

Peran Regulasi Emosi Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Irvan Romadhoni Dionita Putra

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Yanto Prasetyo

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Hikmah Husniyah Farhanindya

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Surabaya E-mail: irvanromadhoni30@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between emotion regulation and academic procrastination. The research employs a quantitative approach with 115 participants, involving the entire population. The instruments used in this study include a 27-item academic procrastination scale and a 22-item emotion regulation scale. Participants consisted of final-year students from the Faculty of Psychology at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, from the 2020-2021 cohort. Based on the analysis using the product-moment correlation, the results show a Sig. (1-tailed) value of 0.000, with a Pearson correlation coefficient of -0.440. It is evident that the correlation coefficient is $r = -0.440$ with a significance level of $p = 0.000 < 0.01$. Thus, it can be concluded that there is a significant negative relationship between emotion regulation and academic procrastination among final-year students. This indicates that the higher the emotion regulation ability, the lower the academic procrastination level in final-year students.

Keywords: Academic procrastination, emotion regulation, final-year students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan 115 subjek. Dalam penelitian ini, partisipan yang terlibat adalah keseluruhan populasi. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik 27 aitem dan skala regulasi emosi yang terdiri atas 22 aitem. Partisipan yang turut serta dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020-2021. Berdasarkan perhitungan analisis menggunakan analisis product moment di dapatkan hasil Sig. (1-tailed) sebesar 0,000, dengan nilai pearson correlation sebesar -0,440. Dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi $r = -0,440$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000 < 0,01$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hal tersebut, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, regulasi emosi, mahasiswa tingkat akhir

Pendahuluan

Globalisasi telah secara perlahan mendorong kemajuan teknologi dan perkembangan di berbagai sektor, yang memberikan dampak global, termasuk di Indonesia. Dalam menghadapi situasi ini, negara membutuhkan sumber daya manusia (SDM) yang kuat, mampu mengelola waktu dengan efektif, dan disiplin dalam berbagai aspek kehidupan. Kualitas SDM yang kompetitif dan unggul sangat penting untuk mendukung kemajuan negara. Oleh karena itu, pendidikan memainkan peran yang sangat penting dalam mencetak SDM yang berkualitas dan berintegritas (Mangkuprawira, R. D, 2012).

Pada era ini, pendidikan dianggap sebagai elemen yang sangat penting dalam peningkatan kualitas individu. Pendidikan tinggi merupakan tahapan belajar lanjutan setelah menyelesaikan pendidikan dasar dan menengah, yang menyajikan materi pembelajaran yang lebih luas, teoritis, dan kompleks. Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama masa kuliah ke dalam dunia kerja, sehingga kelak dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat. Oleh karena itu, mahasiswa perlu serius dan berdedikasi dalam menjalani proses belajarnya selama perkuliahan (Dewi, 2015).

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi atau universitas, dengan tujuan memperoleh gelar akademik. Berdasarkan Peraturan Pemerintah RI No. 30 tahun 1990, mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar di institusi pendidikan tinggi tertentu. Sebagai bagian dari komunitas intelektual, mereka diharapkan menjadi bagian dari generasi yang dapat berkontribusi dalam pembangunan bangsa di masa depan. Selain itu, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan kewajiban akademik selama masa studi mereka di perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Menurut Rahmawati & Gumiandari (2021), mahasiswa adalah mereka yang belajar di institusi pendidikan tinggi, baik di universitas negeri, swasta, atau lembaga sejenis lainnya. Mahasiswa dipandang sebagai individu yang cerdas secara intelektual, memiliki kemampuan berpikir kritis, dan mengambil tindakan berdasarkan perencanaan matang, yang merupakan karakteristik utama dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Mahasiswa kerap dianggap memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi, kemampuan berpikir visioner, serta kebebasan dalam mengatur emosinya (Lubis, 2018). Namun, selama masa studi, mereka juga harus memenuhi berbagai tanggung jawab akademik, seperti menghadiri perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan mempersiapkan diri untuk ujian. Kendati demikian, banyak mahasiswa mengalami berbagai hambatan dalam menjalankan tanggung jawab tersebut. Hambatan yang dihadapi bisa berupa rasa enggan, kesulitan berkomunikasi dengan dosen pembimbing, minimnya dukungan, keterbatasan fasilitas, kesulitan mendapatkan referensi, kurangnya keterampilan manajemen waktu, hingga keterlibatan dalam aktivitas lain seperti pekerjaan paruh waktu (Andarini & Fatma, 2013). Akibatnya, mereka cenderung menunda pengerjaan tugas atau menyelesaikannya secara terburu-buru, yang berdampak pada hasil yang kurang optimal.

