



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental
<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Strategi Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi

Gifty Nathalie Lippi & Tiara Diah Sosialita*

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan strategi regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 179 mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi selama lebih dari satu semester, berusia 18-25 tahun, dan berasal dari PTN. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode pengumpulan data berupa *survey*. Strategi regulasi emosi diukur dengan ERQ (Gross, 2003) Versi bahasa Indonesia, sedangkan prokrastinasi akademik diukur dengan skala hasil translasi *Academic procrastination Scale* (McCloskey, 2015). Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*, menghasilkan adanya hubungan signifikan dengan arah negatif antara regulasi emosi (ERQ) dengan prokrastinasi akademik ($r=-0,169$; $p < 0,05$). Hanya strategi *cognitive reappraisal* yang memiliki hubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa skripsi ($r=-0,250$; $p < 0,001$), sedangkan *expressive suppression* tidak signifikan ($p>0,05$).

Kata kunci: *prokrastinasi akademik, skripsi, regulasi emosi*

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between emotion regulation strategies and academic procrastination in students working on their thesis. The participants involved in this research were 179 active students working on their thesis for more than one semester, aged 18-25 years, and from PTN. The research was conducted using a quantitative approach and survey data collection methods. Emotion regulation strategies were measured with the Indonesian version of the ERQ (Gross, 2003), while academic procrastination was measured with the translation of the Academic Procrastination Scale (McCloskey, 2015). The collected data was analyzed using the Spearman Rank correlation test, resulted in a significant negative relationship between emotion regulation and academic procrastination ($r=-0.169$; $p < 0.05$). Only the cognitive reappraisal strategy had a significant relationship with the academic procrastination of undergraduate students working on their thesis ($r=-0.250$; $p < 0.001$), while expressive suppression was not significant ($p > 0.05$).

Keywords: *academic procrastination, thesis, emotion regulation*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: tiarasosialita@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Commons Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi, sedangkan perguruan tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi. pendidikan tinggi memiliki tujuan mencerdaskan bangsa serta mengupayakan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap jenjang dalam pendidikan tinggi memiliki kualifikasi yang berbeda untuk dikuasai dalam proses pendidikannya. Berdasarkan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia lulusan jenjang S1 diharapkan mampu mengaplikasikan bidang keahliannya dan memanfaatkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau seni pada bidangnya (Sekretariat negara, 2012a).

Keterampilan umum yang perlu dikuasai tingkat sarjana satu diantaranya mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020).

Skripsi memiliki pengertian sebagai sebuah tugas karya tulis ilmiah yang dikerjakan oleh mahasiswa sebagai sebagian syarat menyelesaikan pendidikan tingkat S1 (Rahman, 2017). Penyusunan penelitian seperti yang dilakukan dalam skripsi, dapat memberikan banyak manfaat bagi mahasiswa seperti melatih ketangkasan dalam berpikir sistematis, analitis, sintetik, juga meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa ketika berbicara di depan forum (Sugito, dkk., 2017). UU no 12 tahun 2012 pasal 13 menyatakan bahwa mahasiswa dapat menyelesaikan program pendidikan sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing dan tidak melebihi ketentuan batas waktu yang ditetapkan oleh perguruan tinggi (Sekretariat negara, 2012b). Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat mengerjakan tugas akhirnya dengan optimal.

Laporan tahunan UNAIR tahun 2022 menyampaikan bahwa angka efisiensi edukasi (AEE) tingkat strata 1 Universitas Airlangga sebesar 15,70%. Nilai tersebut belum memenuhi angka ideal yang berarti perbandingan antara jumlah lulusan tepat waktu dengan mahasiswa aktif masih belum mencapai tingkat yang diharapkan. Salah satu faktor yang disebutkan dalam laporan sebagai penyebab belum idealnya angka efisiensi edukasi ini diantaranya adalah waktu yang dibutuhkan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir/skripsi/thesis/disertasi yang cenderung lebih lama dari seharusnya (PPID Unair, 2023). Situasi yang terjadi di UNAIR ini menggambarkan fenomena yang dapat juga terjadi di perguruan-perguruan tinggi lainnya.

