



## Prokrastinasi Akademik pada Lembaga Kemahasiswaan dari Segi Konsep Diri dan Regulasi Emosi

Layyinatus Syifa✉, Sunawan, Eko Nusantoro

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima 5 Maret 2018  
Disetujui 7 Maret 2018  
Dipublikasikan 16 Maret 2018

*Keywords:*  
Self-Concept; Emotion Regulation; Academic Procrastination

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik lembaga kemahasiswaan baik secara parsial maupun bersama-sama. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif kolerasional. Sampel yang digunakan 169 dari populasi 365 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel cluster sampling. Adapun teknik analisis data menggunakan regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara konsep diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang signifikan ( $R = 0,394$ ,  $F(4,164) = 7,523$ ,  $p = <0,01$ ), kemudian antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik juga memiliki hubungan yang signifikan ( $R = 0,129$ ,  $F(3,161) = 8,756$ ,  $p = <0,01$ ). Begitu pula dengan konsep diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang signifikan ( $R = 0,523$ ,  $F(7,161) = 8,661$ ,  $p = <0,01$ ).

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-concept and emotion regulation with academic procrastination in student institutions either partially or jointly. This research uses correlational quantitative design. The sample used amounted 169 of the population 365 student with cluster sampling technique. The data analysis technique regression. The results showed that between self concept and academic procrastination have significant relation  $R = 0,394$ ,  $F(4,164) = 7,523$ ,  $p = <0,01$ , then between emotion regulation and academic procrastination also have significant relation ( $R = 0,129$ ,  $F(3,161) = 8,756$ ,  $p = <0,01$ ). Similarly, between self concept and emotion regulation with academic procrastination also have a significant relationship ( $R = 0,523$ ,  $F(7,161) = 8,661$ ,  $p = <0,01$ ).*

**How to cite:** Syifa, Layyinatus, dkk. (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.

© 2017 Universitas Negeri Semarang

\* Alamat korespondensi:  
Gedung A2 Kampus Sekaran, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.  
Email: syifalayyinatus69@gmail.com

## PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa berbeda dengan ketika menjadi siswa. Menurut Papalia et al (2009) peralihan ke perguruan tinggi dengan standar pendidikan yang lebih tinggi dan tuntutan untuk mengelola diri sendiri, dapat mengejutkan bagi sebagian siswa. Selain standar pendidikan yang lebih tinggi, dalam proses menuntut ilmu banyak tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa. Tugas tersebut meliputi tugas individu maupun tugas kelompok, seperti: paper, mini riset, praktikum, tugas lapangan dan tugas-tugas lain yang memerlukan tanggungjawab mahasiswa sebagai penuntut ilmu. Banyaknya tugas-tugas tersebut membutuhkan waktu, tenaga, biaya dan perhatian yang tidak sedikit.

Hasil penelitian Tjundjing (2006) menunjukkan bahwa prokrastinasi berkorelasi negatif dengan prestasi akademik. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi individu, semakin rendah prestasi akademik yang diperoleh. Secara teoretis, hasil ini dapat dijelaskan berdasarkan gangguan fungsi psikologis individu. Individu yang berprokrastinasi umumnya tidak memberikan perhatian penuh pada tugas yang dihadapi.

Dalam peraturan Permendikbud 49/2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SNPT) telah ditentukan bahwa, beban belajar minimal mahasiswa S-1 atau D-4 adalah 144 SKS (satuan kredit semester). Untuk menuntaskan seluruh beban SKS tadi, mahasiswa S-1 atau D-4 diberi batas waktu 4-5 tahun (8-10 semester). Dengan demikian, batas toleransi kemoloran/keterlambatan kuliah hanya diberi waktu satu tahun (dua semester). Jika lewat dari tujuh tahun mahasiswa terancam di-DO.