Faktanya, fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa adalah kebiasaan menunda-nunda penyelesaian tugas (Dewi, 2015). Selain aktivitas akademik, sebagian mahasiswa juga terlibat dalam kegiatan di luar kampus, seperti bekerja atau menjalankan usaha (Hakim & Hasmira, 2022). Kondisi ini dapat menyebabkan tertundanya pengerjaan tugas-tugas akademik, sehingga tanggung jawab akademik yang seharusnya diutamakan malah diabaikan (Suryadi & Khoiri, 2019).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang umum dilakukan oleh mahasiswa di Indonesia. Hal ini didukung oleh penelitian oleh Purnama (2014), dari 275 mahasiswa Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, ditemukan bahwa 12% berada pada kategori rendah, 62% pada kategori sedang, dan 21% pada kategori tinggi terkait prokrastinasi akademik. Penelitian lain oleh Huda (2015) juga menunjukkan bahwa sebanyak 78,5% mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik.

Perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas dikenal sebagai prokrastinasi. Menurut Ferrari, dkk (1995), prokrastinasi adalah tindakan penundaan yang dilakukan individu ketika waktu untuk mengerjakan tugas akademik tiba. Dalam konteks ini, prokrastinasi akademik merujuk pada penundaan yang terjadi di bidang akademik, dan sering kali mahasiswa tingkat akhir menjadi pelaku utama. Mahasiswa semester akhir diharapkan dapat menyelesaikan studi mereka, tetapi masih banyak yang tidak dapat memenuhi tenggat waktu yang ditetapkan (Syukur, dkk, 2020). Banyak dari mereka yang tidak dapat menyelesaikan studi dalam waktu yang diharapkan (4 tahun) dan hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk faktor psikologis dan lingkungan sosial, seperti cuti kuliah atau kuliah sambil bekerja. Kebiasaan menunda mengerjakan tugas akademik ini berdampak pada keterlambatan dalam menyelesaikan studi mereka dengan berbagai alasan yang mendasarinya.

Penelitian terkini yang dilakukan oleh Khoirunnisa et al. (2021) pada mahasiswa program studi Psikologi di Universitas Negeri Surabaya, membuktikan adanya prokrastinasi akademik pada kategori tinggi sebesar 14%, kategori sedang sebesar dengan jumlah 140 mahasiswa atau 72%, lalu pada kategori tinggi terdapat 27 mahasiswa atau 14% dan pada kategori rendah terdapat 27 mahasiswa atau 14%. Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryanti dan Santoso (2020) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus Surabaya yang juga aktif berorganisasi, membuktikan bahwa terdapat mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik sebanyak 12,6% mahasiswa berada di kategori rendah, sebanyak 74% di kategori sedang, dan 13,4% di kategori tinggi.

Prokrastinasi dapat berdampak pada mahasiswa, seperti kebiasaan buruk dalam belajar yang bisa menghambat potensi akademis dan memperpanjang durasi studi, sehingga menyebabkan penundaan kelulusan (Firdaus, 2013). Selain itu, perilaku ini juga berpengaruh pada nilai akademik yang tidak optimal, karena tugas dikerjakan secara terburu-buru dan waktu tidak dimanfaatkan dengan baik (Triyono & Khairi, 2018). Dampak emosional juga muncul, seperti meningkatnya stres, frustrasi, dan mudah marah, serta motivasi diri yang menurun (Syukur, dkk, 2020). Meskipun begitu, prokrastinasi dapat memberikan dampak positif sementara,

misalnya mengurangi stres dan suasana hati yang buruk, namun efek ini hanya bersifat sementara (Tjundjing, 2006).

Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ialah regulasi emosi. Menurut Paula & Miftakhul (2021), Regulasi emosi ialah strategi untuk mengatur emosi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar serta mengikutsertakan komponen-komponen lainnya yang bekerja secara terus menerus hingga sepanjang waktu. Regulasi emosi akan melindungi individu tersebut dari perasaan gugup dan takut akan kekecewaan. Perubahan emosi bisa menimbulkan rasa cemas dan gugup apabila tidak dikelola dengan baik maka akan memberikan tekanan kepada mahasiswa sehingga tidak dapat fokus dalam menyelesaikan tugas akademiknya sehingga menjadikannya sebagai pelaku prokrastinasi akademik.

Regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Irawan & Widyastuti (2022), ditemukan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi efektif sebesar 15,2% terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, kemampuan dalam mengelola emosi memiliki pengaruh sebesar 15,2% terhadap perilaku menunda tugas akademik. Temuan ini menekankan pentingnya regulasi emosi, terutama dalam membantu individu menyelesaikan tugas-tugas akademik secara tepat waktu.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk menginvestigasi sejauh mana perubahan pada satu variabel terkait dengan perubahan pada satu atau lebih variabel lainnya berdasarkan nilai koefisien korelasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi (variabel X) dengan Prokrastinasi akademik (variabel Y).

Populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup semua mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020-2021 berjumlah 265. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Teknik Sampling Jenuh, sehingga semua populasi dijadikan sampel. Walaupun peneliti menggunakan keseluruhan populasi dalam pengambilan sampel, peneliti juga melampirkan kriteria sebagai batasan pengambilan sampel. Kriteria tersebut yang dimaksudkan yakni :

- a. Mahasiswa atau mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang menyusun skripsi.
- b. Mahasiswa atau mahasiswi Fakultas Psikologi angkatan tahun 2020-2021.
- c. Mahasiswa atau mahasiswi berusia sekitar 21-25 tahun.

Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan alat ukur berupa skala. Skala Likert digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap fenomena sosial. Dengan menggunakan skala Likert, variabel yang ingin diukur dipisahkan menjadi indikator-indikator variabel. Selanjutnya, indikator-indikator tersebut digunakan sebagai dasar untuk menyusun item-item instrumen dalam bentuk pernyataan. Skala yang digunakan adalah dari dua variabel yakni, variabel Prokrastinasi akademik dan variabel regulasi emosi yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang sudah ditentukan. Peneliti menggunakan skala likert terdiri dari lima jawaban pilihan, sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Dalam penyusunan kuesioner, peneliti menggunakan item-item yang terdiri dari pernyataan positif atau yang mendukung (*favourable*) serta pernyataan negatif atau yang tidak mendukung (*unfavourable*). Pernyataan yang *favourable* digunakan untuk menggambarkan perilaku yang sesuai dengan variabel yang diukur, sementara pernyataan *unfavourable* digunakan untuk menggambarkan perilaku yang tidak sesuai dengan variabel yang diukur.

Teknik Analisis Data

Metode analisis yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment*. Analisis korelasi *product moment* digunakan untuk menemukan hubungan antara dua variabel ketika data keduanya berbentuk interval atau rasio, dan berasal dari sumber data yang sama untuk kedua variabel tersebut. Teknik analisis Korelasi *product moment* dibantu dengan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 26.0 for windows*.

Hasil Uji asumsi

Uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan aplikasi *Statistic Package for Social Science for Windows (SPSS)* versi 26.0 dengan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria pengujian adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$, data dianggap tidak normal, sedangkan jika $> 0,05$, maka data dianggap normal (Hadi, 2000). Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data memiliki sebaran yang berdistribusi normal.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Df</i>	<i>Kolomogrov-Smirnov Asymp.Sig (2-Tailed)</i>	Keterangan
Prokrastinasi Akademik (Y)	115	0,200	Normal

Sumber : *Output Statistic SPSS 26 for Windows*

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji ini menggunakan bantuan aplikasi Statistical Package for the Social Sciences for Windows (SPSS) versi 26.0, dengan acuan bahwa jika nilai significance deviation from linearity $> 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel tersebut dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai significance deviation from linearity $< 0,05$, maka tidak ada hubungan linear antara kedua variabel (Widana & Muliani, 2020).

