

Pengaruh Strategi Coping dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik

Risda Aulia Rahmah¹

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda

ABSTRACT. *This study aimed to determine the impact of coping strategies and time management to academic procrastination of midwifery students at Poltekkes Kemenkes Kaltim. This study used quantitative approach. The subjects of this study is 82 selected midwifery students using purposive sampling technique. Data collection methods used is academic procrastination scales, coping strategies, and time management. Research data was analyzed with multiple regression by the program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for windows. The results showed that: (1) there is significant impact coping strategies and time management on academic procrastination of midwifery students by the f value $>$ f table ($261.938 > 3.11$) and p value = 0.000 ($p < 0.05$). Contribution impact coping strategies and time management on academic procrastination of midwifery students amounted to 0.869; (2) there is significant impact coping strategies on academic procrastination of midwifery student by the beta coefficient (β) = -0.822, and t value $>$ t table ($-14.511 > 1.990$) and p value = 0.000 ($p < 0.05$); (3) there is significance impact of time management on academic procrastination of midwifery students by the beta coefficient (β) = - 0.150, and t value $>$ t table ($-2.653 > 1.990$) and p value = 0.010 ($p < 0.05$).*

Keywords: *coping strategies, time management, academic procrastination.*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak strategi coping dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 82 siswa kebidanan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik, strategi coping, dan manajemen waktu. Data penelitian dianalisis dengan regresi berganda dengan program Paket Statistik untuk Ilmu Sosial (SPSS) 20.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh strategi coping dan manajemen waktu yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa kebidanan dengan nilai $f >$ f tabel ($261.938 > 3,11$) dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kontribusi dampak strategi coping dan manajemen waktu pada prokrastinasi akademik siswa kebidanan berjumlah 0,869; (2) ada strategi penanggulangan impact yang signifikan pada prokrastinasi akademik siswa kebidanan dengan koefisien beta (β) = -0,822, dan nilai $t >$ t tabel ($-14,511 > 1,990$) dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$); (3) terdapat pengaruh signifikan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik siswa kebidanan dengan koefisien beta (β) = - 0,150, dan nilai $t >$ t tabel ($-2,653 > 1,990$) dan nilai $p = 0,010$ ($p < 0,05$).

Kata kunci: strategi coping, manajemen waktu, prokrastinasi akademik.

¹ Email: risdaaulia95@gmail.com

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah orang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik mereka yang belajardi perguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Depdiknas, 2008). Dalam proses belajar mengajar di dunia pendidikan sangat erat kaitannya dengan yang namanya pemberian tugas. Terlebih lagi pada perguruan tinggi, begitu banyak tugas-tugas kuliah dan tuntutan-tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa. Hal tersebut memicu perilaku mahasiswa memilih mengalihkan sementara waktu yang dimilikinya untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan, daripada mengerjakan tugas-tugas yang dirasa membosankan dan menjadi penyebab stres. Apabila dilakukan terus menerus dengan sengaja, perilaku seperti ini menyebabkan tertundanya penyelesaian suatu tugas secara tepat waktu.

Menurut Ghufron (2010) Menunda-nunda tugas yang berhubungan dengan tugas perkuliahan disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Penelitian prokrastinasi di Amerika menemukan bahwa 95% mahasiswa melakukan penundaan atau prokrastinasi pada permulaan atau penuntasan tugas, dan sebanyak 70% mahasiswa sering melakukan prokrastinasi Ellis & Knaus (dalam Kartadinata, 2008). Fenomena prokrastinasi ini terjadi pada salah satu perguruan tinggi negeri di Samarinda, yaitu Poltekkes Kemenkes Kaltim, khususnya mahasiswa jurusan kebidanan merasa sangat terbebani dengan tuntutan kurikulum, jumlah sks, muatan lokal dan tugas-tugas yang diberikan hingga mengakibatkan mayoritas mahasiswanya

sering melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas kuliah. 3 jurusan yang terdapat di Poltekkes Kemenkes Kaltim, yaitu keperawatan, kebidanan, dan analis kesehatan. Diantara ketiga jurusan tersebut, jurusan kebidanan memiliki beban tanggung jawab akademik yang lebih berat daripada jurusan keperawatan dan analis kesehatan.