Satuan kredit semester (SKS) adalah sistem yang digunakan diperguruan tinggi yang dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa. Hal tersebut dimaksudkan agar mahasiswa mampu mengatur sendiri beban kuliah pada tiap semester. Kebebasan untuk menentukan pilihan secara mandiri seharusnya membuat mahasiswa termotivasi dan bertanggungjawab atas apa yang telah dipilihnya. Namun pada kenyataannya pengerjaan tugas dan tanggung jawab dalam perkuliahan mahasiswa seringkali terkendala dalam membagi waktu (Mayasari, 2010). Salah satunya adalah penundaan kinerja akademik. Penundaan yang dilakukan mahasiswa antara lain: menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah, menunda dalam mengurus administrasi, menunda kehadiran jam perkuli-

ahan. Perilaku menunda mengerjakan dan menyelesaikan sesuatu disebut prokrastinasi, sedangkan orang yang melakukan prokrastinasi disebut procrastinator (Rumiani, 2006).

Prokrastinasi dapat menimbulkan kerusakan pada kinerja akademik termasuk didalamnya kebiasaan belajar yang buruk, motivasi belajar menurun, nilai akademik kurang baik, bahkan membawa seseorang yang melakukan prokrastinasi pada kegagalan yang fatal atau droup out. Di samping itu juga dapat berakibat pada afeksi seperti depresi dan kecemasan yang tinggi (Semb, Glick & Spancer dalam Rizvi, 1997). Prokrastinasi juga dapat menggerogoti kebahagiaan seseorang. Orang dapat mengalami perasaan bersalah yang terus mengganggunya dan jika terus berlanjut dapat berpengaruh pada kesehatan psikologisnya (Alwisol, 2006). Menurut Steel (Tjundjing, 2006) sekalipun prokrastinasi terkadang tidak merugikan, namun prokrastinasi tidak pernah menguntungkan, apabila ada dampak positif dari prokrastinasi pada jangka pendek (misalnya mengurangi kecemasan), hal tersebut tidaklah sebanding dengan dampak negatif yang harus dibayar pada jangka panjang.

Meskipun prokrastinasi penting untuk dihindari, tetapi masih dapat ditemukan perilaku prokrastinasi dalam kalangan pelajar. Hasil penelitian Tjundjing (2006) di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya menunjukkan bahwa sekitar 95% mahasiswa mengatakan bahwa mereka pernah melakukan prokrastinasi. Ellis dan Knaus ( dalam Rumiani, 2006) menemukan bahwa hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam makna luas. Hasil penelitian Rizvi, Prawitasari dan Soetjipito (1997) menunjukkan bahwa 20,38% mahasiswa telah melakukan prokrastinasi akademik.

Contoh kasus mengenai prokrastinasi akademik dialami oleh mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling UNNES adalah kasus yang dialami oleh subjek E, berjenis kelamin perempuan berusia 23 tahun, semester 10. Hasil wawancara dengan E pada hari Senin tanggal 13 Februari 2017, menunjukkan bahwa dia mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi. E merasa kurangnya motivasi dalam diri sendiri untuk segera menyelesaikan skripsi, dan cenderung lebih cepat merasa putus asa ketika kesulitan mencari referensi. E lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan hal-hal yang menurutnya menyenangkan, seperti menonton drama korea.

Hasil wawancara lain dengan mahasiswa A (berusia 21 tahun semester VI) pada hari

Rabu, tanggal 15 Februari 2017 tentang prokrastinasi menunjukkan bahwa tugas-tugas yang diberikan oleh dosen begitu banyak. Tidak ada toleransi antara dosen satu dengan yang lain. Tugas wajib dikumpulkan sesuai waktu yang telah ditentukan. Seringkali A mengerjakan tugas ketika akan dikumpulkan, bahkan tidak jarang tugas dikerjakan langsung copy paste dari internet karena enggan pergi ke perpustakaan. Penundaannya pada tugas kuliah membuat A lebih tertarik untuk nongkrong bersama teman-teman.

