

HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2017

Agus Wiyono

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: aguswiyono@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Individu yang mengalami transisi dari jenjang sekolah menengah menuju universitas diharapkan dapat belajar dengan giat dan menghindari prokrastinasi. Dampak dari prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa ini akan membuat mahasiswa tersebut terlambat untuk menyelesaikan studinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ini adalah kematangan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2017. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini menggunakan 37 mahasiswa angkatan 2017. Instrumen penelitian ini menggunakan skala kematangan emosi dan skala prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *product moment*. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik.

Kata Kunci : Kematangan Emosi, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

Abstract

Individuals who transition from high school to university is expected can study hard and avoid procrastination academic behavior. The impact of procrastination academics will make students were late of completed his course. One of the factors that affect prokrastinasi academic is emotional maturity. The purpose of this research is to examine the relationship between emotional maturity and academic procrastination of psychology students generation 2017. This research applies quantitative research method. The subject of this research are 37 psychology students generation 2017. The Instrument of this research use emotional maturity scale and academic procrastination scale. Data analysis techniques used in this study using product moment correlation analysis. The result revealed that there is a negative relation between emotional maturity and academic procrastination.

Keywords: Emotional Maturity, Academic Procrastination, Students

PENDAHULUAN

Menempuh pendidikan ke jenjang perguruan tinggi menjadi salah satu cara untuk mendapatkan pengetahuan, pengalaman, dan juga keterampilan. Hal ini dikarenakan perguruan tinggi merupakan lembaga formal yang mempunyai sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan pendidikan. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika jumlah pelajar lulusan SMA sederajat yang ingin melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi jumlahnya semakin meningkat setiap tahunnya. Arnett (2000) menyatakan bahwa perubahan dari kehidupan saat sekolah ke kehidupan perkuliahan bisa dikatakan sebagai fase perubahan dari masa remaja akhir ke tahapan perkembangan selanjutnya. Masa dewasa awal merupakan masa di mana individu menerima banyak tekanan yang cenderung akan direspon sebagai penyebab munculnya stress yang berdampak pada kecemasan dan ketidakstabilan emosi.

Menurut Mudhovozi (2012) ketika siswa lulus dari sekolah menengah ke universitas para siswa biasanya menghadapi masa transisi terhadap tanggung jawab, tantangan baru, pengalaman asing, dan penyesuaian diri di lingkungan sosial maupun lingkungan akademis. Siswa

yang transit dari sekolah menengah ke universitas diharapkan untuk dapat belajar dengan giat, mengubah kebiasaan belajar mereka, dan mengatur ulang prioritas mereka agar menyesuaikan diri dengan benar. Hal ini dikarenakan belajar menjadi tugas utama setiap individu yang menempuh proses pendidikan termasuk mahasiswa. Berkaitan dengan proses belajar dan prestasi belajar, adapun fenomena pada bidang pendidikan yang sering dilakukan oleh mahasiswa khususnya dalam lingkup perguruan tinggi adalah perilaku prokrastinasi akademik atau biasa disebut penundaan mengerjakan tugas akademik. Menurut Tuckman (1990) prokrastinasi akademik merupakan suatu kondisi dimana individu meninggalkan, menunda atau menghindari untuk menyelesaikan aktivitas atau tugas akademik yang harusnya diselesaikan. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa tentunya disertai beberapa alasan.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama berkuliah di Psikologi Universitas Negeri Surabaya, peneliti mengamati perilaku dari mahasiswa Psikologi Unesa angkatan 2017 yang cenderung menunda-nunda mengerjakan tugas akademik. Ada berbagai alasan mengapa perilaku tersebut

muncul, yaitu karena bosan, tidak paham dengan materi yang disampaikan, dan bahkan sedikit yang memiliki kesibukan lain misalnya organisasi ataupun sedang bekerja *partime*. Alasan-alasan tersebut membuat mahasiswa Psikologi Unesa angkatan 2017 tidak segera mengerjakan tugas melainkan lebih memilih untuk pergi jalan-jalan, menonton film, main game.

Dampak yang ditimbulkan akibat melakukan prokrastinasi akademik bermacam-macam. Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi akademik lebih banyak memberikan dampak negative daripada dampak positif yang ditimbulkan. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan merugi karena banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Perilaku prokrastinasi akademik apabila dilakukan terus-menerus oleh mahasiswa sejak semester awal kuliah akan memberikan banyak dampak buruk sampai saat mahasiswa itu berada di semester akhir. Solomon dan Rothblum (1985) menyatakan perilaku prokrastinasi akademik pada diri individu semakin meningkat seiring dengan lamanya studi yang dijalani.