Skripsi yang dikerjakan dengan terlambat dapat berdampak secara material seperti bertambahnya semester yang mengharuskan kembali membayar biaya kuliah, maupun secara psikologis seperti rasa cemas, rasa malu, mudah tersinggung, merasa iri dengan orang lain, memiliki konsep diri yang negatif, dan lain sebagainya (Putri & Savira, 2013). Mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat mengalami hambatan yang berasal dari eksternal maupun internal. Hambatan eksternal dalam mengerjakan skripsi meliputi halangan dengan dosen pembimbing atau halangan dengan partisipan penelitian. Hambatan internal dapat berupa halangan dalam kemampuan akademik, cara menulis, mencari bahan bacaan, rasa percaya diri, rasa malas, kemampuan menerima kritikan, maupun berdasarkan jenis kelamin (Putri & Savira, 2013). Wangid dan Sugiyanto (2013) menyatakan bahwa aspek internal menjadi tantangan paling besar dalam mengerjakan skripsi, yang meliputi kesulitan dalam memahami

metodologi skripsi, kesulitan motivasi, rasa takut berhadapan dengan dosen, maupun gangguan emosional.

Sugito, dkk (2017) menyatakan bahwa persepsi mahasiswa mengenai bimbingan skripsi adalah sebagai proses yang menekankan *self-directing learning* dan berdialog. Hal tersebut berarti peran setiap mahasiswa itu sendiri sangat besar dalam menentukan keberhasilan keseluruhan proses bimbingan. Selain itu, mahasiswa berada dalam kelompok umur dewasa awal (*emerging adulthood*) menurut fase-fase teori perkembangan yakni antara 18 hingga 25 tahun. (Santrock, 2011). Orang dewasa akan melihat dirinya sebagai pihak yang memiliki tanggung jawab atas proses belajarnya sendiri (Rogers, 2007). Individu dewasa dianggap memiliki otonomi dalam manajemen diri, memonitor, maupun mengatur motivasi belajarnya (Garrison, 1997).

Kondisi tersebut dapat menjadikan pengerjaan skripsi sebagai konteks yang rentan terhadap masalah penundaan. Blunt dan Pychyl (2000) menyatakan bahwa tugas yang kurang memiliki struktur dan sulit dikoordinasikan cenderung untuk ditunda (Blunt & Pychyl, 2000). Adanya otonomi, bersamaan dengan derajat kebebasan yang tinggi, serta kemampuan dan kebiasaan baik yang kurang terlatih dapat membuat siswa/mahasiswa rentan melakukan penundaan atau yang dapat disebut sebagai prokrastinasi (Svartdal, dkk., 2020).

Penelitian pada 61 mahasiswa keperawatan Universitas Negeri Gorontalo yang sedang mengerjakan skripsi juga menunjukkan hasil terdapat 34,4% mengalami prokrastinasi sedang, 60,7% prokrastinasi berat, dan 4,9% mengalami prokrastinasi sangat berat (Soeli, dkk., 2022). Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam tugas-tugas kuliahnya dapat merasakan konsekuensi psikologis seperti merasa gelisah, cemas, takut, *stress*, menyesal, emosi yang tidak terkontrol, maupun secara terus menerus mengingat tugas yang belum selesai dan memiliki penilaian diri sebagai orang yang gagal (Suhadianto & Pratitis, 2020). Prokrastinasi akademik juga bahkan berkaitan dengan intensi atau niat mahasiswa untuk *dropout* dari kampusnya (Scheunemann, dkk., 2021).

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda aktivitas atau perilaku berkaitan dengan sekolah atau pendidikan (McCloskey & Scielzo, 2011). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya kemampuan regulasi diri (Wijaya & Nashori, 2015), stres (Adlina & Amna, 2016; Andarini & Fatma, 2013), manajemen waktu (Hakim, dkk., 2018), *self esteem* (Fatriyani & Mudjiran, 2019), *Adversity Quotient* (AQ) (Christover & Elvinawanty, 2020), kecemasan, dukungan sosial dosen (Rahayu, dkk., 2023), maupun manajemen stres (Nurkhaliza, dkk., 2023). Dengan demikian, diketahui bahwa prokrastinasi dapat terjadi karena mahasiswa kurang dapat melakukan respon yang baik ketika dihadapkan tantangan, stres, atau kesulitan dalam pengerjaan skripsi.