Semester 1 sampai 6 adalah masa studi mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Semester 7 digunakan untuk PPL dan KKN, dan semester 8 mahasiswa hanya mengambil skripsi sehingga harapannya lulus ketika semester 8 berakhir. Namun berdasarkan data yang diperoleh dari data UNNES tahun 2017 di Fakultas Ilmu Pendidikan mahasiswa angkatan 2012 yang seharusnya lulus pada tahun 2016 ada 339 mahasiswa aktif dari total 1210 mahasiswa angkatan 2012. Artinya ada 41% mahasiswa angkatan 2012 yang belum dinyatakan lulus kuliah. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan tampak adanya kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Konsekuensi negatif yang muncul dapat menimbulkan banyak kerugian bagi pelaku prokrastinasi, sehingga masalah prokrastinasi sangatlah penting untuk dipahami dan diturunkan.

Menurut Burka dan Yuen (1983:11) kondisi prokrastinasi terjadi salah satunya dipengaruhi oleh faktor konsep diri. Burn (1993) mendefinisikan konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri di mata orang lain, dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai. Hasil penelitian Rahmawati, Carolina dan Dany (2016) menunjukkan bahwa konsep diri akademik memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi.

Keterkaitan antara konsep diri dengan prokrastinasi terlihat dari kemuculan dalam fase perkembangan manusia, di masa kanak-kanak awal biasanya telah memiliki kemampuan kognitif yang cukup untuk memahami bahwa dirinya terpisah dari lingkungan dan orang-orang di sekitarnya, pemahaman ini merupakan cikal bakal konsep diri. Pola pengasuhan yang salah dari orang tua terhadap anak-anak mereka dapat menyebabkan dominannya rasa malu dan keragu-raguan jika dibiarkan terus, akan berkembang di masa remaja dan

dewasa sebagai kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi di berbagai bidang (Handayani & Suharnan, 2012).

Selain konsep diri, regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pelajar. Pelajar yang melakukan prokrastinasi dapat melahirkan kondisi emosi negatif dalam dirinya. Roger dan Daniel (Triyono, 2014) menyebutkan emosi merupakan suatu perasaan yang dapat mempengaruhi individu untuk menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan waktu yang ditargetkan atau menundanya. Individu yang memiliki kemampuan memiliki regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah (Reivich & Shatte, 2002). Hasil penelitian Hanung (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Teras, Boyolali, Jawa Tengah.

Penelitian ini dilakukan untuk menguji tiga hipotesis yaitu (1) ada hubungan antara konsep diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, (2) hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, (3) ada hubungan antara konsep diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional yang dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antar variabel dan proses analisisnya menggunakan data-data numeric atau angka yang diolah dengan metode statistik. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 365 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik cluster sampling dari lembaga kemahasiswaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 180 mahasiswa. Namun hanya 169 yang terlibat dalam penelitian ini.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala prokrastinasi akademik, skala konsep diri dan skala regulasi emosi. Skala prokrastinasi akademik terdiri atas 29 item pernyataan dengan lima pilihan jawaban. Aspek dari skala ini meliputi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja actual,

melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Ferrari, dalam Ghufron & Risnawati, 2016). Pengujian validitas skala ini dilakukan dengan mengkorelasikan skor item dengan skor total. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa tingkat validitas skala berkisar antara 0,239 sampai dengan 0,708. Selain itu dilakukan juga uji reliabilitas dengan menggunakan alpha cronbach. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa reliabilitas skala sebesar 0,881.

Skala konsep diri terdiri atas 40 item pernyataan dengan lima pilihan jawaban. Aspek dari skala ini meliputi konsep diri fisik, konsep diri social, konsep diri akademik dan konsep diri moral-etik. Pengujian validitas skala ini dilakukan dengan mengkorelasikan skor item dengan skor total. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa tingkat validitas skala berkisar antara 0,241 sampai dengan 0,651. Selain itu dilakukan juga uji reliabilitas dengan menggunakan alpha cronbach. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa reliabilitas skala sebesar 0,899.