Selanjutnya, pada semester 4 hingga semester akhir, mahasiswa kebidanan D3 dan D4 diwajibkan membuat laporan pasca praktek dan dinas, yaitu laporan asuhan kebidanan (askeb) membantu proses persalinan sebanyak minimal 20 - 50 ibu hamil. Pada semester akhir, untuk syarat kelulusan mahasiswa kebidanan harus mampu mencapai target seperti membantu periksa kehamilan, mendampingi ibu hamil hingga proses persalinan dengan total dari semester 4 hingga semester akhir sebanyak 200 ibu hamil. Terlebih lagi beberapa laporan asuhan kebidanan tersebut diwajibkan untuk ditulis secara manual atau tulis tangan. Hal tersebut memicu perilaku mahasiswa kebidanan menundamengerjakan tugasnya yang mengakibatkan sering terjadinya keterlambatan dalam pengumpulan tugas dan terlambat responsi dengan dosen yang bersangkutan (sumber: Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Kaltim). Setelah mendapatkan beberapa informasi dari instansi yang bersangkutan, selanjutnya peneliti melakukan screening terhadap mahasiswa kebidanan Poltekkes

Kemenkes Kaltim. Berdasarkan screening yang dilakukan oleh peneliti di Poltekkes Kemenkes Kaltim terhadap 82 mahasiswa yang melakukan penundaan terhadap tugas, menggunakan instrumen angket terbuka, yang berisi 6 pernyataan mengenai perilaku prokrastinasi dari aspek prokrastinasi akademik Ghufron (2010), didapatkan hasil seperti tabel berikut :

Tabel. 1 Data Hasil Screening Mahasiswa Mahasiswa D3/D4 Jumlah Persentase

Mahasiswa D3/D4	Jumlah	Persentase
Perilaku menunda-nunda tugas	82	73.2 %
Perilaku tidak menunda-nunda tugas	30	26.8 %
Total	112	100 %

Sumber: Data Primer Diolah (2017)

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa dari 112 mahasiswa, terdapat 82 atau sekitar 73.2% orang mahasiswa yang melakukan penundaan terhadap tugas dan 30 atau sekitar 26.8% orang mahasiswa yang tidak melakukan penundaan terhadap tugas.

Akibat dari perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa kebidanan tersebut membuat mereka pada akhirnya menjadi stres. Burno (dalam Umayya, 2006) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa 60% mahasiswa menyatakan bahwa perilaku menunda-nunda tugas (prokrastinasi)

sebagai perilaku buruk mereka. Biordy dan Aitken (dalam Umayya, 2006) juga menemukan bahwa 20-25% pelajar atau mahasiswa melakukan prokrastinasi yang dirasakan menimbulkan masalah bagi dirinya. Permasalahan-permasalahan tersebut sering membuat mahasiswa merasa tertekan atau yang lebih populardisebut dengan istilah stres Chaplin (2000).

Stres ataupun perasaan tertekan yang timbul pada mahasiswa akibat menunda mengerjakan tugas, mencari referensi ataupun belajar ketika akan mendekati ujian dapat diatasi dengan strategi yang dinamakan *coping* (Atkinson dkk, 2001). Menurut Mu'tadin (2002) strategi *coping* merupakan suatu proses individu berusaha untuk menangani dan mengatasi situasi stres yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapinya, dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. *Coping* yang dilakukan tiap individu berbeda-beda. Ada yang menggunakan *Problem Focused Coping (PFC)*, yang menurut Folkman & Lazarus (dalam Diponegoro & Thalib, 2001), dapat dilakukan dengan cara menghadapi masalah yang menjadi penyebab timbulnya stres secara langsung dan ada juga yang menggunakan *Emotion Focused Coping (EFC)* yang lebih mengarah pada usaha untuk mempertahankan keseimbangan afeksinya dengan mengatur respon emosional terhadap stressor agar mahasiswa tersebut merasa lebih baik (Diponegoro & Thalib, 2001).

