

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECENDERUNGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

ABSTRAKSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

Imam Teguh Wibowo
511004385

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2017**

I. PENDAHULUAN

Prokrastinasi dalam suatu akademik bukan sesuatu hal yang asing bagi mahasiswa semester akhir dalam menempuh pendidikan dalam suatu perguruan tinggi, banyak mahasiswa yang masih harus menempuh kuliah melebihi batas waktu normal sehingga penyusunan skripsi akhirnya tertunda. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan terjadi prokrastinasi pada mahasiswa yaitu pengelolaan waktu atau disiplin waktu yang kurang serta adanya ketertarikan akan dunia sosial, seperti bekerja pada sebuah lembaga LSM dan Lembaga Psikologi maupun bekerja sebagai karyawan swasta serta mendahulukan kegiatan yang tidak berkaitan dengan studi akademik yang ditempuh.

Prokrastinasi merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Dalam beberapa kasus, para pelaku prokrastinasi mencoba mengikuti langkah-langkah tertentu untuk mengatasi masalah prokrastinasi, misalkan dengan membuat tenggang waktu pelaksanaan tugas, yang

dalam istilah Ariely & Wertenbroch (2002) disebut “*self-imposed deadlines*”.

Beberapa penelitian sebelumnya, yakni penelitian yang dilakukan Astyadani (2013) yang menemukan adanya regulasi emosi ketika mahasiswa susah menemukan literatur terutama yang berbahasa Inggris, tuntutan dosen seperti revisi yang tak kunjung usai, dosen yang susah ditemui, memiliki pendapat yang berbeda antar dosen, bahkan ketika dosen sedang berada dalam kondisi perasaan yang tidak baik saat bimbingan, subjek merasa semakin malas untuk menyusun skripsi.

Menurut *American Heritage Dictionary of the English Language* prokrastinasi adalah “*the act of putting off doing something until a future date, postponing or delaying needlessly*” dalam (Milgram & Mowrer, 1993). Menurut *Cambridge International Dictionary of English*, prokrastinasi adalah “*to keep delaying something that must be done, often because it is unpleasant or boring*”. Burka dan Yuen dalam (Van Wyk, 2004), mendefinisikan prokrastinasi sebagai “*to deferaction, delay; to put off till another day or*

time'. Lowman (1993), mengartikan prokrastinasi sebagai '*a persistent and/or cyclical pattern in which an individual who is otherwise capable of doing job repetitively avoids timely initiation and/or completion of work assignment*'.

Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dapat menimbulkan kondisi emosi negatif dalam dirinya, seperti kurangnya semangat dan faktor *mood* yang kadang sangat mengganggu yang bersangkutan untuk fokus menyelesaikan skripsi. Faktor tekanan dari orang tua, seperti saat menanyakan sudah sejauh mana tugas akhir dikerjakan dan pengawasan yang secara langsung diberikan seperti membatasi waktu luang tertentu agar digunakan untuk menyelesaikan skripsi, sehingga peneliti merasa tertekan secara psikis karena waktu luang yang seharusnya digunakan untuk bersantai dan merupakan *moment* yang sedikit dapat melepaskan kepenatan yang dirasakan oleh penulis dalam menyelesaikan tugas akhir.

Uraian di atas menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami regulasi emosi Gross (2007)

mengemukakan bahwa Regulasi emosi dapat berupa positif maupun negatif, regulasi positif ditunjukkan kemampuan mahasiswa mengontrol atau mengelola emosi untuk tetap fokus terhadap tujuan yang hendak dicapai, tanpa terpengaruh keadaan. Sedangkan regulasi emosi negatif yaitu ketidakmampuan mahasiswa dalam mengontrol emosi, yang berdampak terjadi prokrastinasi. Mahasiswa yang mengalami regulasi negatif akan merasa putus asa ketika diberikan tugas yang sulit.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan pro-krastinasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

II. TINJAUAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi itu sendiri secara harafiah berasal dari bahasa latin “*Procrastinus*”, awalan “*Pro*” yang berarti yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*”. yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008:5). Burka & Yuen (2008:6), mengemukakan bahwa kata prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary* (Burke & Yuen, 2008 : 6), memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu.

Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003:17), prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (2) prokrastinasi sebagai suatu

kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional; (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan, baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, yang sesungguhnya dapat dikerjakannya dalam waktu yang telah ditentukan.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan sekumpulan berbagai proses tempat pengaturan emosi. Proses regulasi emosi bisa otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa

memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi.

Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu (Gross, dan Thompson, 2007: 7).

Konstiuik (2002:24) berpendapat bahwa kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu unsur penting dari perkembangan emosi seseorang.

Gross dan John (2007:9) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis atau dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun tidak disadari. Adapun pendapat Averill (2004:40) mengenai regulasi emosi, sebagai proses pada diri individu yang berkaitan dengan emosi yang dimiliki, waktu memilikinya dan cara mengalami serta mengekspresikan emosi-emosi tersebut.

Berdasarkan pendapat beberapa para ahli di atas dapat disimpulkan pengertian regulasi emosi adalah proses untuk mengatur emosi yaitu merespon bermacam-

macam reaksi, baik dengan disadari maupun tidak disadari dengan cara dan kondisi yang tepat sebagai usaha dari pikiran dan perilaku sehingga mempercepat dalam menyelesaikan suatu masalah.

Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu (Basir, 1992).

Menurut Wyk (2004) Karakteristik mahasiswa yang mengalami prokrastinasi adalah (1) mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu belajar; (2) mahasiswa sulit konsentrasi dalam belajar baik di rumah maupun pada saat mengikuti kuliah, (3) mahasiswa memiliki motivasi belajar rendah.

Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Prokrastinasi

Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat dibedakan pada kesadaran mereka tentang keefektifan strategi belajarnya yaitu kesadarannya tentang hubungan antara proses pengaturan dan hasil belajarnya, serta penggunaan strategi tersebut untuk mencapai tujuan-tujuan akademik.

Studi Wolters (dalam Mastuti, dkk., 2006: 17), menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan aspek-aspek dalam *self regulation*.

Mahasiswa sangat membutuhkan pembelajaran regulasi emosi diri dalam menempuh proses pembelajaran di perguruan. Banyaknya tugas kuliah yang harus dikerjakan, ditambah aktivitas lain di luar akademik tentunya membuat mahasiswa akan kesulitan dalam mengatur waktu dengan baik. Dampak negatif yaitu terjadi regulasi emosi negatif, dimana mahasiswa akan merasa malas dan memiliki keinginan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Akan tetapi, dengan ada regulasi emosi positif, maka mahasiswa akan mampu membuat rencana dan prioritas dalam melakukan aktivitas, sehingga keinginan melakukan prokrastinasi akademik akan berkurang.

Hipotesis

"Ada hubungan negatif antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi mahasiswa". Semakin positif regulasi emosi mahasiswa akan lebih

aktif untuk menyelesaikan studinya, maka prokrastinasi mahasiswa akan turun. Kalau regulasi emosinya negatif mahasiswanya akan malas-malasan sehingga kecenderungan prokrastinasinya akan naik.

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan unsur penting dalam melakukan penelitian, sehingga dalam melakukan penelitian dengan menggunakan metode ilmiah akan mendapatkan hasil penelitian yang dapat dipertanggungjawabkan serta kesimpulan yang tidak merugikan.

Menurut Sutrisno Hadi (1999) metode penelitian merupakan unsur penting dalam penelitian ilmiah, untuk mendapatkan pemecahan yang cukup memadai sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan dan memberikan kesimpulan yang tidak merugikan. Ketepatan penggunaan metode ilmiah bermanfaat untuk mencapai tujuan dan kualitas hasil penelitian. Kesalahan dalam menentukan metode mengakibatkan masalah dalam mengambil keputusan. Berhasil atau tidaknya

suatu penelitian ditentukan oleh metode penelitian yang digunakan.

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2014) metode kuantitatif merupakan metode yang menggunakan sejumlah sampel dan data-data numerikal atau berupa angka. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan agar peneliti dapat menganalisis hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

2. Variabel dan Kedudukan Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2014).

- a. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbul variabel dependen/terikat (Sugiyono, 2014).
- b. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014). Variabel-variabel penelitian harus diklasifikasi sebelum dilakukan pengambilan data dan menentukan metode analisa penelitian yang tepat.