Skala regulasi emosi terdiri atas 27 item pernyataan dengan lima pilihan jawaban. Aspek dari skala ini meliputi mengatur emosi positif dan mengatur emosi negatif, mengontrol emosi secara sadar, mudah dan otomatis, dan menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang dihadapi (Gross, 2007). Pengujian validitas skala ini dilakukan dengan mengkorelasikan skor item dengan skor total. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa tingkat validitas skala berkisar antara 0,304 sampai dengan 0,732. Selain itu dilakukan juga uji reliabilitas dengan menggunakan alpha cronbach. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa reliabilitas skala sebesar 0,905.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap (1) peneliti mengikuti setiap rapat lembaga kemahasiswaan yang dilaksanakan. Pengumpulan data dilakukan sebelum rapat dimulai, (2) pembukaan dengan mengucapkan salam dan memperkenalkan diri, (3) peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pertemuan, (4) peneliti membagikan instrument penelitian, (5) kemudian peneliti menjelaskan tata cara mengisi instrumen yang dibagikan, (6) jika instrumen selesai dikerjakan, selanjutnya lembar jawaban responden diambil/dikumpulkan, (7) penutupan dengan mengucapkan terimakasih dan salam.

## HASIL

Deskripsi hasil penelitian secara kese-

luruhan dapat dilihat pada tabel 1 yang menginformasikan tentang rata-rata, standard deviasi dan jumlah sampel penelitian.

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa skor rata-rata prokrastinasi akademik seluruh sampel adalah 2,655. Apabila mengacu pada range skor terendah sampai tertinggi, yaitu 1-5 maka dapat dinyatakan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa berada dalam kategori sedang. Adapun konsep diri mahasiswa berada dalam kategori tinggi. Hal ini karena skor rata-rata menunjukkan angka 3,771. Sedangkan regulasi emosi menunjukkan skor rata-rata 3,413 yang termasuk dalam kategori tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi sederhana dan regresi ganda. Sebelum melakukan analisis data menggunakan regresi terlebih dahulu harus melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heterokedastisitas. Uji asumsi dan uji hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS versi 21.

Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov. Suatu data dikatakan normal apabila diperoleh nilai probabilitas  $> 0,05$  (Ghozali, 2011). Berdasarkan kriteria tersebut, maka semua variabel dalam penelitian ini adalah normal (K-S prokrastinasi akademik = 0,171,  $p = 0,171$ ; K-S konsep diri = 1,362,  $p = 0,049$ ; K-S regulasi emosi = 0,893,  $p = 0,049$ ).

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah spesifikasi model yang digunakan menunjukkan hubungan yang linear atau tidak. Pengujian linearitas dilakukan dengan melihat signifikansi pada linearity. Jika signifikansi menunjukkan  $< 0,05$  maka uji asumsi linearitas terpenuhi (Priyatno, 2010). Hasil uji asumsi linearitas dalam penelitian ini menunjukkan telah terpenuhi.

Pengujian multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai Tolerance dan VIF. Jika nilai Tolerance lebih dari 0,1 dan VIF kurang dari 10 maka tidak terjadi multikolinearitas (Priyatno, 2010). Hasil uji asumsi multikolinearitas dalam penelitian ini menunjukkan telah terpenuhi.

Uji asumsi berikutnya adalah heterokedastisitas. Pengujian ini menggunakan uji Spearman's rho yaitu dengan mengkorelasikan nilai residual hasil regresi dengan masing-masing variabel independen. Jika nilai signifikansi antara variabel independen dengan residual  $> 0,05$  maka tidak terjadi heterokedastisitas

**Tabel 1.** Deskripsi Data Hasil Penelitian

Variabel	Rata-rata	Standar Deviasi	N
Prokrastinasi Akademik	2,655	0,359	169
Konsep Diri	3,771	0,383	169
Regulasi Emosi	3,413	0,270	169

(Priyatno, 2010). Hasil uji asumsi heteroskedastisitas dalam penelitian ini menunjukkan telah terpenuhi.

