilaku prokrastinasi akademik atau kegiatan menunda-nunda mengerjakan tugas.

Tentunya sebagai individu yang disebut sebagai siswa SMA, mereka harus mampu menghadapi masalah dan bertanggung jawab secara mandiri. Kemampuan menghadapi masalah siswa akan membantu dalam memecahkan masalah, kesulitan yang mereka hadapi dan berbagai hambatan di lingkungan. Siswa yang memiliki dengan keterampilan *problem focused coping* memiliki kesempatan untuk melakukan hal-hal positif saat menulis tentang masalah tersebut. Strategi *coping* dapat mengarahkan siswa untuk mampu memecahkan hambatan dalam ranah akademik dan sosial.

Tujuan yang ingin dicapai dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara Strategi Problem Focused Coping dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa UPT SMA Negeri 10 Ogan Ilir.

Dalam hal ini berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru BK dan beberapa siswa kelas XI UPT SMA Negeri 10 Ogan Ilir banyak yang terlambat dan tidak menyerahkan tugas. Dengan adanya permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Strategi *Problem Focused Coping* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa UPT SMA Negeri 10 Ogan Ilir”.

2. Metode

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data untuk mengetahui dan menentukan ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih guna mengukur seberapa besar tingkat hubungan antara variabel yang diukur tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI UPT SMA Negeri 10 Ogan Ilir yang berjumlah 102 siswa, dalam hal ini siswa sudah terbagi kedalam jurusan IPA dan IPS. Selanjutnya, pada sampel penelitian, jika jumlah populasi dari penelitian ini berjumlah 102 orang, maka presentasi kesalahan yang digunakan adalah 5% , maka jumlah sampel yang akan digunakan melalui perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$
$$n = \frac{102}{1 + 102 (0,05)^2}$$
$$n = \frac{102}{1,255} = 81,27$$

Maka, di tentukan jumlah responden yang akan dijadikan sampel penelitian sebanyak 82 orang. Berdasarkan hasil dari pengambilan sampel dengan Teknik *Random Sampling* di atas maka didapatkan 82 sampel yang terbagi didalam 4 kelas. Maka *Random Sampling* ini dilakukan dengan jumlah pembagian setiap kelas akan diacak lagi dengan menggunakan *simple random sampling*, yang melalui bantuan dari aplikasi *spin wheel*.

Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua buah Skala Psikologi, yaitu Skala Strategi *Problem Focused Coping* (29 item valid) dan Skala Prokrastinasi Akademik (34 item valid). 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*. Skala Prokrastinasi Akademik disusun berdasarkan ciri-ciri yang dapat diukur menurut Ferrari (dalam Ghufroon & 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.

Dalam penelitian ini teknik analisisnya menggunakan uji hipotesis penelitian maka terlebih dahulu diadakan uji prasyarat analisis dengan bantuan aplikasi *SPSS (statistical package for social science) for windows versi 20* yang meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis Selanjutnya teknik analisis juga menggunakan analisis regresi sederhana. Data yang diperoleh dan ditampilkan menggunakan grafik, tabel, diagram, perhitungan skor, perhitungan rata-rata, standar deviasi.

Analisis data menggunakan 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Untuk menentukan kategorinya menggunakan rumus pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Kriteria Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,5SD$
Rendah	$\mu - 1,5SD < X < \mu - 0,5SD$
Sedang	$\mu - 0,5SD < X < \mu + 0,5SD$
Tinggi	$\mu + 1,5SD < X < \mu + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$\mu + 1,5SD < X$

Kemudian ada beberapa bentuk menginterpretasikan tingkat Hubungan koefisien dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 2. Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,800-1,000	Sangat Kuat
0,600- 0,799	Kuat
0,400-0,599	Sedang
0,200-0,399	Lemah
0,000-0,199	Sangat Lemah

3. Hasil

Berdasarkan penelitian dapat mengkategorisasikan tingkat Strategi *Problem Focused Coping* dengan Prokrastinasi Akademik, sehingga deskripsi datapenelitian disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini :

Tabel 3.Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviasi
Strategi <i>Problem Focused Coping</i>	82	82	137	110	10
Prokrastinasi Akademik	82	87	136	110	10

