

BAB I

PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan suatu pembelajaran yang akan didapatkan setelah menyelesaikan pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Dalam proses pembelajaran di level perguruan tinggi tentunya akan mengimplikasikan materi pembelajaran yang luas, teoritis dan kompleks. Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan ilmu pengetahuan dan mengaplikasikan secara langsung ilmu yang telah didapatkan pada dunia kerja, sehingga nantinya mampu memberikan dampak yang positif bagi masyarakat. Kondisi tersebut, mahasiswa dituntut untuk bersungguh – sungguh dalam menjalani proses belajarnya dimasa perkuliahan. Berdasarkan PP RI No.30 tahun 1990 mahasiswa didefinisikan sebagai peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Sebagai kaum intelektual, mahasiswa memiliki status tertinggi dalam pendidikan dengan harapan mampu membangun bangsa yang lebih baik di masa yang akan datang. Siswoyo (2007), mendefinisikan bahwa mahasiswa merupakan subjek dalam menuntut ilmu di perguruan tinggi atau universitas tentunya memiliki tanggung jawab yang harus diselesaikan dalam kuliahnya.

Mahasiswa baru atau dapat dikatakan mahasiswa yang baru masuk dunia perkuliahan tentunya akan mengalami masa transisi dari pendidikan menengah (SMA). Mahasiswa baru akan menyesuaikan diri dengan lingkungan, metode dan proses pembelajaran yang tentunya berbeda dengan pendidikan menengah. Santrock (2011), mengemukakan bahwa masa *emerging adulthood* atau masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun. Mahasiswa dapat dikatakan masuk dalam tahap perkembangan masa peralihan atau masa *emerging adulthood* yang pada tahap ini, individu masih mencari jati diri dan berusaha mencari karir, potensi diri yang sesuai dengan dirinya serta memilih *lifestyle* yang sesuai dengan kehidupannya.

Pada dewasa awal, seseorang akan cenderung menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab akan dirinya sendiri dan secara ekonomi. Kemandirian ekonomi pada individu dapat dilihat melalui keputusan individu untuk merambah dunia kerja sehingga banyak mahasiswa yang

mengambil keputusan untuk kuliah dan bekerja. Mahasiswa pekerja merupakan mahasiswa yang menjalankan dua aktivitas. Secara rinci kebutuhan mahasiswa dalam dunia pendidikan perguruan tinggi sangat beragam dan harus terpenuhi agar proses pembelajaran tidak terganggu sehingga kondisi seperti ini yang mendorong mahasiswa untuk mengambil keputusan terjun dalam dunia kerja. Santrock (2011), menyatakan bahwa terdapat dua kriteria yang ditunjukkan pada masa *emerging adulthood* atau masa dewasa awal yaitu menunjukkan perilaku yang mampu mandiri secara ekonomi dan bertanggung jawab pada perilakunya. Penelitian tersebut juga diperkuat oleh Hidayah (2016), yang menyatakan bahwa Mahasiswa yang bekerja adalah mahasiswa yang aktif dalam menjalani dua aktivitas sekaligus yaitu kuliah dan bekerja. Dua aktivitas ini dapat dilakukan secara bersamaan dan saling mendukung satu sama lain. Diharapkan dengan bekerja, seseorang dapat mengumpulkan uang untuk biaya kuliah, sementara dengan kuliah seseorang dapat memperoleh ilmu pendidikan yang lebih tinggi dan membangun masa depan yang jauh lebih cerah lagi.