Pengujian hipotesis 1 dan 2 dilakukan dengan menggunakan regresi sederhana. Hasil uji regresi sederhana antara konsep diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ( $R = 0,394$ ,  $F(4,164) = 7,523$ ,  $p = <0,01$ ). Dengan demikian jawaban hasil uji hipotesis 1 adalah “ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa”.

Hasil uji regresi sederhana antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ( $R = 0,129$ ,  $F(3,161) = 8,756$ ,  $p = <0,01$ ). Dengan demikian jawaban hasil uji hipotesis 2 adalah “ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa”.

Pengujian hipotesis 3 dilakukan dengan menggunakan analisis regresi ganda. Jawaban hasil uji hipotesis 3 adalah “ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa ( $R = 0,523$ ,  $F(7,161) = 8,661$ ,  $p = <0,01$ ). Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,274 yang menginformasikan bahwa persentase sumbangan konsep diri dan regulasi emosi dalam menjelaskan prokrastinasi akademik sebesar 27,4%. Sedangkan sisanya sebesar 72,6% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti. Rangkuman hasil analisis regresi dapat dilihat pada tabel 2.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara konsep diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa antara konsep diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik memiliki korelasi yang signifikan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara parsial yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang signifikan

antara konsep diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, Carolina dan Dany (2016) menunjukkan bahwa konsep diri akademik memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Handayani dan Suharnan, hasil analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa konsep diri berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik. Hal ini memberi informasi bahwa semakin positif konsep diri mahasiswa maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin negatif konsep diri maka prokrastinasi akademik semakin tinggi. Jika dikorelasikan lebih lanjut pada indikator-indikator konsep diri dengan prokrastinasi akademik maka diperoleh hasil yang menarik yaitu konsep diri fisik, konsep diri akademik dan konsep diri moral etik berkorelasi secara negatif prokrastinasi akademik sedangkan konsep diri sosial tidak berkorelasi dengan prokrastinasi akademik.

Konsep diri fisik memiliki korelasi positif dengan prokrastinasi akademik. Hal ini memberi informasi bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri positif cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Santrock (2002) menyatakan bahwa pada masa remaja, anak disibukkan dengan memperhatikan penampilan dan mengembangkan citra fisik diri mereka. Lebih lanjut Santrock juga mengatakan bahwa pada masa ini juga motivasi untuk meraih sesuatu sangat besar yang didukung oleh kekuatan fisik yang sehat, sehingga masa dewasa awal lebih mengutamakan kekuatan fisik daripada kekuasaan rasio ketika berhadapan dengan banyak situasi. Hurlock (1999) perempuan dewasa awal menyadari bahwa penampilan fisik yang menarik sangat membantu statusnya dalam bidang bisnis maupun perkawinan. Jadi ketika individu tersebut dihadapkan pada situasi sulit atau menemukan hambatan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Dengan kata lain mahasiswa yang memiliki konsep diri fisik positif akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik ka-

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi terhadap Prokrastinasi Akademik

No	Prediktor	B	T	R	R <sup>2</sup>	F
1.	Konsep Diri			0,394	0,155	7,523***
	KD Fisik	0,172	2,036**			
	KD Sosial	-0,158	-1,544*			
	KD Akademik	-0,179	-2,216**			
	KD Moral Etik	-0,221	-2,290**			
2.	Regulasi Emosi			0,129	0,119	8,756***
	Mengatur emosi positif dan mengatur emosi negative	-0,209	-3,089**			
	Mengontrol emosi secara sadar, mudah dan otomatis	-0,226	-3,305***			
	Menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang dihadapi.	-0,170	-2,445**			
	Konsep Diri dan Regulasi Emosi			0,523	0,274	8,661

Keterangan: \* $p > 0,05$  \*\* $p < 0,05$  \*\*\* $p < 0,01$

rena mereka menganggap bahwa penampilan yang menarik, proporsi tubuh yang simetris lebih membantu dalam karirnya ke depan.