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,243 > 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang linear antara variabel prokrastinasi akademik dan regulasi emosi.

Tabel 2.
Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Prokrastinasi Akademik - Regulasi Emosi	1,202	0,243	Linear

Sumber : Output Statistic SPSS 26 for Windows

Uji hipotesis

Uji analisis data menggunakan product moment dengan bantuan program Statistic Package for Social (SPSS) versi 26.0 for Windows. Hasil analisis product moment , diperoleh nilai korelasi nilai Pearson Correlation sebesar $-0,440$. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $-0,440$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000 < 0,01$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020-2021. Dari hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian yang berbunyi “semakin baik regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya, semakin buruk regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir”. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.
Hasil Uji Product Moment

<i>Skala</i>	Correlation	<i>Sig. (2-Tailed)</i>	N
Prokrastinasi Akademik- Regulasi Emosi	$-0,440$	0,000	115

Sumber : Output Statistic SPSS 26 for Windows

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Dengan melibatkan 115 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020-2021 sebagai partisipan, penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan korelasi sebesar $-0,440$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,01$, yang mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi emosi yang buruk cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengatur emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini diterima.

Penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan keterampilan regulasi emosi sebagai upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Kemampuan regulasi emosi yang baik tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan dan stres akademik, tetapi juga meningkatkan produktivitas serta efektivitas dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu lebih fokus pada pelatihan dan pengembangan regulasi emosi melalui program seperti konseling, workshop manajemen stres, atau pelatihan pengembangan diri. Dengan langkah-langkah ini, mahasiswa diharapkan dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik dan mengurangi kecenderungan menunda pekerjaan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik dan kesejahteraan mental mereka.

Hal ini sesuai dengan Penelitian yang dilakukan oleh Rosita, Imawati, dan Marishka (2021) menunjukkan hasil uji korelasi Pearson product moment antara variabel regulasi diri dan prokrastinasi akademik, dengan nilai korelasi sebesar $-0,217$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. Artinya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi, maka regulasi diri cenderung lebih rendah, begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan kategorisasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020-2021, ditemukan bahwa 18 mahasiswa (15,65%) berada dalam kategori prokrastinasi rendah, 76 mahasiswa (66,9%) dalam kategori sedang, dan 21 mahasiswa (18,26%) dalam kategori tinggi. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 74,43, yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas akademik, meskipun masih dalam batas wajar. Namun, keberadaan mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi mengindikasikan perlunya perhatian khusus untuk membantu mereka mengatasi kebiasaan menunda tugas, terutama dalam menyelesaikan studi mereka.

Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respons emosi. Berdasarkan penelitian mengenai regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020-2021, ditemukan bahwa 2 orang (1.74%) memiliki regulasi emosi rendah, 98 orang (85.22%) memiliki regulasi emosi sedang, dan 15 orang (13.04%) memiliki regulasi emosi tinggi. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 77.57, menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mampu mengelola emosinya dengan cukup baik, meskipun ada sebagian kecil yang masih memerlukan usaha lebih untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur dan mengontrol emosi secara efektif. Temuan ini penting karena regulasi emosi yang baik dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan mengurangi kecenderungan untuk prokrastinasi.

Kemampuan regulasi emosi yang baik sangat berpengaruh terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, mengatur waktu dengan efektif, dan tetap fokus pada tujuan akademik mereka. Sebaliknya, mereka yang memiliki regulasi emosi rendah lebih rentan mengalami stres dan cenderung menunda-nunda, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka secara negatif. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan dan program yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan regulasi emosi mereka, seperti konseling psikologis, pelatihan manajemen stres, dan workshop pengembangan diri. Diharapkan, dukungan ini dapat membantu mahasiswa tidak hanya dalam meningkatkan regulasi emosi mereka tetapi juga dalam mengoptimalkan potensi akademik mereka.

