

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Zahrotul Qoriah¹, Endah Kumala Dewi¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

zahrotulqoriah@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang berada pada tahun pertama masa perkuliahan memerlukan penyesuaian diri dengan iklim pembelajaran yang berbeda dari masa SMA. Salah satunya dengan penetapan kebijakan Kurikulum Kampus Merdeka yang memberikan kesempatan belajar yang lebih luas. Pengaturan waktu dan penyesuaian diri yang belum maksimal dapat berakhir dengan permasalahan akademik seperti prokrastinasi. Mahasiswa seringkali mengalami ketidakstabilan emosi dan peningkatan intensitas emosi. Regulasi emosi dapat menjadi salah satu upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi penelitian ini adalah 377 mahasiswa angkatan 2023 yang sedang menjalani tahun pertama mereka di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Jumlah sampel adalah 184 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi (23 aitem, $\alpha = 0,897$) dan Skala Prokrastinasi Akademik (29 aitem, $\alpha = 0,910$). Uji korelasi dilakukan menggunakan *Spearman's Rho* dan menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,383$, dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Hipotesis dalam penelitian ini diterima dengan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Artinya, semakin baik regulasi emosi pada mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

Kata kunci : regulasi emosi, prokrastinasi akademik, mahasiswa

THE CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, DIPONEGORO UNIVERSITY

Zahrotul Qoriah¹, Endah Kumala Dewi¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

zahrotulqoriah@gmail.com

ABSTRACT

Students who are in their first year of college require adjustment to a different learning climate from high school. One of thing is the establishment of the Independent Campus Curriculum policy which provides wider learning opportunities. Time management and self-adjustment that have not been maximized can end up with academic problems such as academic procrastination. Students often experience emotional instability and increased emotional intensity. Emotional regulation can be an effort to reduce procrastination. This study aims to determine the correlation between emotion regulation and academic procrastination in first-year students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University. The population of this study were 377 students of class 2023 who were undergoing their first year at the Faculty of Psychology, Diponegoro University. The sample size was 184 students who were taken using cluster random sampling technique. The measuring instruments used in this study were the Emotion Regulation Scale (23 items, $\alpha = 0,897$) and the Academic Procrastination Scale (29 items, $\alpha = 0,910$). The correlation test was conducted using Spearman's Rho and showed a value of $r_{xy} = -0,383$, with $p=0,000$ ($p<0,05$). The hypothesis in this study was accepted by showing a significant negative relationship between emotional regulation and academic procrastination in first-year students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University. That is, the better the emotion regulation in students, the lower the level of academic procrastination in students, on the contrary, the lower the emotion regulation, the higher the academic procrastination.

Keywords : emotion regulation, academic procrastination, students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia pada tahun 2045 diproyeksikan akan memperoleh bonus demografi yang dapat menjadi *the window of opportunity* sebagai negara maju. Terdapat empat faktor utama yang menentukan keberhasilan dalam memanfaatkan fenomena bonus demografi, salah satunya adalah kualitas pendidikan (Sutikno, 2020). Kualitas pendidikan dapat dinilai melalui proses pembelajaran dan juga dari hasilnya. Perguruan tinggi sebagai jenjang tertinggi dalam pendidikan formal memiliki peran penting untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas sehingga kelak akan mampu menjadi pemimpin dan pemikir bangsa (Aulia dkk., 2022). Tanggung jawab yang harus dilaksanakan akan semakin tinggi seiringan dengan semakin tingginya kualitas pendidikan yang ditetapkan. Oleh karenanya, pemerintah memiliki tugas besar dalam peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia, apalagi ditambah dengan kemungkinan adanya *learning loss* akibat pembelajaran jarak jauh saat terjadinya pandemi.