Seseorang yang merasakan terbebani oleh tugas skripsinya dapat mengalami *stress* yang dapat menimbulkan kehilangan motivasi dan melakukan penundaan pengerjaan skripsi (Adlina & Amna, 2016; Andarini & Fatma, 2013). Seseorang yang mengerjakan skripsi dilaporkan mengalami gangguan pola tidur, konsentrasi, dan depresi lebih tinggi dibandingkan yang mengerjakan karya tulis ilmiah dan karya ilmiah akhir pada mahasiswa keperawatan (Sitorus & Simbolon, 2023). Kecemasan merupakan salah satu dampak psikologis mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam pengerjaan skripsi (Putri & Savira, 2013). Mahasiswa yang mengerjakan skripsi merasakan tingkat kecemasan yang tinggi, baik saat bimbingan, seminar proposal, maupun menyusun instrumen penelitian sehingga dapat mengganggu produktivitas (Marjan, dkk., 2018).

Kegagalan seorang prokrastinator dalam meregulasi dirinya untuk mengerjakan tugas yang berniat diselesaikan adalah karena adanya kesalahan dalam meregulasi atau melakukan regulasi emosi yang tidak adaptif (Pychyl & Sirois, 2016). Regulasi emosi merupakan proses yang meliputi bagaimana emosi dibentuk, kapan seseorang mengalami emosi tersebut, serta bagaimana pengalaman atau cara mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Regulasi emosi dan perilaku prokrastinasi akademik telah diketahui memiliki hubungan (Eckert, dkk., 2016; Musslifah, 2018; Syifa, dkk., 2018).

Terdapat dua kelompok besar yang membedakan strategi regulasi emosi berdasarkan kapan terjadinya, yakni *antecedent-focused (cognitive reappraisal)* dan *response-focused (expressive suppression)*. Menurut Gross regulasi yang dilakukan di awal pembentukan emosi lebih adaptif dalam mengatasi berbagai masalah emosi dibandingkan yang dilakukan setelah emosi terbentuk (Gross & John, 2003). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hanya strategi *reappraisal* yang secara signifikan mempengaruhi prokrastinasi sedangkan strategi *suppression* tidak (Pratama, 2019). Namun hasil yang berbeda ditemukan oleh Wypych. Penelitian ini menemukan bahwa strategi *reappraisal* tidak berkorelasi dengan prokrastinasi melainkan *suppression*, serta strategi ini dapat memediasi prokrastinasi dengan faktor-faktor lain (Wypych, dkk., 2018). (Wang, dkk., 2022).

igunakan atau tidaknya strategi regulasi motivasional (*strategy use*) kurang menjelaskan terjadinya perilaku prokrastinasi, melainkan kecocokan strategi (*strategy fit*) yang memiliki keterkaitan negatif dengan perilaku prokrastinasi (Bäulke, dkk., 2021). Prokrastinasi pada tugas dengan karakteristik yang memungkinkan mahasiswa untuk mengatur proses pengerjaannya sendiri beserta karakteristik mahasiswa sebagai dewasa awal yang diekspektasikan memiliki otonomi dapat menunjukkan hubungan yang unik dengan strategi regulasi emosi. Meskipun demikian, penelitian yang mengkaji hubungan strategi regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik belum banyak ditemukan. Meninjau dari latar belakang beserta kesenjangan penelitian yang disampaikan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimanakah hubungan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expression suppression* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi?

METODE

Desain Penelitian

Tujuan penelitian ini dicapai dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional merupakan salah satu teknik penelitian yang bertujuan mencari hubungan antara dua variabel. Dengan demikian, metode penelitian korelasional memungkinkan peneliti untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi yang digunakan dengan kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa skripsi. Kemudian data penelitian ini diperoleh dengan teknik pengambilan data *survey*, yakni membagikan kuesioner tertulis kepada responden dan merekam jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan (Neuman, 2007).

Partisipan

Kriteria populasi yang ditetapkan dalam penelitian adalah mahasiswa aktif yang telah memprogram skripsi lebih dari satu semester, berasal dari PTN, dan berusia antara 18 sampai 25 tahun. Jumlah minimal sampel diperoleh dengan melakukan input *effect size 0,398 alpha 0,05* dan *power 0,80* pada *software Gpower 3.0*. Terdapat 179 partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini, terdiri dari 144 perempuan (80,45%) dan 35 laki-laki. Partisipan didominasi oleh mahasiswa berusia 22 tahun (43,58%); berada pada semester ke-11 (56,42%); memprogram skripsi selama 2 semester (39,11%); berasal dari UNAIR (39,11%); berdomisili Jawa Timur (46,93%); dan tidak sedang bekerja (63,13%).