Tingkat prokrastinasi akademik bergantung pada cara setiap individu merespons situasi yang dihadapinya. Kemampuan dalam mengelola emosi dapat membantu mengurangi kecenderungan untuk menunda tugas, terutama dalam situasi tertentu seperti saat harus tampil atau menyelesaikan pekerjaan. Penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik, yang berarti semakin baik seseorang dalam mengatur emosinya, semakin rendah kemungkinan untuk menunda pekerjaan akademik. Sebaliknya, jika regulasi emosi seseorang buruk, maka kecenderungan untuk prokrastinasi akademik cenderung meningkat. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat lebih efektif dalam mengatur dan mengendalikan emosinya, sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat berkurang (Gross, 2007).

Kesimpulan

Penelitian ini meneliti hubungan antara Regulasi Emosi dan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020-2021 yang sedang menyusun skripsi, dengan total partisipan sebanyak 115 mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi kemampuan regulasi emosi mahasiswa dan tingkat prokrastinasi akademik yang mereka alami. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, dengan data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji korelasi Product Moment.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dengan nilai korelasi sebesar $-0,440$ dan tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,01$. Ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Sebaliknya, jika regulasi emosi mereka lemah, maka kecenderungan untuk prokrastinasi akademik meningkat. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Analisis deskriptif juga mengungkapkan bahwa tingkat regulasi emosi mahasiswa umumnya tinggi, sementara tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada Mahasiswa diharapkan untuk terus menjaga dan bahkan meningkatkan kemampuan dalam mengatur emosi. Kemampuan ini sangat penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Mahasiswa juga disarankan untuk berbagi strategi pengelolaan emosi yang efektif dengan teman-teman mereka, guna menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan kondusif. Selain itu, penting bagi mereka untuk terus memantau dan mengevaluasi cara mereka mengelola waktu dan menyelesaikan tugas akademik, agar prokrastinasi tetap rendah dan produktivitas dapat terus meningkat. Saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya diharapkan terus mendukung dan memperkuat program yang berfokus pada pengembangan regulasi emosi mahasiswa, mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berada dalam kategori tinggi dan prokrastinasi akademik rendah. Universitas dapat menyelenggarakan pelatihan rutin yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam mengelola emosi, serta menyediakan sumber daya yang memadai bagi mahasiswa yang memerlukan dukungan tambahan. Selain itu, universitas juga bisa mengintegrasikan pengelolaan emosi ke dalam kurikulum atau layanan konseling, agar mahasiswa memiliki akses yang luas untuk memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Langkah ini diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan prestasi akademik serta kesejahteraan emosional mahasiswa secara keseluruhan.

Referensi

- Arumsari, A. D., & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. *E-Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30-39.
- Aisha, E. N., Matulesy, A., & Suhadianto, S. (2024). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Bagaimana Peranan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Dukungan Sosial?. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Asilia, R. N. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Arikunto. 2010. "Peranan Statistika Dalam Senelitian Sosial Ekonomi." *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi* 1(1).
- Musslifah, A. R. (2018). Penurunan Prokrastinasi Akademik Melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 95–106. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2321>
- Ma'rifah, N. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Muti'ah, A., Wisma, N., & Putri, R. M. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(1), 15-24.
- Rahmanillah, N. R., & Qomariyah, N. (2018). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 117–125. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2256>
- Reza, I. F. (2015). Hubungan Antara Motivasi Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 39-44.
- Syukur, M., Awaru, A. O. T., & Megawati. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. 5(36), 211–217.
- Salsabila, W. K., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan sejarah fakultas ilmu budaya universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(4), 773-780.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Rap (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.
- Wibowo, I. T. (2017). Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Surabaya Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Wibowo, H. A. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Yusuf, A. H. F., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2024). Peran regulasi emosi dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMA. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(03).
- Yesiana, P. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja (Doctoral Dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).