Kurikulum Merdeka menjadi salah satu upaya pemerintah guna mendukung *learning loss recovery* akibat pandemi Covid-19 serta mengejar ketertinggalan kualitas pendidikan di Indonesia. Usaha dalam peningkatan kualitas pendidikan ini tentunya memberikan konsekuensi lain terutama bagi mahasiswa agar bisa berusaha lebih keras lagi untuk dapat bersaing

dengan lingkungan sekitarnya. Kurikulum ini ditetapkan di seluruh perguruan tinggi, termasuk Universitas Diponegoro. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro turut melakukan penyesuaian kurikulum dengan kebijakan tersebut yang kemudian dinamakan Kurikulum Kampus Merdeka (KKM). KKM ini mulai diberlakukan di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pada tahun akademik 2020/2021. Poin penting dari kebijakan Merdeka Belajar: Kampus Merdeka adalah diberikannya hak bagi mahasiswa untuk belajar di luar program studinya selama tiga semester. KKM merupakan kurikulum yang merujuk pada *Outcome-based Education* (OBE) serta memenuhi standar kompetensi sarjana yang disusun dengan maksud untuk memfasilitasi proses pendidikan yang mengutamakan kemerdekaan belajar dan berpusat pada mahasiswa dengan dosen sebagai penggerak (TPMF, 2023).

Program Kurikulum Kampus Merdeka (KKM) memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk mengembangkan kepribadian, kapasitas, kebutuhan yang diperlukan oleh mahasiswa, kreativitas, dan juga membantu dalam pengembangan kemandirian untuk mencari pengetahuan. Dalam keberjalanan programnya diperlukan dinamika lapangan seperti interaksi sosial, melakukan kolaborasi, kemampuan yang didapat, mengetahui permasalahan riil, tuntutan kerja, mampu mengatur diri sendiri, sesuai target maupun hal yang telah dicapai (Putri & Astutik, 2023). Pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa (*students centered learning*) merupakan salah satu perwujudan proses pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka yang sangat esensial (Ulu dkk, 2023). Terdapat beberapa hal yang

ditambahkan dalam Kurikulum Merdeka, seperti magang, pertukaran pelajar, penelitian, asistensi mengajar di satuan pendidikan, proyek kemanusiaan, kegiatan wirausaha, studi/proyek *independent*, dan membangun desa (Suharyati dkk, 2023).

Fenomena umum yang kerap terlihat di perguruan tinggi ialah kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam belajar dan menyelesaikan tugas (Savira & Suharsono, 2013). Perilaku ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Menurut riset yang dilaksanakan Solomon dan Rothblum (dalam Cahyono, 2020), tindakan seperti menunda mengerjakan tugas makalah, mempersiapkan diri untuk ujian, dan menunda membaca tugas mingguan adalah jenis prokrastinasi akademik yang paling umum dijumpai di kalangan mahasiswa. Jika pola ini terus berlanjut, konsekuensi dari prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak yang signifikan, baik secara positif maupun negatif. Efek yang tidak menguntungkan bisa timbul dari kecenderungan menunda-nunda pengerjaan tugas, antara lain timbulnya penyesalan dan rasa bersalah karena terbiasa menunda-nunda, hasil tugas yang kurang optimal karena terbatasnya waktu untuk melakukan perbaikan, serta menerima sanksi atau hukuman dari dosen ketika tidak dapat memenuhi *deadline*. Walaupun memiliki aspek negatif, prokrastinasi dalam konteks akademik juga dapat memberikan dampak positif, seperti peningkatan pengetahuan tentang materi tugas dan dorongan motivasi untuk menyelesaikan tugas dengan baik (Burhan & Herman, 2019).

Prokrastinasi akademik beracuan pada kecenderungan individu untuk melakukan penundaan mengerjakan tugas atau kegiatan yang berhubungan dengan sekolah (Mccloskey & Scielso, 2015). Sejalan dengan itu, para ilmuwan menggunakan istilah prokrastinasi akademik guna memperlihatkan sebuah kecenderungan penundaan penyelesaian sebuah tugas atau pekerjaan. Istilah ini diperkenalkan oleh Brown & Holzman dalam Ghufon & Suminta (2010). Selama periode akademik, mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik lebih sering. Dari survei yang dilakukan oleh Litbang Data PK identitas Unhas, terdapat 77% mahasiswa yang mengaku pernah melakukan prokrastinasi. Beberapa contoh hal yang seringkali ditunda ialah, mengerjakan tugas kuliah, belajar sebelum ujian, aktivitas membaca, menyelesaikan tugas administratif, dan menghadiri pertemuan akademik (Hadriana, 2019). Amin (2019) mengidentifikasi beberapa faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, termasuk ketergantungan pada internet, kepercayaan diri yang rendah, kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu, kurangnya motivasi, dan tingkat stres yang tinggi.