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan, adapun faktor lain yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yaitu kematangan emosi. Tiwari (2013) menjelaskan kematangan emosi adalah kemampuan untuk bisa bertahan pada tekanan sehingga individu yang emosinya matang dapat bertahan terhadap situasi frustrasi seperti pada mahasiswa apabila mendapatkan tugas yang tidak disukai atau tugas yang sukar dikerjakan. Penelitian yang dilakukan oleh Kadi (2016) bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosi maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kematangan emosi maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Artinya, mahasiswa yang memiliki kematangan emosi yang tinggi cenderung mampu bertanggung jawab terhadap diri sendiri, tidak mudah frustrasi dan mandiri tanpa tergantung pada orang lain. Apabila dikaitkan dengan prokrastinasi akademik, individu yang bertanggung jawab akan memiliki kecenderungan untuk tidak menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik yang sedang dihadapi.

Karl Garison (dalam Soesilowindradini, 2005), mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kematangan emosi yang tinggi ciri-cirinya, yaitu memiliki sikap bertanggung jawab, dapat bekerja sama dengan orang lain, bekerja secara jujur, percaya kepada orang lain, dan memikirkan hak-hak orang lain. Walgito (2002) juga mengemukakan individu yang memiliki kematangan emosi yang baik ditunjukkan dengan kemampuan penerimaan diri yang baik terhadap kondisi dirinya maupun orang lain sesuai karena seseorang yang lebih matang emosinya dapat berpikir secara lebih baik, dapat

berpikir secara obyektif, tidak bersifat impulsif, sehingga individu dapat merespon stimulus dengan pemikiran yang matang dapat mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus dari lingkungan, dapat mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya dengan baik, memiliki kesabaran, penuh pengertian dan memiliki rasa toleran yang baik, bertanggung jawab, mandiri, dan tidak mudah mengalami frustrasi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan sebelumnya serta dikaitkan dengan aspek-aspek kematangan emosi hasilnya beberapa mahasiswa kurang memiliki kematangan emosi yang sesuai dengan aspek-aspek kematangan emosi. Swamy dkk (2014) juga menyampaikan bahwa untuk menuju arah kehidupan yang sukses dengan perasaan puas, seseorang harus memiliki kematangan emosi yang baik. Pada mahasiswa, untuk menghadapi tantangan tugas-tugas akademik dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi harus mampu menangani emosi dan perasaan untuk bisa bertahan dalam berbagai situasi. Pengembangan keterampilan emosional sangat membantu dalam membantu mahasiswa untuk sukses dibangku kuliah. Dengan memiliki kematangan emosi yang baik, individu akan mampu mengelola emosi menjadi kekuatan untuk mencapai prestasi terbaik dan juga mampu memotivasi diri sendiri termasuk memotivasi diri untuk meneken dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Pradini, 2014).

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan beserta pendapat para ahli serta penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungankematangan emosi dan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi angkatan 2017 dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Lokasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang berlokasi di gedung O3 Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Universitas Negeri Surabaya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi angkatan 2017. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 37 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Pada penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data dengan kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi *product moment*. Penelitian ini menggunakan uji asumsidan uji hipotesis dalam teknik statistiknya. Uji asumsi diantaranya adalah uji normalitas dan uji linearitas.

Pengujian ini digunakan bantuan program pengolahan data IBM SPSS *Statistics 24 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji hipotesis dengan *product moment*, menunjukkan hasil sesuai tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Perhitungan *Pearson Correlations*

		Kematangan Emosi	Prokrastinasi Akademik
Kematangan Emosi	Pearson	1	-,449**
	Correlation		,005
	Sig. (2.tailed)	37	37
Prokrastinasi Akademik	Pearson	-,449**	1
	Correlation	,005	
	Sig. (2.tailed)	37	37
	N		

** . Correlation is significant at the 0.001 level.

Berdasarkan analisis dari korelasi *product moment* menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,005 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang menyebutkan “terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik” diterima.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menggunakan analisis korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS* versi 24 *for windows* menunjukkan terdapat hubungan antara variabel kematangan emosi dengan variabel prokrastinasi akademik. Nilai signifikansi korelasi antara variabel kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis dalam penelitian yang berbunyi “terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi angkatan 2017” diterima.