Setelah data secara statistik terkumpul, maka selanjutnya melanjutkan perhitungan guna menentukan kategorisasi pada variabel Strategi *problem focused coping* dengan menggunakan rumus dengan menggunakan bantuan aplikasi pengolah angka *Microsoft Excel for windows 2010*. Adapun hasil yang telah diperoleh akan dijabarkan dalam bentuk tabel dan diagram dibawah ini :

Tabel 4.Distribusi Tingkat Strategi *Problem Focused Coping* Keseluruhan

Kategorisasi	Rumus	Hasil	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < M - 1,5SD$	$X < 94$	6	7%
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$94 < X \leq 105$	16	20%
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$105 < X \leq 115$	37	45%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$115 < X \leq 126$	17	21%

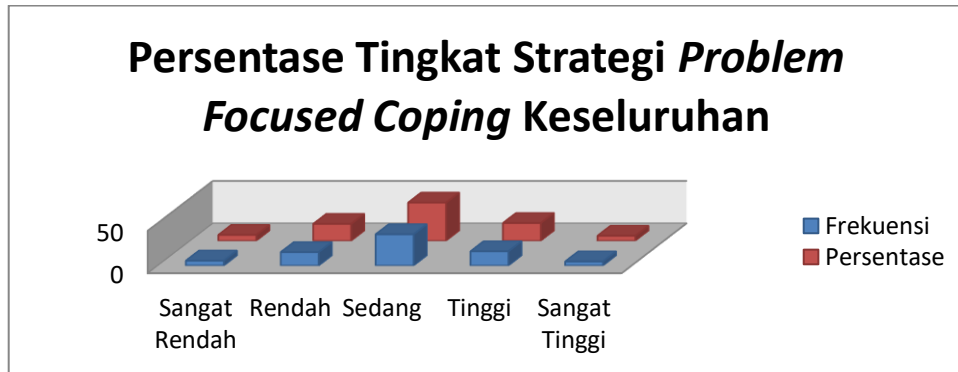
Sangat Tinggi

$M + 1,5SD < X$

$X > 126$

5

6%



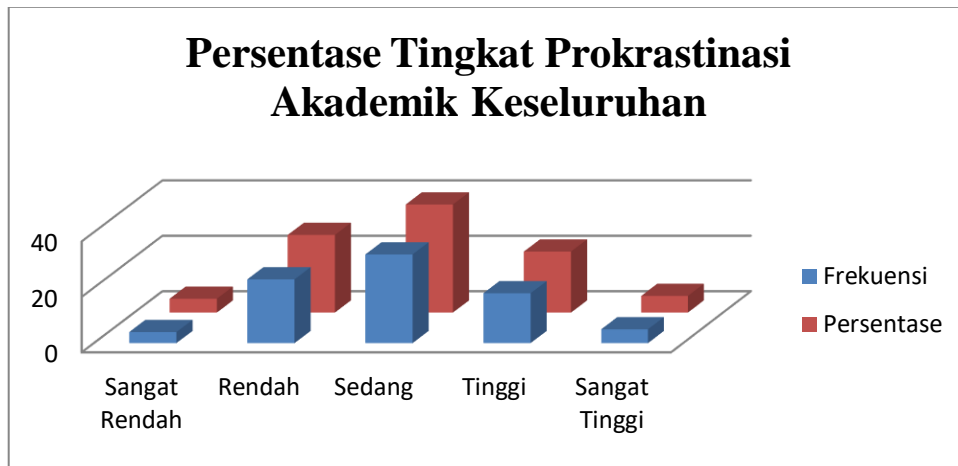
Gambar 1. Diagram Tingkat Strategi *Problem Focused Coping* Keseluruhan

Berdasarkan diagram variabel Strategi *Problem Focused Coping* pada seluruh sampel, diketahui bahwasanya terdapat 6 siswa atau 7% dari 82 sampel yang memiliki tingkat pada kategorisasi sangat rendah atau memiliki skor kurang dari 94. Selanjutnya terdapat 16 siswa atau 20% dari yang memiliki tingkat dengan kategori rendah atau memiliki skor total diantara 94 dan kurang dari sama dengan 105. Selanjutnya, sebanyak 37 siswa atau 45% dari seluruh sampel yang memiliki Tingkat Strategi *Problem Focused Coping* dengan kategori sedang atau memiliki skor total pada rentang 105 sampai 115. Kemudian, pada 17 siswa atau 21% dari sampel yang memiliki kategorisasi tinggi pada rentang 115 sampai 126. Dan dari 5 siswa atau 6% dari keseluruhan sampel yang memiliki Tingkat Strategi *Problem Focused Coping* dengan kategorisasi sangat tinggi atau yang memiliki skor total lebih dari 126. Sehingga dengan ini dapat disimpulkan secara keseluruhan, bahwa total dari rata-rata Tingkat Strategi *Problem Focused Coping* siswa kelas XI UPT SMA Negeri 10 Ogan Ilir berada pada total skor rata-rata yaitu diantara rentang 105 sampai 115 yaitu berjumlah 37 siswa yang dengan ini dikategorisasikan tergolong kategori sedang.