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur variabel penelitian. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur strategi regulasi emosi adalah skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) versi bahasa Indonesia (Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, 2021) hasil translasi skala ERQ yang dibuat oleh Gross (2003). Skala ini terdiri dari 10 aitem dan dengan 7 alternatif jawaban (1= "sangat tidak setuju", 7= "sangat setuju"). ERQ dapat dibagi menjadi dua bagian yakni, aitem-aitem yang mengukur penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dan aitem-aitem yang mengukur kecenderungan menggunakan strategi *expressive suppression*. Seluruh aitem merupakan skala *favorable*.

Selanjutnya prokrastinasi akademik diukur dengan skala prokrastinasi akademik (Bachmid, 2019) hasil translasi dari *Academic Procrastination Scale* (APS) oleh McCloskey (2015). APS terdiri dari 25 aitem dan dengan 5 alternatif jawaban (1= "sangat tidak setuju", 5= "sangat setuju"). Lima diantaranya merupakan aitem *unfavorable* dan 20 aitem lainnya *favorable*.

Penelitian ini menggunakan uji validitas dengan metode *content validity* yakni dengan *expert judgement*. Sedangkan reliabilitas diukur menggunakan koefisien *alpha cronbach*. Reliabilitas skala ERQ versi bahasa Indonesia sebesar 0,673 artinya cukup baik untuk digunakan dalam penelitian. Reliabilitas sub-dimensi *cognitive reappraisal* adalah sebesar 0,767 dan sub-dimensi *expressive suppression* sebesar 0,740. Sementara uji pada skala prokrastinasi akademik menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik (25 aitem; $\alpha=,914$).

Uji asumsi dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan linearitas. Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan Regulasi Emosi ($p = 0,076$; $p > 0,05$) dan Prokrastinasi Akademik ($p = 0,345$; $p > 0,05$) berdistribusi normal. Sedangkan inspeksi dari *scatterplot* menampilkan data yang cenderung menyebar atau tidak terpusat mendekati garis linear, dengan demikian uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik non-parametrik.

Analisis Data

Teknik analisis data yang dinilai sesuai untuk mencapai tujuan penelitian ini adalah analisis korelasional. Melalui uji korelasi dapat diketahui hubungan strategi regulasi emosi mahasiswa skripsi dengan kecenderungan prokrastinasi akademiknya dalam mengerjakan skripsi. Sebelumnya data deskriptif akan dieksplorasi untuk memastikan persebaran data. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis non-parametrik *spearman rank*. Seluruh tahapan analisis data dibantu dengan aplikasi analisis JAMOV1 versi 2.3.28.

(Justify/rata kanan-kiri, Cambria 11, spasi 1)

HASIL PENELITIAN

Sebelum melakukan uji korelasi, terlebih dahulu peneliti melakukan analisis deskriptif untuk masing-masing variabel. Hasil analisis deskriptif variabel regulasi emosi sebagai berikut ($M = 51,5$; $SD = 7,25$; $Min = 30$; $Max = 68$), sedangkan prokrastinasi akademik senilai ($M = 75,9$; $SD = 15,9$; $Min = 37$; $Max = 113$). Uji hipotesis dengan *spearman rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan namun lemah antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ($r(179) = -0,169$; $p = 0,024$).

Selain mengukur hubungan prokrastinasi akademik dengan regulasi emosi, uji korelasional juga dilakukan antara dimensi-dimensi regulasi emosi yakni penggunaan strategi *cognitive reappraisal* ($M = 32,2$; $SD = 4,64$; $Min = 19$; $Max = 42$) dan *expressive suppression* ($M = 19,6$; $SD = 5,02$; $Min = 7$; $Max = 28$) dengan prokrastinasi akademik mahasiswa skripsi. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa strategi

cognitive reappraisal ($p = 0,113$; $p > 0,05$) memiliki sebaran normal sedangkan *expressive suppression* ($p < ,001$) tidak berdistribusi normal, demikian pula hasil inspeksi *scatter plot* menunjukkan hubungan yang tidak linear baik pada CR maupun ES dengan prokrastinasi akademik.