Pada masa perkuliahan seperti ini seorang mahasiswa dituntut untuk dapat mengatur waktu dengan baik agar semua kewajiban dan tugas sebagai seorang mahasiswa dapat berjalan dengan lancar. Disamping padatnya aktivitas perkuliahan mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim, banyak mahasiswa yang juga memiliki kegiatan lain di luar perkuliahan seperti bekerja atau tergabung dalam suatu organisasi guna menambah wawasan atau menambah pengalaman. Ketidakmampuan seorang mahasiswa dalam mengatur waktu inilah yang mengakibatkan mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas kuliahnya. Namun, ada juga mahasiswa yang kuliah sambil bekerja atau memiliki kegiatan lain diluar kampus masih mampu menjalankan aktivitas belajarnya dengan baik. Hal ini disebabkan karena mahasiswa mampu mengelola waktunya sebaik mungkin antara kegiatan perkuliahan dengan kegiatan lainnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gasim (2016) juga menyebutkan bahwa kebiasaan

prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh kemampuan manajemen waktu pada seseorang. Mahasiswa yang kurang mampu memanajemen waktu mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaannya. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya. Banyak para ahli berusaha memberikan penyelesaian bagi masalah prokrastinasi. Beberapa para ahli atau penulis buku menyarankan penggunaan manajemen waktu, misalnya Van Eerde (dalam Kartadinata, 2008), sebab prokrastinasi dianggap sebagai pemboros waktu terbesar Atkinson (dalam Kartadinata, 2008), dan prokrastinasi merupakan siklus jahat yang dapat meningkatkan tekanan waktu Van Eerde (dalam Kartadinata, 2008). Dengan menerapkan manajemen waktu diharapkan ada manfaat yang bisa diperoleh. Dipboye & Phillips (dalam Kartadinata, 2008) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesadaran lebih besar terhadap tujuan dan struktur dalam penggunaan waktunya, memiliki *psychological well-being* yang lebih baik dan kebiasaan belajar yang lebih efisien.

Forsyth (2009) mengatakan bahwa manajemen waktu adalah cara bagaimana membuat waktu menjadi terkendali sehingga menjamin terciptanya sebuah efektifitas dan efisiensi juga produktivitas. Seringkali mahasiswa yang bekerja atau yang memiliki kegiatan lain diluar kampus merasa tidak memiliki waktu yang cukup dalam menjalankan aktivitas belajar dan kegiatan lain secara bersamaan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh strategi *coping* dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kaltim.

TINJAUAN PUSTAKA

Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron (2010) Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi situasional yang berhubungan dengan tugas akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman. Steel (2010) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda

dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.

Strategi Coping

Menurut Rasmun (2004) menyatakan bahwa strategi *coping* adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir, dan mengurangi efek negative dari situasi yang dihadapi. Strategi *Coping* yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap, yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan coping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normative dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Santrock (2007) mengungkapkan strategi coping adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stres.

Manajemen Waktu

Forsyth (2009) mengatakan bahwa manajemen waktu adalah cara bagaimana membuat waktu menjadi terkendali sehingga menjamin terciptanya sebuah efektifitas dan efisiensi juga produktivitas. Purwanto (2008) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, pendelegasian tugas, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif. yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya (Hadi, 2005) Secara khusus subjek yang terlibat dalam penelitian ini memiliki ciri-ciri mahasiswa jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim yang keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2014) dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada sifat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan sampel

Purposive Sampling, yaitu pengambilan sampel berjenis kelamin perempuan, mahasiswa kebidanan D3 dan D4 yang menjalani perkuliahan pada semester 4 ke atas dan mahasiswa aktif dalam kegiatan perkuliahan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang disusun menggunakan bentuk *Likert* memiliki empat alternatif jawaban. Skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Teknik analisa data yang digunakan penelitian adalah menggunakan analisis regresi berganda dan bertahap. Sebelum dilakukan analisa data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas, dan uji homoskedastisitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* dan manajemen waktu berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim, dibuktikan dengan nilai f hitung sebesar 261.938 lebih besar daripada f tabel sebesar 3.11 dan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$). hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini H_1 diterima H_0 ditolak. Kontribusi pengaruh (R^2) strategi *coping* dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 0.869, hal ini menunjukkan bahwa 86.9 persen dari variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh strategi *coping* dan manajemen waktu. Sedangkan sisanya 13.1 persen dijelaskan oleh variabel lain atau sebab-sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti faktor internal meliputi; kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu, serta faktor eksternal meliputi; gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan (Ghufro, 2010).