Mahasiswa memutuskan untuk bekerja dikarenakan suatu keadaan yang mendorong ia mengambil keputusan tersebut. Adanya peran ganda yaitu bekerja dan kuliah maka dalam pelaksanaannya, mahasiswa dituntut agar mampu menjalankan atau mengelola aktivitas keduanya dengan baik. Mahasiswa dibebankan untuk mampu mencapai prestasi akademik yang baik namun juga mahasiswa diharapkan mampu menjalankan tanggung jawab lainnya yaitu bekerja. Pada kenyataannya sering terjadi permasalahan yang menghambat keberhasilan mahasiswa dalam penyelesaian akademiknya. Fitroh dan Irawan (2015), yang menyimpulkan bahwa mahasiswa terkadang memutuskan harus bekerja dikarenakan kondisi atau adanya tuntutan yang mendorong individu untuk mengambil keputusan tersebut. Selain itu, adanya kebutuhan mahasiswa akan *life style*. Kondisi tersebut dapat ditemui pada beberapa kasus yaitu mahasiswa perantauan yang kurang mendapat pemasukan uang dari orang tuanya, mahasiswa yang kurang mampu secara ekonomi atau kondisi lainnya sehingga mendorong mahasiswa tersebut memutuskan merambah dunia kerja namun dengan beban yang dihadapi mahasiswa yang harus menjalankan aktivitas tersebut dengan baik. Pada keadaan sebenarnya, sering terjadi permasalahan yang menghambat keberhasilan mahasiswa dalam penyelesaian akademiknya. Reza (2015), menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat menghambat keberhasilan mahasiswa mencapai prestasi akademik adalah prokastinasi.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku yang cenderung untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan dalam bidang akademik. Mahasiswa tentunya memiliki berbagai aktivitas selain aktivitas akademik misalnya bekerja atau mengikuti berbagai organisasi dengan tujuan mengasah skill. Dalam hal ini, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang telah menjadi tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa, sehingga hal ini yang mendorong individu melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan tugas atau pekerjaan yang seharusnya diselesaikan menjadi tertunda. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Ramadhan & Winata (2016), yang mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik ialah suatu keadaan dimana seorang mahasiswa diwajibkan atau diharuskan menyelesaikan berbagai tanggung jawabnya seperti menyelesaikan tugas dan belajar namun individu memiliki kecenderungan untuk menunda menyelesaikan berbagai aktivitas akademiknya khususnya mahasiswa yang bekerja.

Pada kenyataannya, mahasiswa mengetahui dampak negative yang akan ditanggung oleh individu tersebut jika ia melakukan prokrastinasi. Namun tetap banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi karena kesibukannya dalam bekerja sehingga mengganggu atau menghambat penyelesaian tugas kuliah. Pernyataan tersebut diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Tjunding (2006) menjabarkan bahwa adanya korelasional yang negative antara prokrastinasi dan prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi yang dilakukan dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa. Meskipun prokrastinasi memiliki dampak negatif, namun tetap saja masih banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Terlebih lagi pada mahasiswa yang bekerja part time atau yang bekerja full tentunya lebih sering melakukan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas akibat kesibukannya dalam bekerja sehingga mahasiswa tersebut merasa perkuliahannya menjadi terganggu. Ferrari dkk (dalam Ananda & Mastuti, 2013) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki banyak dampak yang kurang baik untuk prestasi akademik mahasiswa. Dampak yang ditimbulkan dari melakukan penundaan oleh mahasiswa yang bekerja akan mengganggu kinerja mahasiswa dalam perkuliahan.

Hasil Wawancara yang dilakukan pada tanggal 6 April 2020 dengan dua mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang juga bekerja, salah seorang diantaranya berinisial M, usia 23 tahun, menuturkan :

“...bekerja dan kuliah itu sulit sih sebenarnya. Karna kan ngelakukan tanggung jawab dua yang berbeda. Pagi sampai sore harus bekerja terus pulang kerja langsung kuliah. Pulang kuliah kan biasanya kita bawa tugas, itu kadang nanti nanti aja sih ngerjakannya. Yah kan capek jadi lebih milih istirahat atau kalau gitu ini ngerjakan tugas kantor dulu sih”

Pernyataan tersebut menggambarkan adanya prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa sambil bekerja karena kelelahan sehingga lebih memilih untuk menunda tugas akademiknya. Sementara, dari subjek yang lain yaitu R, berusia 22 tahun, menyatakan bahwa :

“...kuliah sambil bekerja itu ya capek juga. Dan kalau ada tugas akademik itu kadang binggungnya kapan ngerjainnya ini. Ya ini pulang kuliah pengennya malas-malasan, ngobrol atau bercanda sama orang tua gitu. Akhirnya yah mendekati ngumpulin tugas itu binggung sendiri karna belum ngerjakan tapi sudah deadline jadi yah suka dapat nilai yang pas pas an.”

Pernyataan tersebut menggambarkan adanya prokrastinasi karena individu lebih memilih untuk melakukan aktivitas lainnya. Berdasarkan dua wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa bekerja cenderung melakukan prokrastinasi karena setelah melakukan aktivitas ganda tersebut. Individu lebih cenderung melakukan aktivitas lainnya daripada menyelesaikan tugas akademik. Sehingga individu akan merasakan stress, tertekan saat deadline pengumpulan tugas akademik dan resiko lainnya yaitu individu mendapatkan hasil atau nilai yang kurang memuaskan. Hal ini diperkuat dengan penelitian Purwanto (2013) menjelaskan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami tingkat kelelahan yang tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Hal ini disebabkan padatnya aktivitas kuliah dan bekerja yang harus diselesaikan dengan baik oleh mahasiswa yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas ganda yang dijalankan oleh mahasiswa yaitu antara bekerja dan kuliah tentunya akan menguras tenaga sehingga akan mendorong mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi atau menunda – nunda penyelesaian tugas akademik.