Kedudukan masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut: sebagai variabel bebas (X) adalah Regulasi Emosi dan sebagai variabel tergantung (Y) adalah Prokrastinasi.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sekaran (2006) definisi operasional variabel merupakan suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel tertentu karena memiliki arti dan konotasi berbeda dalam kebudayaan

yang berbeda. Definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Prokrastinasi mahasiswa adalah perilaku yang cenderung atau menunda-nunda pekerjaan dan tidak segera memulai pekerjaannya. Indikator prokrastinasi yang diukur oleh peneliti dengan indikator sebagai berikut : penundaan memulai dan menyelesaikan tugas akademik, keterlambatan mengerjakan tugas akademik, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja, dan kecenderungan melakukan aktivitas lain.
2. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan, meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, mengontrol dan menurunkan emosi sehingga berpengaruh pada perasaan, perilaku, dan respon fisiologis. Indikator regulasi emosi diukur dari memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi.

C. Subjek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini terdiri dari 91 mahasiswa Tingkat Akhir sedang menempuh skripsi di Fakultas psikologi, teknik, fisip, sastra, hukum dan ekonomi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. 91 subyek penelitian ini merupakan mahasiswa dengan tahun masuk 2010-2013.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala, yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari subjek dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui oleh subjek. Dalam penelitian ini digunakan 2 buah skala, yaitu Skala Prokastinasi dan Skala Regulasi Emosi.

1. Skala Prokastinasi

Skala Prokastinasi dalam penelitian ini terdiri dari 33 aitem dan disusun sendiri oleh peneliti dengan berdasarkan indikator yang dikemukakan oleh Ferrari et al,

(1995). Skala Prokrastinasi disusun berdasarkan indikator: Serangkaian perilaku penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, Menghasilkan perilaku dibawah standar, Melibatkan suatu tugas yang dipersepeikan penting untuk dikerjakan, dan Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

2. Skala Regulasi Emosi

Skala Regulasi Emosi dalam penelitian ini terdiri dari 18 aitem dan disusun sendiri oleh peneliti dengan berdasarkan indikator yang dikemukakan oleh Thompson (2007). Skala Regulasi Emosi disusun berdasarkan indikator: Memonitor Emosi, Mengevaluasi Emosi, dan Memodifikasi Emosi.

E. Uji Instrumen

Uji Instrumen ini dilakukan dengan tahapan melakukan uji reliabilitas alat ukur kemudian dilanjutkan uji validitas alat ukur.

1. Reliabilitas

Reliabilitas atau keandalan suatu pengukuran menunjukkan

sejauh mana pengukuran tersebut tanpa bias (bebas dari kesalahan) dan karena itu menjamin pengukuran yang konsisten lintas waktu dan lintas beragam item dalam instrument, sehingga keandalan suatu pengukuran merupakan indikasi mengenai stabilitas dan konsistensi di mana instrument mengukur konsep dan membantu menilai “ketepatan” sebuah pengukuran. Reliabilitas instrumen terkait dengan bebas dari bias (*error free*) dan konsistensi instrument. Pengujian terhadap reliabilitas alat ukur dilakukan dengan menggunakan Model Alpha. Angka cronbach alpha pada kisaran 0.700 adalah dapat diterima, di atas 0.800 baik (Azwar, 2009).

2. Validitas

Validitas adalah tingkat keandalan dan kesahihan alat ukur yang digunakan. Instrumen dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur yang dipergunakan untuk mendapatkan data itu valid atau dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur. Dengan demikian, instrumen yang valid merupakan instrumen yang

benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak di ukur.

Uji Validitas (Keshahihan) Alat Ukur ini dilakukan dengan mengkorelasikan butir skor total dengan menggunakan teknik korelasi Momen Tangkar Pearson guna mencari korelasi skor aitem dengan komposit. Oleh karena dalam korelasi tersebut yang dikorelasikan adalah skor aitem dengan skor total yang di dalam skor total tersebut sudah termasuk skor aitem, maka akan terjadi *overestimate*, sehingga perlu dikoreksi. Untuk mengkoreksi hal tersebut digunakan teknik korelasi bagian dengan total.