Koefisien korelasi penelitian ini adalah -0,449 yang memiliki arah hubungan negatif yang signifikan, yang artinya semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi angkatan 2017. Sebaliknya, jika semakin rendah kematangan emosi yang dimiliki maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi angkatan 2017. Perilaku prokrastinasi akademik apabila dilakukan terus-

menerus oleh mahasiswa sejak semester awal kuliah akan memberikan banyak dampak buruk sampai saat mahasiswa itu berada di semester akhir. Solomon dan Rothblum (1985) menyatakan perilaku prokrastinasi akademik pada diri individu semakin meningkat seiring dengan lamanya studi yang dijalani. Salah satu konsekuensi dari prokrastinasi pada mahasiswa seiring dengan lamanya studi menurut penelitian yang dilakukan oleh Muszynski dan Akamatsu (dalam Surijah dan Tjundjing, 2007) adalah prokrastinasi akademik pada jenjang perguruan tinggi menyebabkan tertundanya mahasiswa memperoleh gelar doktor karena terlambat menyelesaikan disertasi untuk bidang Psikologi.

Penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1985) mengenai berbagai kemungkinan penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Ada dua alasan utama yang menyebabkan munculnya untuk melakukan kecenderungan prokrastinasi akademik. Alasan pertama yaitu takut gagal (*fear of failure*) seperti cemas untuk diberikan evaluasi, perfeksionis pada pekerjaan, dan percaya diri yang rendah; dan alasan kedua yaitu ketidaksenangan terhadap tugas (*averseveenes of the task*) yang meliputi tidak suka pada aktivitas akademik, kurang bertenaga, atau rasa malas.

Tingginya prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa Psikologi angkatan 2017 dapat dipengaruhi beberapa faktor. Ferrari (1995) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi berasal dari internal dan eksternal. Faktor eksternal ini meliputi banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang bersamaan. Salah satu fakta yang ditemui dilapangan menunjukkan bahwa mahasiswa masih kesulitan menentukan tugas yang diprioritaskan akibat banyaknya tugas yang diberikan. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah *emotional exhausted* dan kematangan emosional. *Emotional exhausted* adalah suatu kondisi kelelahan emosional. Kelelahan emosional juga dirasakan oleh mahasiswa 2017. Mahasiswa tersebut merasa bahwa ia menunggu *mood* untuk mengerjakan tugasnya. Hal ini yang menimbulkan adanya prokrastinasi akademik. Kematangan emosi juga mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa angkatan 2017 kurang menguasai emosinya. Hal ini ditunjukkan dari fenomena mahasiswa dimana ia masih mudah menyerah dan kurang berusaha saat menghadapi tugas yang banyak.

Menurut Howes dan Herald (dalam Ilyas 2016), ada keterkaitan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa, yaitu dimana siswa yang mampu menggunakan dan mengelola emosinya akan mampu memahami tentang diri sendiri dan orang lain. Kemampuan pengelolaan emosi yang dimiliki tersebut akan membuat siswa memiliki perilaku

prokrastinasi akademik yang rendah. Hal tersebut dikarenakan kemampuannya dalam mengelola emosi akan membuat siswa mampu mengelola secara aktif dalam mempersiapkan, merencanakan dan mengatur aktivitas belajar, sehingga tidak terjadi prokrastinasi. Mahasiswa yang memiliki kematangan emosi ketika dihadapkan dengan berbagai tugas akademik yang menantang dapat memfokuskan diri, pikiran dan tenaganya untuk mencari solusi agar kewajibannya dapat terselesaikan sehingga terhindar dari sifat bermalasan atau melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sampai lupa tugasnya belum dikerjakan.

Prokrastinasi bisa dihindarkan apabila individu tersebut memiliki aspek kematangan emosi seperti kemandirian. Individu yang mandiri akan mampu memutuskan pilihan serta mempertanggungjawabkannya. Apabila individu memiliki kemandirian, maka individu tersebut akan menghindari prokrastinasi seperti melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan untuk menghindari tanggungjawabnya. Individu dengan kematangan emosi yang tinggi ditandai dengan adanya kemampuan menerima kenyataan dan menyadari dari individu bahwa dirinya berbeda dengan orang lain. Perbedaan yang disadari ini dapat berupa perbedaan kesempatan dan intelegensi. Individu yang menyadari perbedaan ini akan memiliki kecenderungan untuk menghindari *intention delay* yaitu kesadaran bahwa ia melakukan prokrastinasi namun tidak ingin merubahnya.