Penelitian yang dilakukan Sudarjo (dalam Umaya, 2006) terhadap kehidupan mahasiswa Universitas Gadjah Mada menyebutkan bahwa lima besar masalah yang menyebabkan kesulitan pada mahasiswa antara lain masalah studi, hambatan ekonomi, masalah keluarga, kesehatan, dan hubungan dengan lawan jenis atau pacar. Ketika mereka dihadapkan pada tugas-tugas akademik yang menjadi masalah utama mereka sebagai seorang mahasiswa, maka mereka juga tidak langsung

menghadapi atau mengerjakan tugas tersebut, mereka akan menunda pengerjaannya dan akan melakukan penghindaran terhadap tugas-tugas akademik tersebut. Biordy dan Aitken (dalam Umayya, 2006) juga menemukan bahwa 20-25% pelajar atau mahasiswa melakukan penundaan dan penghindaran terhadap tugas yang dirasakan menimbulkan masalah bagi dirinya. Permasalahan permasalahan tersebut sering membuat mahasiswa merasa tertekan atau yang biasa disebut dengan istilah stres Chaplin (2000). Stres ataupun perasaan tertekan yang timbul pada mahasiswa akibat menunda mengerjakan tugas, mencari referensi ataupun belajar ketika akan mendekati ujian dapat diatasi dengan strategi yang dinamakan strategi *coping* (Atkinson dkk, 2001).

Menurut Skinner (2008) *coping* dapat dicapai melalui pengaturan emosi, perilaku, dan orientasi. *Coping* dapat dicapai bergantung pada asal munculnya distress, yang dapat timbul dari diri sendiri atau yang berasal dari lingkungan. Ketika *stressor* dipandang sebagai sebuah tantangan, maka *coping* yang dilakukan bersifat cenderung lebih adaptif dan konstruktif. Begitu pula sebaliknya, bila *stressor* dipandang individu sebagai sebuah ancaman, maka *coping* yang akan dipakai adalah jenis *coping* yang bersifat tidak konstruktif dan menghindar. Selanjutnya, Lester (dalam Santrock, 2007) mengemukakan bahwa strategi *coping* bukanlah sebuah proses yang berdiri sendiri, *coping* dipengaruhi oleh berbagai tuntutan dan sumber daya yang terdapat di lingkungan. Strategi *coping* perlu dievaluasi menurut konteks spesifik dimana *coping* itu dilakukan. Sebuah strategi tertentu yang efektif di sebuah situasi, mungkin tidak efektif di situasi lainnya, di mana hal ini tergantung pada sejauh mana situasi tersebut dapat dikendalikan. Dengan demikian, sangat perlu melakukan *problem focused coping* pada situasi seperti sebelum menghadapi ujian dan kemudian melupakannya sejenak ketika menunggu hasil ujian. Pendekatan kontekstual untung *coping* menekankan pentingnya *fleksibilitas coping*, yaitu kemampuan untuk memodifikasi strategi *coping* yang diperlukan untuk menyesuaikan tuntutan dari situasi tersebut.

Hasil uji analisis regresi bertahap didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif antara strategi *coping* dengan prokrastinasi akademik dengan beta (β) = -0.822, t hitung = -14.511 dan nilai p = 0.000. Artinya semakin efektif strategi *coping* maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik mahasiswa kebidanan, sebaliknya semakin kurang

efektif strategi *coping* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa kebidanan. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Beleaua & Cocorada (2017) menyebutkan bahwa seseorang yang cenderung prokrastinasi merasakan stress yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian tersebut juga menemukan bahwa terdapat korelasi dan signifikan secara statistik antara prokrastinasi dan *emotion focused coping*. Hal ini menandakan bahwa individu yang prokrastinasi lebih sering melakukan penghindaran atau bisa disebut juga dengan *emotion focused coping*. Dalam penelitian ini, strategi *coping* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik, artinya tingginya tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kaltim salah satunya adalah akibat dari kurang efektifnya strategi *coping* yang digunakan oleh subjek. Sehingga strategi *coping* yang digunakan tersebut tidak hanya mempengaruhi prokrastinasi akademik, namun juga menimbulkan masalah baru dalam hidupnya, seperti terlambatnya pengumpulan tugas atau bahkan terlambat lulus kuliah.