Untuk menentukan keshahihan butir, menggunakan ketentuan bila suatu aitem memiliki korelasi positif dan dengan index *corrected aitem total correlation* $< 0,3$ sehingga dinyatakan gugur/tidak valid dan memiliki index *corrected aitem total correlation* $\geq 0,3$ dinyatakan valid (Azwar, 2009). Uji Reliabilitas dan Uji Validitas Alat Ukur dilakukan pada Skala Prokastinasi dan Skala Regulasi Emosi.

3. Skala Prokastinasi

Hasil uji validitas aitem skala Regulasi Emosi menunjukkan bahwa dari 33 item pernyataan yang mengukur regulasi emosi ternyata terdapat 3 item pernyataan yang mempunyai nilai *corrected aitem total correlation* $< 0,3$ sehingga perlu digugurkan. Item pernyataan tersebut adalah item pernyataan nomor 22, 30, 33.

4. Skala Regulasi Emosi

Hasil uji validitas aitem skala Regulasi Emosi menunjukkan bahwa dari 33 item pernyataan yang mengukur regulasi emosi ternyata terdapat 1 item pernyataan yang mempunyai nilai *corrected aitem total correlation* $< 0,3$ sehingga perlu digugurkan. Item pernyataan tersebut adalah item pernyataan nomor 5.

F. Teknik Analisa Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik korelasi Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 15.0 for Windows. Sebelum analisis data dengan product moment dilakukan,

terlebih dahulu perlu dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari Uji Normalitas Sebaran dan Uji Linieritas Hubungan.

1. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran ditujukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak (Ghozali, 2011). Berdasarkan hal tersebut, maka hasil uji normalitas sebaran menggunakan teknik analisis Kolmogorov Smirnov yang dilakukan dengan SPSS versi 15.0 for Windows menunjukkan harga koefisien $Z = 1,192$ pada $p = 0,116$ ($p > 0,05$) untuk variable Regulasi Emosi dan koefisien $Z = 0,907$ pada $p = 0,384$ ($p > 0,05$) untuk variable Prokastinasi. Oleh karena kedua variable menunjukkan $p > 0,05$ maka kedua variable dikatakan memiliki sebaran skor yang normal distribusinya.

2. Uji Linieritas Hubungan

Asumsi kedua yang diperlukan sebelum analisis korelasi product moment dilakukan adalah uji linieritas hubungan yang

memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel terikat (Ghozali, 2011). Uji linieritas antar skor variable Regulasi Emosi dengan Prokastinasi dilakukan dengan SPSS versi 15.0 for Windows. Hasilnya menunjukkan koefisien $F = 40,561$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Oleh karena hubungan kedua variable memiliki harga $p < 0,05$ maka hubungan keduanya dikatakan linier. Terpenuhinya kedua asumsi atau uji prasyarat analisis, yaitu normalitas sebaran skor variable dan linieritas hubungan. Maka, analisis data yang ditujukan untuk mengkorelasikan data yang dilakukan dengan product moment bisa dilanjutkan.

Uji korelasi secara umum dapat menghasilkan korelasi yang bersifat positif (+) dan negatif (-). Jika korelasinya positif (+) maka hubungan kedua variabel bersifat searah (berbanding lurus), yang berarti semakin tinggi nilai variabel bebas maka semakin tinggi pula nilai variabel terikatnya, dan sebaliknya. Jika korelasi negatif (-) maka hubungan kedua variabel bersifat tidak searah (berbanding

terbalik), yang berarti semakin tinggi nilai variabel bebas maka semakin rendah nilai variabel terikatnya, dan sebaliknya.

Nilai koefisien korelasi berkisar antara 0 s.d 1, dengan ketentuan semakin mendekati angka satu maka semakin kuat hubungan kedua variabel, dan sebaliknya semakin mendekati angka nol maka semakin lemah hubungan kedua variabel.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- **Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Tingkat Regulasi Emosi (X) dengan Prokrastinasi (Y). Uji analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistic non parametrik. Statistik non parametrik digunakan ketika data penelitian diperoleh dari subyek penelitian yang telah dipilih dan ditentukan sebelumnya (non random). Analisis statistik non parametrik ini menggunakan teknik analisis korelasi bivariat Pearson Correlation.

