

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA ORGANISATORIS DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Audrey Putri Kristiyanto¹, Dian Ratna Sawitri¹

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

Email: putri.audreyy@gmail.com

Abstrak

Sebagai pengurus organisasi, mahasiswa organisatoris memiliki tanggung jawab lebih di luar tanggung jawab akademik dan menerima tekanan yang lebih besar. Oleh karena itu, pengurus organisasi membutuhkan regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengontrol respons emosi pada situasi yang menekan, dan penting dimiliki agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik, yang merupakan penundaan tugas akademik oleh individu secara sukarela, baik ketika memulai, maupun menyelesaikan pengerjaan tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa organisatoris di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, yaitu mahasiswa yang aktif terlibat dan berperan penting dalam kegiatan organisasi. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa organisatoris di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang berjumlah 394 orang berdasarkan data yang Senat Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Sampel penelitian adalah 173 orang mahasiswa (82,1% perempuan; rata – rata usia = 20 tahun) yang diperoleh dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Prokrastinasi Akademik (20 aitem valid; $\alpha = 0,88$) dan Skala Regulasi Emosi (26 aitem valid; $\alpha = 0,88$), yang telah diujicobakan pada 53 mahasiswa. Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik ($r_s = -0,498$; $p = 0,000$; $p < 0,05$). Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa organisatoris, dan sebaliknya.

Kata kunci: regulasi emosi, prokrastinasi akademik, mahasiswa organisatoris

THE RELATION BETWEEN EMOTION REGULATION AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG ORGANIZATION STUDENTS AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY IN DIPONEGORO UNIVERSITY

Audrey Putri Kristiyanto¹, Dian Ratna Sawitri¹

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

Email: putri.audreyy@gmail.com

Abstract

As organization committees, organization students have more responsibilities besides academic responsibilities and are under bigger pressure. Therefore, organization committees need good emotional regulation. Emotion regulation is the ability to control emotional responses in pressing situations, and is important to have to avoid academic procrastination behavior, which is the voluntary postponement of doing academic assignments by individuals, both when starting and completing academic assignments. This study aims to determine the correlation between emotion regulation and academic procrastination in organization students at the Faculty of Psychology, Diponegoro University, namely students who are actively involved and have important roles in organizational activities. The population of this study is organization students at the Faculty of Psychology, Diponegoro University, consisting of 394 people based on the data from Student Senate of Faculty of Psychology in Diponegoro University. The sample of this study is 173 university students (82.1% of them are females with the average age of 20 years) obtained by proportionate stratified random sampling technique. The measurement tool used in this study is Academic Procrastination Scale (20 valid items; $\alpha = 0.88$) and Emotion Regulation Scale (26 valid items; $\alpha = 0.88$), which are tested on 53 students. The results of the Spearman Rank correlation test show that there is a significant negative correlation between emotional regulation and academic procrastination ($r_s = -0.498$; $p = 0.000$; $p < 0.05$). The higher the emotional regulation, the lower the academic procrastination of organization students, and vice versa.

Keywords: emotion regulation, academic procrastination, organization students