Selain itu, individu dengan kematangan emosi yang baik ditandai dengan kemampuan beradaptasi yang baik. Individu tentu tidak bisa memperkirakan kondisi lingkungan yang dapat merubah perencanaan yang dilakukan sebelumnya. Sama halnya dengan mahasiswa yang telah melakukan perencanaan untuk mengerjakan tugas. Perencanaan ini dapat berubah dengan dipengaruhi faktor lain sehingga membuat mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi. Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik akan mampu untuk beradaptasi sehingga dapat menjalankan perencanaan tersebut apapun yang terjadi. Kematangan emosi yang baik juga ditandai dengan kemampuan individu merespon dengan tepat. Individu yang melakukan *behavior delay* cenderung melakukan persiapan yang panjang dan aktivitas yang tidak penting agar dapat melakukan prokrastinasi tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki. Individu dengan kemampuan merespon lingkungan dengan tepat akan menyadari keterbatasan waktu yang dimiliki sehingga ia cenderung menghindari perilaku prokrastinasi.

Beberapa korelasi aspek kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik ini sejalan dengan pendapat Timmerman (2015) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu bertanggung jawab dengan keputusan yang

dipilihnya akan mampu menyelesaikan tanggung jawab tersebut dengan baik. Tanggung jawab dalam hal ini berkaitan dengan tugas-tugas akademik. Bernard (Mayasari, 2012) menyatakan bahwa individu yang *sensation sensitive* (lebih mudah frustrasi dan toleransi terhadap ketidaknyamanan rendah) ini terbiasa menghindari dan menarik diri dari tugas-tugas yang ia rasa menimbulkan frustrasi. Beberapa kondisi tersebut dapat menjadi gambaran mengenai hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi itu sendiri. Kemampuan mengendalikan emosi dan menunjukkan ekspresi emosi yang sesuai dalam setiap situasi dapat memperkecil kesenjangan antara kehendak dengan tindakan sehingga individu cenderung akan melakukan tindakan sesuai dengan apa yang sudah direncanakan sebelumnya meskipun banyak tawaran kegiatan lain yang lebih menyenangkan untuk dilakukan. Menurut Chaturvedi dan Kumara (2012) bahwa seseorang yang memiliki kematangan emosi dapat menyesuaikan diri secara efektif dengan realitas kehidupan yang dihadapi sehingga siap untuk menghadapi tantangan-tantangan yang ada.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Habibah (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kematangan emosi yang rendah cenderung melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akademik maupun skripsi, sedangkan mahasiswa dengan tingkat kematangan emosi yang tinggi cenderung tidak melakukan prokrastinasi karena dapat mengendalikan emosi dan perasaan frustrasi dalam menghadapi tanggung jawab dan tugas yang diberikan. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa penelitian ini menunjang penelitian yang dilakukan oleh Timmerman (2015) bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik yang artinya semakin tinggi tingkat kematangan emosi maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kematangan emosi, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Peneliti melakukan perhitungan korelasi kematangan emosi dengan aspek-aspek prokrastinasi akademik. Hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa kematangan emosi berpengaruh pada aspek *intention delay* sebesar 0,56. Sedangkan hasil korelasi kematangan emosi pada aspek *behavior delay* sebesar 0,83. Hasil korelasi kematangan emosi dengan aspek *intention-behavior discrepancy* sebesar 0,77. Hasil korelasi kematangan emosi dengan aspek *shift to other activities* sebesar 0,84. Berdasarkan hasil perhitungan ini ditemukan bahwa kematangan emosi berpengaruh besar pada aspek prokrastinasi akademik yaitu *shift to other activities* atau melakukan aktivitas lain. Pada aspek ini mahasiswa akan melakukan

prokrastinasi dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dipandang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aziz dan Rahardjo (2013) yang menunjukkan bahwa subjek dalam penelitiannya melakukan prokrastinasi dan melakukan pengalihan dengan mengikuti komunitas hobi. Penelitian yang serupa juga dilakukan Burhuni (2016) yang menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi dilakukan karena subjek beraktivitas dengan teman-temannya yang dianggap menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas perkuliahannya. Saat bersama dengan teman-temannya, subjek lebih banyak menggunakan waktunya untuk bersenang-senang.