Selanjutnya strategi-strategi regulasi emosi tersebut dilakukan uji hipotesis menggunakan metode non-parametrik. Analisis hipotesis menggunakan *spearman rank* menghasilkan hubungan signifikan dengan arah negatif antara *cognitive reappraisal* dengan prokrastinasi akademik ($r(176) = -0,250$; $p < ,001$). Disisi lain hubungan antara strategi *expressive suppression* dengan prokrastinasi akademik ($r(176) = -0,033$; $p = 0,688$) tidak signifikan.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan signifikan dengan arah negatif pada prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Kemudian uji korelasi dimensi regulasi emosi menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* memiliki hubungan negatif signifikan dengan prokrastinasi akademik, sedangkan *expressive suppression* tidak memiliki hubungan signifikan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada konteks yang berbeda. Syifa (2018) menyatakan bahwa regulasi emosi dan indikator-indikatornya memiliki hubungan signifikan dengan prokrastinasi. Individu dengan regulasi emosi yang baik akan mampu menangani emosi negatif yang ditimbulkan dari hambatan pengerjaan tugas. Ia juga dapat melakukan monitor dan evaluasi emosi yang dirasakan, sehingga tidak terganggu berlebih oleh emosi negatif ketika mengerjakan tugas, serta memiliki daya tahan lebih (Syifa, dkk., 2018). Penelitian Kogoya dan Jannah (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik akan lebih mampu mengatasi rasa malas, bosan, frustrasi maupun ketakutan akan kegagalan yang dialami saat belajar secara daring selama pandemi (Kogoya & Jannah, 2021).

Karakteristik prokrastinasi yang menunda meskipun mengetahui konsekuensi buruk di masa mendatang ini membuat prokrastinasi sebagai penundaan yang bersifat irasional (Klingsieck, 2013). Sirois dan Pychyl (2013) menyatakan bahwa seorang prokrastinator cenderung memprioritaskan perbaikan *mood* sementara daripada tujuan jangka panjang. Pada konteks mahasiswa yang menjalankan skripsi seringkali menghadapi hambatan atau kesulitan. Prokrastinasi atau penundaan dalam mengerjakan skripsi dapat memberikan berbagai dampak buruk. Di antaranya dampak materiil seperti penambahan biaya untuk membayar uang kuliah tunggal, maupun dampak psikologis seperti kecemasan, depresi, atau perasaan tidak berharga (Suhadianto & Pratitis, 2020). Meskipun demikian masih banyak mahasiswa yang melakukan penundaan. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dengan tujuan mengutamakan perbaikan *mood* saat ini dibandingkan konsekuensi emosi yang akan dirasakan ketika terus menunda-nunda (F. Sirois & Pychyl, 2013).

Afek negatif cenderung mengarahkan fokus seseorang pada keperluan terdekat. Pada tugas jangka panjang, adanya afek atau emosi negatif akan bersifat mengganggu karena individu fokus kepada kekhawatiran terdekat, sedangkan rendahnya afek positif mengalihkan fokus terhadap tujuan jangka panjang (F. M. Sirois & Giguère, 2018). Oleh sebab itu, pada tugas akademik yang membutuhkan waktu pengerjaan cukup panjang seperti skripsi akan lebih rentan terjadi perilaku prokrastinasi atau penundaan yang didorong oleh ketidakmampuan dalam meregulasi emosi.

Strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* menjadi satu-satunya strategi yang secara signifikan berkorelasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa skripsi. Strategi ini melakukan modifikasi kognitif pada saat emosi tersebut belum terbentuk (Pychyl & Sirois, 2016). Modifikasi pada tahap sebelum emosi terbentuk ini memungkinkan terjadinya upaya perbaikan *mood* secara dini. Dengan demikian mahasiswa yang menghadapi tugas sulit seperti skripsi memiliki kesadaran dan penilaian baik terhadap *mood* yang dialami saat berhadapan dengan skripsi dan dapat melakukan upaya untuk mengontrol dorongan hedoniknya.

Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa *cognitive reappraisal* dapat bekerja sebagai mediator penuh hubungan penggunaan internet problematik dengan prokrastinasi, sehingga mengindikasikan hubungan langsung dan penuh antara *cognitive reappraisal* dengan prokrastinasi akademik (Chashmi, dkk., 2022). Keterampilan memodifikasi emosi diketahui dapat mempengaruhi prokrastinasi (Eckert, dkk., 2016). Penelitian kluster juga menemukan bahwa kelompok subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi paling rendah dicirikan dengan rendahnya impulsivitas, rendahnya penggunaan strategi regulasi emosi kognitif yang salah, tingginya *self-esteem*, serta tingginya motivasi yang teridentifikasi (Rebetez, dkk., 2015).

Tidak adanya hubungan antara *expressive suppression* dengan prokrastinasi akademik juga dapat ditemukan pada penelitian sebelumnya. Penelitian Pratama (2019) menghasilkan adanya peran negatif antara *cognitive reappraisal* pada prokrastinasi akademik dan tidak ada hubungan antara *expressive suppression* pada prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP (Pratama, 2019). Strategi *expressive suppression* merupakan strategi berorientasi perilaku dengan memanipulasi *output* dari proses emosi untuk menghalangi perilaku ekspresi emosi saat emosi sudah terbentuk (Gross, 2014). Strategi ini dikatakan kurang adaptif dalam menurunkan emosi negatif karena individu perlu melakukan usaha lebih besar dalam meregulasi emosi dibandingkan saat menggunakan *cognitive reappraisal*. Menggunakan *expressive suppression* juga dapat menghalangi individu memiliki kesadaran dan kejelasan emosi yang dirasakan, sehingga kurang baik dalam memperbaiki *mood*.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Strategi *cognitive reappraisal* memiliki hubungan signifikan dengan arah negatif pada prokrastinasi akademik mahasiswa skripsi, sedangkan strategi *expressive suppression* tidak signifikan. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa yang sedang mengalami permasalahan menunda-nunda untuk menggunakan strategi regulasi emosi adaptif sebagai cara mengatasi perilaku prokrastinasinya.

Selain itu diharapkan hasil penelitian ini memberikan pertimbangan bagi institusi pendidikan tinggi untuk merancang sistem bimbingan skripsi yang memungkinkan mahasiswa untuk memperhatikan aspek emosionalnya dan mampu menerapkan strategi regulasi emosi adaptif untuk mendukungnya cepat menuntaskan skripsi. Secara umum, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru mengenai adanya hubungan strategi regulasi emosi dengan prokrastinasi pada tugas yang memiliki karakteristik seperti mengutamakan peran mahasiswa itu sendiri, memerlukan waktu pengerjaan yang cukup lama, serta pada kelompok usia yang memiliki ekspektasi untuk mengatur motivasi belajarnya sendiri.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

“Gifty Nathalie Lippi dan Tiara Diah Sosialita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.”

PUSTAKA ACUAN

- Adlina, N., & Amna, Z. (2016). Hubungan antara stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 62–70.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Talenta Psikologi*, 2(2), 159–179. Retrieved from <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/561>
- Bachmid, F. (2019). *Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Maluku di Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Bäulke, L., Daumiller, M., & Dresel, M. (2021). The role of state and trait motivational regulation for procrastinatory behavior in academic contexts: Insights from two diary studies. *Contemporary Educational Psychology*, 65. <https://doi.org/10.1016/j.CEDPSYCH.2021.101951>
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153–167. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00091-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00091-4)
- Chashmi, S. J. E., Hasani, J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Shahrabian, F. (2022). Tolerance for ambiguity, reappraisal, and suppression mediate the relationship between problematic internet use and procrastination. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/S12144-022-03745-0>
- Christover, & Elvinawanty, R. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari Adversity Quotient dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 147–153. Retrieved from <https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/download/17/18>
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10–18. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2016.10.001>
- Fatriyani, U., & Mudjiran. (2019). Kontribusi self esteem terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa psikologi. *Jurnal Riset Psikologi*, 1–12. <https://doi.org/10.24036/JRP.V2019I1.6342>
- Garrison, D. R. (1997). Self-directed learning: Toward a comprehensive model. *Adult Education Quarterly*, 48(1), 18–33. <https://doi.org/10.1177/074171369704800103>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hakim, N. R., Prihandhani, I. S., & Wirajaya, I. G. (2018). *Hubungan manajemen waktu dengan kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa Keperawatan angkatan VIII STIKES Bina Usada Bali*.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.1470910>