Selanjutnya melanjutkan perhitungan guna menentukan kategorisasi pada variabel Prokrastinasi akademik dengan tabel sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Tingkat Prokrastinasi Akademik Keseluruhan

Kategorisasi	Rumus	Hasil	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < M - 1,5SD$	$X < 95$	4	5%
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	$95 < X \leq 105$	23	28%
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	$105 < X \leq 115$	32	39%
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	$115 < X \leq 124$	18	22%
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$	$X > 124$	5	6%



Gambar 2. Diagram Tingkat Prokrastinasi Akademik Keseluruhan

Berdasarkan diagram variabel prokrastinasi akademik pada 82 responden, bahwasanya terdapat 4 siswa atau 5% dengan tingkat kategori sangat rendah atau memiliki skor kurang dari 95. Selanjutnya dari 23 siswa atau 28% dari yang memiliki kategorisasi rendah atau memiliki skor diantara 95 dan kurang dari sama dengan 105. Selanjutnya, pada 32 siswa atau 39% dari seluruh sampel yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori sedang atau memiliki skor total pada rentang 105 sampai 115. Kemudian, sebanyak 18 siswa atau 22% dari sampel yang memiliki kategori tinggi pada rentang 115 sampai 124. Dan 5 siswa atau 6% dari keseluruhan sampel dengan kategori sangat tinggi atau yang memiliki skor total lebih dari 124. Sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan, bahwa rata-rata tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI UPT SMA Negeri 10 Ogan Ilir berada pada total skor rata-rata yaitu diantara rentang 105 sampai 115 yaitu berjumlah 32 siswa yang dikategorisasikan sedang.

Selanjutnya hipotesis yang dilakukan didalam penelitian ini dengan menggunakan regresi linear sederhana dan juga menentukan koefisien korelasi dilakukan dengan menggunakan bantuan dari *SPSS version 20* dan *Microsoft Excel 2010*. Adapun pengujian normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas *One-sample Kolmogorov-Smirnov Test*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Trans_Coping	,087	82	,186	,974	82	,093

Trans_Prokrastina si	,091	82	,087	,981	82	,248
-------------------------	------	----	------	------	----	------

a. Lilliefors Significance Correction

Selanjutnya hasil uji coba tersebut, disimpulkan bahwasanya data penelitian ini berdistribusi secara normal, karena nilai signifikansi dua sisi dari masing-masing variabel diperoleh tingkat signifikansi sebesar 0,186 untuk variabel X dan 0,087 untuk variabel Y ($p > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya data penelitian berdistribusi normal dan dapat digunakan untuk pengajuan korelasional.

Tabel 7. Anova
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4449,995	1	4449,995	113,492	,000 ^b
	Residual	3136,785	80	39,210		
	Total	7586,780	81			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Strategi Problem Focused Coping

Berdasarkan tabel anova diatas diketahui bahwa, nilai signifikansi atau p sebesar 0,000 sehingga $p \text{ value} < 5\%$ ($0,000 < 0,05$). Artinya ada pengaruh signifikan variabel strategi *problem focused coping* terhadap prokrastinasi akademik.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel yaitu variabel bebas (*Strategi Problem Focused Coping*) dan variabel terikat (*Prokrastinasi Akademik*). Untuk menggunakan uji linearitas peneliti menggunakan bantuan dari aplikasi *SPSS versi 20* dengan menggunakan teknik analisis *Test for Linearity*. Dan dari data penelitian ini dapat digunakan untuk melakukan pengujian korelasi, berikut merupakan hasil dari perhitungan linearitas menggunakan bantuan aplikasi *SPSS versi 20* :

Tabel 8. Uji Linearitas (*Anova Table*)

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi	Between	(Combined)	5454,097	30	181,803	4,348	,000

Akademik * Strategi	Groups	Linearity	4449,995	1	4449,995	106,415	,000
Problem Focus		Deviation					
Coping		fromLinearity	1004,102	29	36,624	,828	,704
	Within Groups		2132,683	51	41,817		
	Total		7586,780	81			

Dalam hal ini variabel akan dikatakan memiliki hubungan linear apabila nilai dari signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Berdasarkan perhitungan uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi (*Deviation from Linearity*) pada *Anova Table* sebesar 0,704 hal ini menunjukkan bahwasanya nilai dari signifikansi lebih dari ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa diantara variabel Strategi *Problem Focused Coping* dengan variabel Prokrastinasi Akademik memiliki hubungan yang linear.