Temuan dari hasil penelitian lain menunjukkan bahwa konsep diri fisik berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik. Menurut Sunaryo (2004) mengatakan bahwa gambaran yang realistic terhadap menerima dan menyukai bagian tubuh, akan memberi rasa aman dalam menghindari kecemasan dan meningkatkan harga diri, individu yang stabil, realistik dan konsisten terhadap gambaran dirinya, dapat mendorong sukses dalam hidupnya. Individu yang memiliki konsep diri fisik positif dapat tampil ke depan dengan bebas dan dapat membuat kehidupan menjadi lebih menarik, sehingga individu tersebut dapat bertindak dengan berani dan spontan. Berkaitan dengan prokrastinasi akademik, ketika individu tersebut dihadapkan pada situasi sulit dan hambatan-hambatan dalam pengerjaan tugas akademik maka ia akan melihat hal tersebut sebagai tantangan yang harus dihadapi sehingga menunda-nunda mengerjakan tugas akademik dirasa perlu dihindari.

Konsep diri akademik memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menginformasikan bahwa semakin positif konsep diri akademik individu maka prokrastinasi akademiknya semakin rendah.

Sebaliknya, semakin negative konsep diri akademik individu maka prokrastinasi akademiknya semakin tinggi. Hasil ini tersebut sesuai dengan hasil penelitian Rahmawati, Carolina dan Dany (2016) menunjukkan bahwa konsep diri akademik memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini memberikan informasi bahwa konsep diri yang positif maka aktivitas belajarnya akan dipengaruhi kearah positif. Sebaliknya, jika konsep diri akademiknya negatif, maka aktivitas belajarnya akan dipengaruhi ke arah negatif. Berkaitan dengan prokrastinasi akademik, individu dengan konsep diri akademik negatif akan bersikap pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya, enggan bersaing untuk berprestasi.

Konsep diri moral-etik memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menginformasikan bahwa semakin positif konsep diri moral etik individu maka prokrastinasi akademiknya semakin rendah. Sebaliknya, semakin negatif konsep diri moral etik maka prokrastinasi akademiknya semakin tinggi. Menurut Willian H. Fitts (dalam Zamroni,2010) diri moral etik yaitu persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standard pertimbangan nilai moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi seseorang mengenai hubungan dengan Tuhan, kepuasan seseorang

akan kehidupan keagamaannya dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk. Individu yang memiliki konsep diri moral-etik positif akan meyakini nilai dan prinsip tertentu serta bersedia mempertahankannya. Berkaitan dengan prokrastinasi akademik, individu yang memiliki konsep diri moral-etik positif tidak menghabiskan waktu untuk melakukan hal-hal yang tidak penting dalam pengerjaan tugasnya, ia sadar atas kewajiban dalam mengerjakan tugas dan menyelesaikannya tepat waktu, sehingga prokrastinasi dirasa perlu untuk dihindari.

Konsep diri sosial dinyatakan tidak berkorelasi dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menginformasikan bahwa pandangan, penilaian individu terhadap kecenderungan sosial yang ada pada dirinya baik positif maupun negatif tidak berhubungan dengan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian juga menunjukkan regulasi emosi dan prokrastinasi akademik memiliki korelasi yang signifikan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Triyono (2014) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu merespon dan mengekspresikan secara positif hal-hal yang membuatnya tertekan, sedangkan seseorang yang kurang mampu melakukan regulasi emosi akan merespon dan mengekspresikan secara negatif hal-hal yang membuat dirinya tidak tenang. Apabila dikorelasikan lebih lanjut pada indikator-indikator regulasi emosi maka diperoleh hasil bahwa semua indikator dalam satu variabel memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik.