Selanjutnya, menurut Ghufroon (2010) seorang yang melakukan prokrastinasi bukan tidak mungkin akan kehabisan waktu untuk menyelesaikan tugas sampai waktu yang ditentukan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gasim (2016) juga menyebutkan bahwa kebiasaan prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh kemampuan manajemen waktu pada seseorang. Mahasiswa yang kurang mampu memanajemen waktu mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaannya. Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa hasil analisis regresi bertahap pada manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik memiliki pengaruh negatif dengan beta (β) = -0.150, t hitung = -2.653 dan nilai p = 0.010. Artinya semakin tinggi manajemen waktu, semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, sebaliknya semakin rendah manajemen waktu, semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari (dalam Kartadinata, 2008) prokrastinasi sangat tidak sesuai dengan kehidupan modern, yang menekankan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dalam jangka waktu yang telah ditetapkan. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2015) menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah tidak bisa mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan di luar kampus, hal ini dikarenakan jadwal kuliah yang padat sehingga mahasiswa lupa tugas apa saja yang harus

dikerjakan. Selanjutnya, Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sandra & Djalali (2013) mengenai hubungan manajemen waktu dan efikasi diri dengan prokrastinasi menunjukkan bahwa salah satu variabel yaitu manajemen waktu secara simultan dan signifikan berhubungan dengan prokrastinasi dengan koefisien determinasi ($R=0.213$) atau sebesar 21,3 %. Lebih lanjut, Solomon (1984) menyatakan bahwa beberapa faktor yang berkorelasi dengan prokrastinasi akademik, yaitu manajemen waktu yang buruk, lokus kendali diri, perfeksionis, takut gagal, dan menghindari tugas.

Menurut Yager (2004) manajemen waktu yang buruk menyebabkan terlewatnya deadline, tidak rampungnya suatu proyek, kekecewaan pimpinan, kemarahan klien, pembatalan janji, dan terhambatnya peningkatan karier. Pelajar yang merasa memiliki kontrol terhadap waktu mereka melaporkan evaluasi yang lebih baik terhadap performa mereka, kepuasan hidup dan kepuasan kerja yang lebih baik, ambiguitas terhadap peran berkurang, *overload* peran juga berkurang, dan ketegangan somatis yang lebih sedikit Macan (dalam Kartadinata, 2008).

Selanjutnya, Santrock (2007) mengatakan bahwa alasan seseorang gemar menangguk atau menunda suatu tugas salah satunya adalah manajemen waktu yang buruk. Keberhasilan dan kelulusan tepat waktu menjadi hal yang sangat di idamidamkan bagi semua mahasiswa jika mahasiswa tersebut dapat menyelesaikan segala tanggung jawab dan tugas-tugas akademik dengan tepat waktu sesuai masa studi yang telah ditetapkan. Namun hal ini tersebut tidak akan terealisasi jika tidak dengan usaha mengatur waktu dengan sebaik mungkin baik dalam setiap kegiatan akademik maupun aktivitas kehidupan sehari-hari. Individu yang dapat mengatur waktu dengan baik berarti mengatur hidup dengan baik. Keuntungan yang paling penting dari manajemen waktu adalah seseorang dapat mengendalikan hidupnya. Individu yang merasa dapat mengendalikan hidup mereka akan mengalami lebih sedikit stres, lebih santai, lebih produktif, merasakan kepuasan diri, dan hidup lebih lama (Yager, 2004).