Menurut penelitian oleh Mccloskey dan Scielzo (2015), menunda-nunda pekerjaan akademik dapat menciptakan tingkat stres dan kegelisahan yang tinggi karena tugas harus diselesaikan dengan terburu-buru menjelang batas waktu pengumpulan. Tidak menangani prokrastinasi akademik dengan cepat dapat memiliki konsekuensi serius, seperti menimbulkan perasaan cemas, panik, terbebani, bahkan putus asa bagi para pelajar (Safitri, 2020). Tambahan pula, perilaku prokrastinasi akademik juga

berpotensi merusak kesehatan emosional dengan memunculkan perasaan cemas, depresi, malu, dan dorongan untuk menyalahkan diri sendiri (Balkis, 2013). Meskipun demikian, regulasi emosi yang efektif dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku menunda-nunda pekerjaan akademik pada mahasiswa.

Hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik di lingkungan akademik telah disorot oleh Pratama dalam penelitiannya (2019). Menurut Wibowo (2016), kemampuan regulasi emosi dapat mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan di bidang akademik. Definisi regulasi emosi menurut Koole dalam Bryant (2015) adalah serangkaian langkah di mana seseorang berupaya untuk mengelola dan mengarahkan respons emosional serta kondisi psikologisnya, termasuk emosi, suasana hati, tingkat stres, dan dampaknya. Dengan sederhana, regulasi emosi bisa dianggap sebagai keterampilan untuk mengendalikan berbagai jenis emosi, seperti yang dijelaskan oleh Musslifah (2018).

Penelitian yang dilaksanakan oleh Irawan dan Widyastuti (2022) pada siswa SMK mencatat bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi signifikan sebesar 15,2% terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Ini menunjukkan bahwa pengaruh regulasi emosi hanya sebesar 15,2%, sementara faktor lain yang tidak diprioritaskan dalam penelitian juga memiliki dampak signifikan pada prokrastinasi akademik.

Penyebab dari perilaku prokrastinasi dapat berasal dari diri individu tersebut (faktor internal) atau dapat juga berasal dari luar individu (faktor eksternal) (Ghufron & Suminta, 2010). Prokrastinasi juga dapat berasal dari

ketidakmampuan individu untuk mengendalikan emosi mereka, seperti marah dan frustrasi serta kondisi fisik seperti kelelahan. Jika seorang individu tidak memiliki keterampilan untuk mengendalikan emosinya, individu tersebut akan cenderung merespon sesuatu secara berlebihan, yang mengakibatkan individu sulit mengambil keputusan dan menentukan prioritas. Individu yang dapat mengelola emosinya, memiliki emosi yang stabil, akan mampu menyesuaikan diri dengan hal yang diinginkan sesuai dengan keadaan, hingga dapat menghadapi masalah dengan sikap tenang (Damarkos & Widodo, 2022).

Berdasarkan penjelasan dan penjabaran dari fenomena yang terjadi, dapat disimpulkan bahwa Kurikulum Kampus Merdeka yang mengutamakan pembelajaran mandiri oleh mahasiswa memberikan berbagai pengaruh bagi proses belajar mahasiswa. Dibutuhkan waktu dan penyesuaian oleh mahasiswa tahun pertama untuk terbiasa dengan iklim pembelajaran di dunia perkuliahan. Regulasi emosi dan prokrastinasi akademik merupakan dua variabel yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada subjek mahasiswa. Pemilihan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro sebagai subjek dikarenakan persoalan yang dialami mahasiswa dirasa relevan dengan bahasan yang akan diteliti, yaitu regulasi emosi dan prokrastinasi akademik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran yang ada pada latar belakang, maka rumusan masalah dari penelitian ini ialah “Apakah terdapat hubungan antara

regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam ranah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan mental dan psikologi pendidikan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi penelitian yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan mengenai regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Dengan memahami regulasi emosi, mahasiswa diharapkan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan dan mencegah perilaku prokrastinasi akademik.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam menyusun penelitian selanjutnya terkait dengan regulasi emosi dan prokrastinasi akademik.