Selanjutnya pengujian korelasional juga dapat dilakukan secara manual dengan menggunakan rumus korelasional *Product Momemt* dengan bantuan aplikasi *Microsoft Excel 2010* yang akan dijabarkan berikut di bawah ini :

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\}\{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{82(986271) - 81387330}{\sqrt{\{82(1003861) - (81595089)\}\{82(997588) - (81180100)\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{-513108}{\sqrt{\{(721513)\}\{(622116)\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{-513108}{\sqrt{4,48865}}$$

$$r_{xy} = \frac{-513108}{669974}$$

$$r_{xy} = -0,765863 = -0,766$$

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diatas didapatkan nilai r_{hitung} sebesar -0,766 sedangkan nilai r_{tabel} ($df = 82 - 2$) sebesar 0,2172 jika dibandingkan bahwasanya r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} ($-0,766 > 0,2172$). Berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Strategi *problem focused coping* terhadap prokrastinasi akademik. Maksudnya semakin tinggi penggunaan strategi *problem focused coping* maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik. Sehingga dapat ditarik kesimpulan hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima.

Selanjutnya pada perhitungan nilai koefisien korelasi didapatkan hasil sebesar -0,766 sehingga menunjukkan besaran koefisien korelasi berada pada kategori kuat sesuai dengan pedoman interval koefisien 0,600 - 0,800. Bahwasanya berdasarkan hasil penelitian H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian maka hipotesis diterima itu artinya terdapat pengaruh strategi *problem focused coping* terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel terakhir yaitu tabel yang digunakan untuk menguji apakah strategi *problem focus coping* benar-benar berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Nilai Koefisien Regresi

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Sumbangan
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	188,218	7,386		25,483	,000	
1 Strategi Problem Focused Coping	-,711	,067	-,766	-10,653	,000	,587

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tabel diatas diketahui, nilai signifikansi strategi *problem focused coping* sebesar 0,000 dan sumbangan strategi problem focused coping terhadap prokrastinasi akademik sebesar 58,70%. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi *problem focused coping* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti guna memperoleh hasil sesuai dengan data dari kelas XI UPT SMA Negeri 10 Ogan Ilir yang telah dikumpulkan bahwasanya data tingkat Strategi *Problem Focused Coping* bahwasanya terdapat 6 siswa atau 7% dari 82 sampel yang memiliki tingkat pada kategorisasi sangat rendah atau memiliki skor kurang dari 94. Selanjutnya terdapat 16 siswa atau 20% dari yang memiliki tingkat dengan kategori rendah atau memiliki skor total diantara 94 dan kurang dari sama dengan 105. Selanjutnya, sebanyak 37 siswa atau 45% dari seluruh sampel yang memiliki Tingkat Strategi *Problem Focused Coping* dengan kategori sedang atau memiliki skor total pada rentang 105 sampai 115. Kemudian, pada 17 siswa atau 21% dari sampel yang memiliki kategorisasi tinggi pada rentang 115 sampai 126. Dan dari 5 siswa atau 6% dari keseluruhan sampel yang memiliki Tingkat Strategi *Problem Focused Coping* dengan kategorisasi sangat tinggi atau yang memiliki skor total lebih dari 126. Sehingga dengan ini dapat disimpulkan secara keseluruhan, bahwa

total dari rata-rata Tingkat Strategi *Problem Focused Coping* siswa kelas XI UPT SMA Negeri 10 Ogan Ilir berada pada total skor rata-rata yaitu diantara rentang 105 sampai 115 yaitu berjumlah 37 siswa yang dengan ini dikategorisasikan tergolong kategori sedang.