Dalam penelitian ini, manajemen waktu memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik, yang di artikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik terjadi di akibatkan oleh kurangnya kemampuan mahasiswa dalam manajemen waktu, sehingga hal tersebut berdampak

pada hasil akademik mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pada bagian ini peneliti memaparkan dan menjelaskan simpulan berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang dibuat oleh peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh strategi *coping* dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim. Hal ini menunjukkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak.
2. Terdapat pengaruh negatif strategi *coping* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim.
3. Terdapat pengaruh negatif manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim.

Saran

Berdasarkan simpulan diatas dan dengan menyadari adanya keterbatasan yang ada dalam hasil penelitian ini, maka disarankan:

1. Mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim perlu lebih meningkatkan kemampuan:
 - a. Strategi *coping* menggunakan *problem focused coping* dengan cara fokus terhadap masalah untuk mencari jalan keluar atau mencari *support* dari teman dan orang-orang terdekat. Kemudian, strategi *coping* menggunakan *emotion focused coping* dengan cara mengembangkan pemikiran positif pada diri atau menggunakan teknik relaksasi.
 - b. Menetapkan tujuan dan prioritas pada setiap kegiatan dengan cara mengidentifikasi dan mengurutkan kegiatan atau tugas mana yang harus terlebih dahulu dikerjakan kemudian memberi tanda ceklist pada kegiatan yang telah selesai dikerjakan, kemampuan mengendalikan waktu salah satunya dengan cara membuat daftar agenda kegiatan dengan mencantumkan perkiraan waktu pada setiap kegiatan kemudian berusaha semaksimal mungkin untuk melaksanakan sesuai jadwal tersebut dan preferensi untuk terorganisasi dalam setiap kegiatan akademik salah satunya dengan cara membuat daftar kegiatan dan mengevaluasi jadwal tersebut setiap minggunya.

2. Poltekes Kemenkes Kaltim disarankan untuk mengadakan pelatihan atau seminar sehubungan dengan manajemen waktu dan strategi *coping* atau seminar motivasi yang mungkin dapat berguna sebagai referensi ilmu tambahan bagi mahasiswa dalam menentukan perilaku di kehidupan sehari-hari.
3. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan hal sebagai berikut:
 - a. Mengkaji lebih banyak jurnal sejenis yang terkait dengan prokrastinasi akademik, strategi *coping*, maupun manajemen waktu.
 - b. Mengukur prokrastinasi akademik dengan variabel yang berbeda dengan penelitian ini misalnya dengan variabel stres akademik, sehingga akan mendukung dan menyumbangkan pengembangan ilmiah baru dalam bidang ilmu psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson. (2001). *Pengantar Psikologi jilid 2*. Batam: Kusuma Interaksa
- Beleaua, R. ., & Cocorada, E. (2017). Procrastination, Stress and Coping in Students and Employees. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. (7): 1.
- Chaplin, J. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartono, K)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2008). *Kamus besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Diponegoro, M., & Thalib, S. B. (2001). Meta-Analisis tentang Perilaku Koping Preventif dan Stres. *Psikologika*. (12): 51-61.
- Fauziah, H. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic. Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2015. (2): 2. 123-132.
- Forsyth, P. (2009). *Janganlah Sia-siakan Waktumu*. Yogyakarta: PT. Gara Ilmu.
- Gasim, G. (2016). *Hubungan Kemampuan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penulisan Skripsi Mahasiswa*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta.
- Ghufroon, M. N., & Rini, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz media.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kartadinata, I., & Tjunding, S. (2008). "I Love Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu". *Anima, Indonesian Psychological (Fourth Edition)*. USA: Holt, Reinhar & Winston, Inc. (23): 109-119.
- Mutadin, Z. (2002). *Pengelolaan Stres*. Palembang: Wijaya Pustaka.
- Purwanto, S. (2008). *Pocket Mentor: Manajemen Waktu*. (terjemahan). Jakarta: Erlangga
- Rasmun. (2004). *Stres, Coping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Perkembangan. Edisi 11 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*. (48): 8. 926-934.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta
- Umayya, S. H. (2006). Hubungan antara Emotion Focused Coping dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta.
- Yager, J. (2004). *Creative Time Management*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Zimmer, G., & Skinner, E. (2008). Adolescents coping with stress: development and diversity. *Prevention Researcher*. (15): 3-7.