Penundaan dalam penyelesaian tugas secara tepat waktu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu salah satu factor yang akan mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada individu ialah kelelahan atau fatigue sehingga individu lebih memilih untuk melakukan aktivitas lainnya daripada penyelesaian tugas. Hal ini yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi akademik. Saat individu melakukan prokrastinasi, individu

akan merasakan *emotional distress*. Dalam *Emotional distress* ini, individu akan merasakan reaksi emosional seperti cemas, takut dan tertekan ketika individu berada atau menghadapi suatu kondisi yang menekan baik secara internal maupun eksternal. Jika individu melakukan prokrastinasi tentunya akan merasakan cemas, tertekan, binggung karena tugas atau deadline yang semakin menumpuk. Menurut Surijah dan Tjundjing (2007) mengemukakan bahwa salah satu aspek yang dapat berpengaruh dalam prokrastinasi akademik yaitu emosional distress. *Emosional distress* ialah suatu reaksi emosional individu ketika menghadapi stresor. Bogoroch (2005) mendeskripsikan *emotional distress* sebagai trauma mental atau psikologis yang disebabkan oleh perilaku yang menyakitkan (*tortious*) atau tidak menyakitkan (*non-tortious*). *Emotional distress* melibatkan elemen-elemen berupa kemunculan emosi negatif seperti tertekan, marah, takut, cemas, merasa bersalah, malu, sedih, iri, cemburu, muak. Van Strien dkk (2010).

Emotional Distress yang muncul saat individu melakukan prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif jika individu kurang mampu mengelola emosi yang muncul dengan baik. Kondisi psikologis ini apabila individu kurang mampu mengelola dengan baik maka akan memberikan tekanan yang membuat proses penyelesaian tugas terhambat untuk itu individu harus mampu mengatur emosi yang muncul agar tetap tenang dan focus menyelesaikan tugas. Dalam kondisi ini, perlu adanya kemampuan untuk mengelola reaksi emosi yang muncul yang disebut dengan regulasi emosi. Regulasi Emosi didefinisikan sebagai suatu kapasitas atau kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur atau mengontrol reaksi emosi yang timbul karena adanya stressor yang dialami oleh individu sehingga individu mampu terhindar dari perilaku negative dan mampu menyelesaikan yang telah ditargetkan. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Matsomoto (2006) yang menyebutkan bahwa regulasi emosi sebagai *skill* individu dalam memodifikasi suatu emosi yang bertujuan untuk mencari hasil yang telah individu targetkan. Selain itu, sejalan dengan hasil penelitian Safaria dan Saputra (2012) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki skill memodifikasi atau mengontrol emosi yang lebih baik dalam mnghadapi ketegangan emosi maka kemampuan ini yang akan mendukung individu dalam memecahkan konflik interpersonal dan konflik kehidupan secara efektif. Seseorang yang dengan pengelolaan emosi yang baik akan mampu menyeimbangkan rasa marah, rasa kecewa dan putus asa dalam menangani banyak hal atau peristiwa. Mahasiswa akan lebih realistis dan objektif dalam menganalisis permasalahan. Kemampuan menganalisis

permasalahan dengan lebih objektif dan realistis itu akan mendorong individu untuk mampu menyelesaikan permasalahan dengan baik.

Mahasiswa yang bekerja dengan tanggung jawab dan aktivitas ganda yang harus dilaksanakan dengan baik, tentunya akan menemui berbagai permasalahan yang mampu menghambat target akademik maupun target pencapaian kinerja dalam dunia kerja karena tekanan atau beban yang dirasakan mahasiswa bekerja. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian Reza (2015) yang berpendapat bahwa mahasiswa selalu dituntut untuk menjalankan banyak aktivitas akademik maupun non akademik namun pada kenyataannya sering terjadi suatu permasalahan sehingga mampu menghambat dalam pencapaian atau target prestasi akademik. Bagus (2016), berdasarkan hasil survey dilapangan pada 20 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Bhayangkara yang bekerja didapatkan 55% mahasiswa menghabiskan waktu luangnya mereka dengan melepaskan penat atau istirahat setelah lelah bekerja 28% bermain game, menonton tv dan kumpul dengan teman serta 17% mengerjakan tugas kuliah. 50% alasan mahasiswa yang bekerja menunda mengerjakan tugas kuliah karena tidak memiliki waktu luang, 28% tidak tahu kapan harus mengerjakan tugas dan 22% karena sibuk bekerja.