Berdasarkan diagram variabel prokrastinasi akademik pada 82 responden, bahwasanya terdapat 4 siswa atau 5% dengan tingkat kategori sangat rendah atau memiliki skor kurang dari 95. Selanjutnya dari 23 siswa atau 28% dari yang memiliki kategorisasi rendah atau memiliki skor diantara 95 dan kurang dari sama dengan 105. Selanjutnya, pada 32 siswa atau 39% dari seluruh sampel yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori sedang atau memiliki skor total pada rentang 105 sampai 115. Kemudian, sebanyak 18 siswa atau 22% dari sampel yang memiliki kategori tinggi pada rentang 115 sampai 124. Dan 5 siswa atau 6% dari keseluruhan sampel dengan kategori sangat tinggi atau yang memiliki skor total lebih dari 124. Sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan, bahwa rata-rata tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI UPT SMA Negeri 10 Ogan Ilir berada pada total skor rata-rata yaitu diantara rentang 105 sampai 115 yaitu berjumlah 32 siswa yang dikategorisasikan sedang.

Setelah itu hasil perhitungan yang telah diperoleh dengan menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* dan bantuan dari aplikasi *SPSS For Windows versi 20* diperoleh nilai koefisien korelasi yaitu sebesar $-0,766$ yang berarti menunjukkan signifikan dan arah hubungan yang negatif antara Strategi *Problem Focused Coping* dengan Prokrastinasi Akademik dapat diterima. Nilai koefisien korelasi berada pada tingkat interval $0,600 - 0,799$ dapatdikategorikan memiliki hubungan yang kuat. Bahwasanya berdasarkan hasil penelitian H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian maka hipotesis diterima itu artinya terdapat pengaruh strategi *problem focused coping* terhadap prokrastinasi akademik. Sumbangan strategi *problem focused coping* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 58,70%. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi *problem focused coping* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

5. Kesimpulan

Dengan menggunakan batas signifikansi 0,05 nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf 5% yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Setelah itu diperoleh nilai koefisien korelasi yaitu sebesar $-0,766$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti menunjukkan kekuatan dan arah hubungan yang negatif antara Strategi *Problem Focused Coping* dengan Prokrastinasi Akademik dapat diterima dan besaran koefisien korelasi hubungannya termasuk dalam kategori kuat. Hasil korelasi tersebut dapat diartikan maknanya semakin efektif penggunaan Strategi *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 R *Square* menunjukkan bahwa pengaruh strategi *problem focus coping* terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 58,70 % artinya bahwa besarnya pengaruh strategi *problem focus coping* terhadap prokrastinasi akademik pada Siswa UPT SMA Negeri 10 Ogan Ilir.

6. Referensi

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arthur, S.R., & Emily, S.R. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas (IV)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education*, 39(2), 199-215.
- Gufron, M. Nur & Risnawita, Rini. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Aar-Ruzz Media.
- Hendi S, Jati A. (2014). Hubungan antara *Problem Focused Coping* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XII SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati*.
- Ilham, B. M., & Asriani. (2015). Efektivitas Strategi *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. 5 (2).
- Julika, Mutiara R. (2020). Profil Efikasi Diri Peserta Didik yang Mengalami Prokrastinasi Akademik di SMA Negeri 3 Tanjung Raja. *Skripsi*. Indralaya; FKIP UNSRI.
- Kadili, Nur Dahlia. (2018). Kecerdasan Emosional dan *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. [*Skripsi*]. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jakarta: Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Nauratul I, Nurhasanah, Nurbaity. (2018). Strategi Coping (*Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*) dalam Menghadapi Stres pada

- Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 3 (4), Hal 75 – 83.
- 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 Raihan. (2017). *Metodologi Penelitian. Bahan ajar*. Universitas Islam Indonesia.
- Rasuman. (2009). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Pertama)*. Jakarta: Kencana.
- Salim, H. (2019). *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan Jenis*. Kencana.
- Saputri, C.L. 2017. Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Yang Memiliki Prestasi Rendah Di Kelas XI SMA N 1 Talang Ubi Pali. *Skripsi: Universitas Sriwijaya*.
- Sari, Rini E., & Andreas, Y.F.N. (2021) Pelatihan *Problem Focused Coping* untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*.7 (1).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sulistyo Wardani, D. (2009). Strategi *Coping* Orang Tua Menghadapi Anak Autis. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 26–35.
- Tri Semaraputri, S. A. K., & Rustika, I. M. (2018). Peran *Problem Focused Coping* Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 35.
- Yusuf, A.M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.