Mengatur emosi positif dan mengatur emosi negatif berperan dalam mengatur emosi pada saat menghadapi tekanan yang ditimbulkan dari hambatan yang ada. Menurut Surijah dan Tjundjing (2007) kondisi psikologis individu dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu adanya aspek emotional distress (perasaan yang ditimbulkan dari konsekuensi negatif melakukan prokrastinasi). Konsekuensi negatif yang ditimbulkan dari prokrastinasi adalah perasaan cemas yang hadir pada saat individu mengalami hambatan dan melakukan prokrastinasi. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur emosi positif dan mengatur emosi negative yang baik mereka cenderung menghindari prokrastinasi akademik. Hal ini karena individu yang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya da-

pat membuat individu tersebut mampu mengendalikan dirinya dari emosi negative seperti kecewa, marah, sedih, putus asa, atau frustrasi yang ditimbulkan pada saat menemui hambatan hambatan dalam proses pengerjaan tugas.

Dapat mengontrol emosi secara sadar, mudah dan otomatis yang ada dapat mengeluarkan individu tersebut dari emosi negatif pada saat individu tersebut menyelesaikan tugas akademik. Letak pengaruhnya adalah pada saat hambatan-hambatan tersebut muncul, individu yang dapat meregulasi emosinya dapat memonitor emosi apa yang muncul dalam dirinya. Kemudian, pada saat emosi tersebut muncul ia mulai mengevaluasi emosi yang apabila emosi yang dikeluarkan adalah emosi negatif, individu tersebut akan berusaha untuk tidak terbawa dan terpengaruh serta larut pada emosi tersebut yang dapat membuat tidak dapat berpikir rasional. Hal ini sesuai dengan pernyataan Gross dan John (2003) kemampuan meregulasi emosi membuat individu menjadi lebih mampu memposisikan diri dalam situasi dan kondisi yang tidak diinginkan menjadi situasi yang diharapkan sehingga individu akan mengalami kepuasan emosi. Kaitannya dengan pengerjaan tugas akademik, mahasiswa yang dapat mengontrol emosi secara sadar, mudah dan otomatis akan terhindar dari prokrastinasi akademik karena ia berusaha untuk tidak terbawa dan terpengaruh serta larut pada emosi tersebut yang dapat membuat tidak dapat berpikir rasional.

Dapat menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang dihadapi berkorelasi negative dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menginformasikan bahwa ketika individu memiliki kemampuan menguasai situasi stress yang menekan akibat masalah yang dihadapi maka prokrastinasi akademik akan menurun. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Thomson dan Golleman (Safaria,2007) yang menyebutkan bahwa kemampuan regulasi emosi dari individu dapat menjadikan individu efektif dalam melakukan coping terhadap masalah yang mendorongnya mengalami kecemasan dan depresi sehingga individu tersebut memiliki daya tahan pada saat menerima hambatan yang dapat menimbulkan kecemasan dan depresi. Mahasiswa yang dapat menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang dihadapi cenderung terhindar dari prokrastinasi akademik, karena ia memiliki daya tahan pada saat menerima hambatan yang dapat menimbulkan kecemasan dan depresi menemukan kesulitan, hambatan-

hambatan dalam pengerjaan tugas akademik.

Dari pemaparan diatas secara umum menginformasikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik . artinya variabel konsep diri dan regulasi emosi dapat dijadikan prediktor untuk memprediksi kecenderungan prokrastinasi akademik. Dengan kata lain mahasiswa yang memiliki konsep diri positif dan mampu meregulasi emosinya secara tepat akan terhindar dari prokrastinasi akademik. Namun, jika dikaji lebih dalam dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa tidak semua indikator dalam satu variabel memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik yaitu pada konsep diri fisik.

Hasil penelitian yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri dan regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi. Jika konsep diri yang dimiliki individu positif dan kemampuan regulasi emosi yang baik maka individu tersebut cenderung terhindar dari prokrastinasi. Sedangkan individu yang memiliki konsep diri negative dan kemampuan regulasi emosi yang buruk, maka individu tersebut cenderung melakukan prokrastinasi. Jadi sangat diperlukan bagi individu memiliki konsep diri yang positif dan kemampuan regulasi emosi yang baik.

## SIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dan ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Bagi subjek penelitian disarankan dapat menumbuhkan konsep diri yang positif dan kemampuan regulasi emosi yang baik sehingga terhindar dari prokrastinasi akademik.

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk: (a) melakukan penelitian dengan setting yang berbeda seperti pada SD,SMP,dan SMA; (b) melakukan penelitian kualitatif agar dapat memahami lebih dalam tentang perilaku prokrastinasi akademik; dan (c) menggunakan variabel konsep diri secara spesifik seperti konsep diri fisik, konsep diri moral etik dalam mengungkap prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol.2006.Psikologi Kepribadian. Malang:UMM Press
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Azwar, S. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bethari (2012) dengan judul *Prokrastinasi dan Self Efficacy* Noor Julianda, Bethari. 2012. " Prokrastinasi dan Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya." Dalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2012. Hal 1. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Burka & Yuen (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. New York: Addison-Wesley.
- Burns, R.B. 1993. *Konsep Diri (Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku)*. Jakarta: Arcan. Effendy. Onong Uchjana,2008
- Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Feist, J & Feist, G.J.2008.*Theories of Personality*.Yogyakarta:Pustaka pelajar
- Ghufron & Risnawati (2016). *TEORI-TEORI PSIKOLOGI*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Ghozali, I. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Undip.
- Gross, J J.2007. *Handbook Of Emotion Regulation*. New York: The Guilford
- Gross,JJ dan 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, No.2,348-362
- Handayani, S.W.R.I & Suharnan. (2012). *Konsep Diri, Stress, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 1 No.2.
- Hanung, AW. 2016. *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kalat, JW & Shiota, M.N. (2007). *Emotion*. USA: Thomson Wadsworth
- Khoirunisya, D. A. 2015. *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri haid (Dismenore) Pada Remaja*. *Psikologi Fakultas Ilmu*

Pendidikan. UNNES. Skripsi (tidak diterbitkan).

Mayasari, M.D. 2010. Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen Dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Hang Tuah Surabaya. Jurnal. Insan Vol. 12. No. 02, Agustus.

Papalia et al. (2009). Human Development Perkembangan Manusia. Edisi 10 buku 2. Salemba Humanika: Jakarta.

Priyatno, D. 2010. Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis data Penelitian dengan SPSS. Yogyakarta: Gava Media.

Rahmawati, Carolina dan Dany. (2016). Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri Di Kota Malang. Universitas Negeri Malang.

Reivich, K. & Shatte, A. 2002. The Resilience Factor : 7 Essential Skills For Overcoming Life's Invetible Obstacles. Newyork: Broadway Book

Rizvi, A., Prawitasari, J. E. Dan Soetjipito, H. P. (1997). "Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa". Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi . UGM Yogyakarta.

Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol. 3 No. 2 Desember 2006.

Safaria, Triantoro. (2007). Spiritual Intelligence (Metode Pengembangan Kecerdasan Spiritual Anak). Yogyakarta: Graha Ilmu.

Santrock, J.W. 2002. Life Span

Development:Perkembangan Masa Hidup. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Syam, N.W. 2014. Psikologi Sosial sebagai Akar Ilmu Komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology, 31 (4), 503-509.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133 (1), 65-94

Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Sujarweni, W. 2015. SPSS untuk Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Sukestiyarno. 2013. Olah Data Penelitian Berbantuan SPSS. Semarang: Unnes.

Sunaryo. 2004. Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta:EGC

Surijah, E.A dan Tjundjing, S. (2007) Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. Anima Indonesian Psychological Journal. 22, 352-374

Sutoyo, A. 2012. Pemahaman Individu (Observasi, Checklist, Interviu, Kuesioner, Sosiometri). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Triyono. (2014). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Zamroni. 2010. Pengaruh Konsep Diri Dan Zuhud Terhadap Motivasi Berprestasi Santri Pesantren Tebuireng Jombang. Skripsi. Malang: F. Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.