Mahasiswa sambil bekerja tentunya membagi waktu antara kuliah dengan bekerjanya dan berusaha untuk melakukan keduanya dengan baik. Mahasiswa yang melakukan dua aktivitas agar berjalan dengan baik tentunya mengeluarkan tenaga ekstra agar keduanya mampu berjalan dengan baik. dan juga tentunya mahasiswa yang bekerja juga merasakan beban atau tekanan karena tanggung jawab ganda yang harus dijalankan dengan baik agar tercapainya target individu. Mahasiswa sambil bekerja lebih memilih untuk menunda tugas kuliahnya karena setelah pulang kerja atau kuliah, mahasiswa akan merasakan kelelahan maka individu lebih memilih aktivitas lainnya seperti beristirahat. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menimbulkan suatu emosi atau *emotional distress* yang dapat menghambat mahasiswa dalam penyelesaian tugas atau aktivitas akademiknya. Jika individu kurang mampu dalam mengontrol emosi tersebut maka akan menghambat pencapaian target yang telah ditentukan, sedangkan individu yang mampu mengontrol emosinya maka individu akan bersikap tenang dan fokus pada pencapaian target individu. Jadi perlu

adanya suatu kemampuan individu untuk meregulasikan emosi agar individu mampu berkomitmen untuk tetap fokus pada hasil yang ingin dicapai. Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa khususnya mahasiswa yang bekerja.

2. Rumusan Masalah

Mahasiswa bekerja memiliki peran ganda karena harus membagi waktu antara kuliah dengan bekerja dan mahasiswa juga diharapkan mampu untuk melakukan aktivitas keduanya dengan baik. Meskipun demikian, terdapat permasalahan yang dapat menghambat proses pembelajaran akademik yaitu prokrastinasi akademik. Mahasiswa bekerja lebih memilih aktivitas lainnya sehingga mampu menghambat penyelesaian tugas akademik. Kondisi ini yang menyebabkan individu akan merasakan stress dan tertekan saat deadline pengumpulan tugas. Regulasi emosi adalah suatu kemampuan individu untuk mengelola atau mengatur emosi agar individu tetap focus dalam penyelesaian yang telah ditetapkan atau ditargetkan individu sehingga individu mampu terhindar dari perilaku negative dan mampu menyelesaikan yang telah ditargetkan. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini secara khusus mencari keterkaitan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Jadi rumusan masalah penelitian ini adalah:

“ Apakah ada hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja ?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai penerapan keilmuan dibidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan terutama mengenai regulasi emosi pada individu, khususnya individu sebagai mahasiswa dan kaitannya dengan prokrastinasi akademik

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya sumber kepustakaan dibidang psikologi pendidikan sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai penunjang untuk bahan penelitian lebih lanjut.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan masukan kepada individu khususnya mahasiswa mengenai informasi hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

C. Keaslian Penelitian

1. Hanung Adi Wibowo, Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016. Metode pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dan pengambilan datanya menggunakan teknik *cluster random sampling*. Penelitian ini mengeksplorasi tentang siswa SMAN 1 Teras yang terkenal akan prestasi dan keberhasilan siswa dalam masuk PTN sehingga masyarakat menganggap prokrastinasi di SMA ini tergolong rendah. Namun berdasarkan wawancara mengemukakan bahwa beberapa langsung mengerjakan tugas namun lainnya lebih memilih aktivitas lainnya dengan alasan waktu pengumpulan tugas yang masih lama. Dan ketika siswa memiliki banyak tugas maka perasaan yang dirasakan siswa adalah cemas, takut, binggung dan stress sedangkan siswa lainnya mengatakan untuk mengerjakan semampunya. Hasil penelitiannya ialah terdapat hubungan negative antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menjelaskan bahwa regulasi emosi mempengaruhi prokrastinasi akademik. Jadi semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Namun sebaliknya jika semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik.
2. Imam Teguh Wibowo, Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2017. Metode pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dan metode pengambilan data yaitu menggunakan skala. Penelitian ini mengeksplorasi tentang mahasiswa yang menyelesaikan skripsi lebih sering melakukan prokrastinasi karena pengelolaan waktu yang kurang disiplin dan ketertarikan mahasiswa akan dunia social. Sehingga lebih mendahulukan kegiatan lainnya yang

tidak berkaitan dengan studi yang ditempuh. Mahasiswa yang menyusun skripsi juga mendapatkan tekanan dari orang tua dan orang lain disekitarnya yang selalu menanyakan perkembangan penyelesaian skripsi sehingga peneliti tertekan secara psikis. Hasil penelitiannya adalah ada hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik.