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2020). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020)*. DKI Jakarta.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination when good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/A000138>
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9). Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41917>
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.29210/02247JPGI0005>
- McCloskey, J. D., & Scielzo, S. (2011). *Finally, My Thesis On Academic Procrastination* (Psychology; G. Balint, B. Antala, C. Carty, J.-M. A. Mabieme, I. B. Amar, & A. Kaplanova, Eds.). <https://doi.org/10.2/JQUERY.MIN.JS>
- 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>
- Neuman, W. L. (2007). *Basic of social research: Qualitative and quantitative approaches* (2nd ed.). Retrieved from <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Nurkhaliza, S. A., Hamid, A. N., & Jalal, N. M. (2023). Manajemen stres dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(11), 63–72. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10207323>
- PPID Unair. (2023). *Annual Report 2022*. Retrieved from <https://drive.google.com/file/d/1B5xI8b5aAMVn5whatD8TXICqxDZjzc9i/view>
- Pratama, G. O. (2019). Peran regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 119–124. <https://doi.org/10.15294/IJGC.V8I2.19693>
- Putri, D. K. S., & Savira, S. I. (2013). Pengalaman menyelesaikan skripsi: Studi fenomenologis pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 1–14. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/40/article/view/7149>
- Pychyl, T. A., & Sirosis, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. *Procrastination, Health, and Well-Being*, 163–188. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6>
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas kontrak dari Emotion Regulation Questionnaire versi Bahasa Indonesia dengan menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. Retrieved from <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Rahayu, S. A., Setyowati, R., & Fitriani, A. (2023). Peran resiliensi dalam memediasi hubungan antara persepsi dukungan sosial dosen pembimbing dengan prokrastinasi akademik selama

- mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 1–11. Retrieved from <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jppt/article/view/14304>
- Rahman, A. A. (2017). *Metode penelitian psikologi: Langkah cerdas menyelesaikan skripsi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1–6. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2014.11.044>
- Rogers, J. (2007). *Adults learning* (Fifth). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sekretariat negara. (2012a). *Peraturan presiden Republik Indonesia nomor 8 tahun 2012 tentang kerangka kualifikasi nasional Indonesia*.
- Sekretariat negara. (2012b). *Undang Undang Republik Indonesia tentang Pendidikan Tinggi (UU Nomor 12 Tahun 2012)*. DKI Jakarta.
- Sirois, F. M., & Giguère, B. (2018). Giving in when feeling less good: Procrastination, action control, and social temptations. *British Journal of Social Psychology*, 57(2), 404–427. <https://doi.org/10.1111/BJSO.12243>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/SPC3.12011>
- Sitorus, R., & Simbolon, I. (2023). Kajian tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir berdasarkan Visual Analogue Scales. *Nutrix Journal*, 7(2), 173–186. <https://doi.org/10.37771/NJ.V7I2.1028>
- Soeli, Y. M., Yusuf, M. N. S., & Ayuba, P. (2022). Hubungan tingkat stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan UNG dalam penyusunan skripsi. *Jambura Nurisng Journal*, 2(2), 85–103.
- Suhadianto, & 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. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11, 540910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Syifa, L., Sunawan, & Nusantoro, E. (2018). Prokrastinasi akademik pada lembaga kemahasiswaan dari segi konsep diri dan regulasi emosi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.15294/IJGC.V7I1.18167>
- Wang, J., Zhang, R., & Feng, T. (2022). Neural basis underlying the association between expressive suppression and procrastination: The mediation role of the dorsolateral prefrontal cortex. *Brain and Cognition*, 157, 105832. <https://doi.org/10.1016/J.BANDC.2021.105832>
- Wijaya, H. E., & Nashori, F. (2015). Efektivitas pelatihan regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 7(1), 79–96. <https://doi.org/10.20885/INTERVENSIPSIKOLOGI.VOL7.ISS1.ART6>
- Wypych, M., Matuszewski, J., & Dragan, W. (2018). Roles of impulsivity, motivation, and emotion

regulation in procrastination - path analysis and comparison between students and non-students.
Frontiers in Psychology, 9(JUN). <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.00891>