Perhitungan teknik analisis korelasi bivariat Pearson Correlation ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 15.0 for Windows. Untuk menentukan korelasi dapat dilihat dari nilai p (taraf signifikansi) yaitu apabila nilainya kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut berdasarkan estimasi kesalahan 5%.

Hasil analisis korelasi juga menunjukkan nilai r yang dihasilkan adalah sebesar 0.560 dengan nilai ($p=0.000$). Nilai r menunjukkan tingkat korelasi antara variabel Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi termasuk dalam kategori kuat.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi “Ada hubungan antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi mahasiswa” dinyatakan diterima dan terbukti kebenarannya.

- **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi mempunyai hubungan, sehingga hipotesis penelitian yang berbunyi ada hubungan antara Regulasi Emosi

dengan Prokrastinasi mahasiswa, dinyatakan diterima.

Studi Wolters (dalam Mastuti, dkk., 2006), menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan aspek-aspek dalam self regulation. Hasil dalam penelitian ini yang menemukan hubungan signifikan dengan perilaku prokrastinasi mendukung temuan penelitian yang telah dilakukan oleh Janssen dan Carton, 1999 (dikutip oleh Ghufron, 2003), bahwa perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh model kepribadian individu yang dimunculkan dalam regulasi emosi. Semakin positif regulasi emosi mahasiswa akan lebih aktif untuk menyelesaikan studinya, maka prokrastinasi mahasiswa akan turun. Kalau regulasi emosinya negatif mahasiswanya akan malas-malasan sehingga kecenderungan prokrastinasinya akan naik.

Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian yang telah dilakukan oleh Astyadani (2013) yang menemukan bahwa Kematangan Emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi dalam

penyusunan skripsi. Hubungan negatif yang dimaksudkan adalah adanya arah yang berlawanan, sehingga semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah prokrastinasi dalam penyusunan skripsi. Sebaliknya semakin rendah kematangan emosinya maka semakin tinggi prokrastinasi dalam penyusunan skripsi, saat regulasi emosi semakin baik maka individu mampu meningkatkan dorongan untuk melakukan aktivitas termasuk dapat belajar sehingga menjadi lebih rajin dan semangat.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji korelasi menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan signifikan dengan perilaku prokrastinasi. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa hipotesis “Ada hubungan negatif antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi mahasiswa” dinyatakan diterima.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Ariely, D. & Wertenbroch, K. 2002. Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*. 13(3): 219-224.
- Barthos, H. Basir. 1992. *Perguruan Tinggi Swasta di Indonesia: Proses Pendirian. Penyelenggaraan dan Ujian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Burka, J.B.& Yuen, L.M. 2008. *PROCRASTINATION : Why You Do It, What to Do About It No*. United States of America : Da Capo Press A Member of the Perseus Books Group
- Ghufron, M. N., 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. (*Thesis*). Jogjakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- Gross, J.J & Thompson, R.A. 2007. *Emotion Regulation Conceptual*. Handbook of Emotion Regulation, Edited By James J. Gross. New York: Guilfords Publication
- Gross, J.J & Thompson, R.A. 2007. *Emotion Regulation Conceptual*. Handbook of Emotion Regulation, Edited By James J. Gross. New York: Guilfords Publication
- Konstiuk & Fouts. 2002. Understanding Of Emotions And Emotion Regulation In Adolescent Females With Conduct Problem : A Qualitative Analysis. The qualitative reports, 7 (1). <http://www.nova.edu.ssss.QR/QR-1/Konstiuk.html>
- Mastuti, E. dkk. 2006. Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan trait Kepribadian. Laporan penelitian DIPA PNPB Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Airlangga
- Mastuti, E. dkk. 2006. Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan trait Kepribadian. Laporan penelitian DIPA PNPB Surabaya: Lembaga

Penelitian Universitas
Airlangga

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta

Sutrisno, H. 1999, *Metodologi Research II*. Jokjakarta:Andi Offset

Uma Sekaran, 2006, *Metodologi Penelitian untuk Bisnis*, Edisi 4, Buku 1, Jakarta: Salemba Empat

Van Wyk, Liesel. 2004. The Relationship Between Procrastination and Stress In the Life Of The High School Teacher. *University Of Pretoria : Disertasi*