3. Windri Novita Anggraini, Hubungan antara daya juang dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi, Universitas muhamadiyah Surakarta, 2016. Metode pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif. Penelitian ini mengeksplorasi tentang mahasiswa yang sering merasakan kejenuhan saat menyusun skripsi. Kondisi seperti ini yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Untuk menghadapi kesulitan, seorang harus memiliki daya juang sehingga mampu mengatasi segala kesulitan dan dapat mencapai target yang telah ditentukan. Hasil penelitiannya adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara daya juang dengan prokrastinasi akademik. Tingkat daya juang mengerjakan skripsi dalam penelitian ini tergolong tinggi. Tingkat prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi dalam penelitian ini tergolong rendah.
4. Lidia nisva, Ria oktarima, Hubungan anatara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa korps sukarela Palang Merah Indonesia (PMI), Universitas Negeri Padang, 2019. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Penelitian mengeksplorasi tentang mahasiswa yang mengikuti dua aktivitas yaitu seorang mahasiswa yang dituntut untuk menyelesaikan aktivitas akademik dengan baik dan seorang korps PMI yang dituntut untuk aktif dalam segala aktivitas yang telah ditentukan oleh PMI. Hal tersebut yang mendorong mahasiswa melakukan prokrastinasi karena banyaknya aktivitas dan peran yang dijalankan oleh mahasiswa. Hasil penelitiannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa KSR PMI di Universitas Negeri Padang dengan arah negative. Hal ini memiliki arti yaitu semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.
5. Simonen Loeffler dkk, Fostering self regulation to overcome academic procrastination using interactive ambulatory assessment, Department of Applied Psychology Germany, 2019. Dengan menggunakan penilaian

ambulatori interaktif (IAA). Penelitian mengeksplorasi tentang seorang siswa yang suka menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik dengan konsentrasi yang lebih sedikit, sehingga pembelajaran menjadi kurang efektif karena kondisi ini perlu adanya suatu pengaturan diri secara langsung dalam rutinitas belajar. Hasil penelitiannya dalam Analisis model multilevel mengungkapkan penurunan penundaan dan peningkatan beban kerja untuk IG dibandingkan dengan CG dan dalam pengukuran tindak lanjut selama persiapan untuk tenggat waktu kedua, IG mempertahankan efek positif ini dan meningkatkan efektivitas waktu studi.

6. Carola Grunschel dkk, *Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being*, Institute of psychology, 2016. Penelitian mengeksplorasi tentang motivasi yang rendah untuk mengerjakan tugas-tugas yang berkaitan dengan studi adalah hambatan yang khas dan sering terjadi dalam pembelajaran yang diatur sendiri. Dengan keadaan tersebut, maka siswa harus mengatur motivasi mereka untuk mencapai tujuan terkait studi mereka, terutama ketika ada pilihan tindakan yang menarik (misalnya, bertemu teman). Untuk mengatur motivasi mereka, siswa dapat menggunakan berbagai strategi regulasi motivasi, yaitu strategi pengaturan diri yang bertujuan untuk mengendalikan dan meningkatkan motivasi. Hasil penelitiannya adalah menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi motivasi secara keseluruhan, dan penggunaan sebagian besar strategi regulasi motivasi individu, memiliki tidak dapat efek tidak langsung positif pada kinerja akademik siswa dan kesejahteraan afektif atau kognitif melalui prokrastinasi akademik. Namun, strategi self-talk penghindaran kinerja memiliki signifikansi pengaruh negatif tidak langsung pada kinerja akademik dan kesejahteraan siswa melalui prokrastinasi akademik. Dengan demikian, strategi ini tampaknya tidak direkomendasikan untuk siswa.

Berdasarkan penelitian terdahulu, penelitian ini memiliki persamaan pada variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik. Pada dua penelitian lainnya terdapat kesamaan pada variabel bebas dan variabel terikat hanya saja kedua penelitian tersebut menggunakan subjek siswa SMA dan mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini ada pada subyek penelitian. Pada penelitian ini, subjek yang akan

dijadikan sebagai responden penelitian merupakan mahasiswa yang bekerja.