Penelitian yang dilakukan oleh Kadi (2016) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosi maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kematangan emosi maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Artinya, mahasiswa yang memiliki kematangan emosi yang tinggi cenderung mampu bertanggung jawab terhadap diri sendiri, tidak mudah frustrasi dan mandiri tanpa tergantung pada orang lain. Apabila dikaitkan dengan prokrastinasi akademik, individu yang bertanggung jawab akan memiliki kecenderungan untuk tidak menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik yang sedang dihadapi. Selain itu, individu tersebut tidak mudah menyerah saat menghadapi tugas yang banyak ataupun tugas dengan tenggang waktu pengerjaan yang terbatas. Pada akhirnya, berbagai jenis tugas akademik yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu karena ketika mahasiswa yang memiliki kematangan emosi tinggi dihadapkan pada tuntutan kewajiban tugas akademik yang menantang, ia dapat memfokuskan diri dan energinya untuk mencari solusi menyelesaikan kewajibannya, bukan justru melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan untuk sesaat.

Selanjutnya, kemampuan mengendalikan emosi dan menunjukkan ekspresi emosi yang sesuai dalam setiap situasi dapat memperkecil kesenjangan antara kehendak dengan tindakan sehingga individu cenderung akan melakukan tindakan sesuai dengan apa yang sudah direncanakan sebelumnya meskipun banyak tawaran kegiatan lain yang lebih menyenangkan untuk dilakukan. Menurut Chaturvedi dan Kumara (2012) bahwa seseorang yang memiliki kematangan emosi dapat menyesuaikan diri secara efektif dengan realitas kehidupan yang dihadapi sehingga siap untuk menghadapi tantangan-tantangan yang ada. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Habibah (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat

kematangan emosi yang rendah cenderung melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akademik maupun skripsi, sedangkan mahasiswa dengan tingkat kematangan emosi yang tinggi cenderung tidak melakukan prokrastinasi karena dapat mengendalikan emosi dan perasaan frustrasi dalam menghadapi tanggung jawab dan tugas yang diberikan.

Hasil perhitungan yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa 44,9% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kematangan emosi. Sisanya sebanyak 55,1% prokrastinasi akademik dipengaruhi variabel lain seperti penelitian yang dilakukan oleh Aziz & Rahardjo (2013) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh *anxiety*, *time disorganization*, dan *stress and fatigue*. Hal ini menjadi keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, sehingga dibutuhkan penelitian selanjutnya yang mampu meneliti variabel-variabel yang telah disebutkan sebelumnya untuk melengkapi penelitian ini.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa dapat mempengaruhi keputusan untuk melakukan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi angkatan 2017. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik memiliki keterkaitan satu sama lain.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan hasil adanya hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2017. Hubungan ini ditunjukkan dengan perolehan hasil koefisien korelasi sebesar $-0,449$ dengan signifikansi sebesar $0,005$ ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat kematangan emosi maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kematangan emosi, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait sehingga dapat dijadikan pertimbangan, yaitu:

1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, kematangan emosi pada mahasiswa perlu dilatih melalui berbagai pelatihan pengembangan diri seperti latihan untuk disiplin diri dan pengolahan emosi.

2. Bagi jurusan dan universitas
Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi jurusan dan universitas dalam membuat program-program pembinaan mahasiswa yang melakukan fenomena prokrastinasi akademik. Program atau kegiatan yang ebrkaitan dengan pengembangan diri mahasiswa dan upaya mencegah perilaku prokrastinasi akademik penting dilakukan sejak mahasiswa masih duduk di semester pertama agar tidak berkelanjutan sampai semester akhir hingga menyusahkan dirinya untuk lulus. Upaya penanggulangan tersebut dapat dilakukan dalam bentuk memberikan pelatihan-pelatihan terkait dengan kematangan emosi serta pendampingan terhadap mahasiswa yang mengalami permasalahan prokrastinasi akademik mengenai cara- cara mengelola emosi melalui lembaga konseling yang dimiliki oleh universitas.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini hanya menekankan pada variabel kematangan emosi, jadi bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti hubungan variabel lain seperti pada variabel kematangan emosi perlu mempertimbangkan variabel seperti variabel *anxiety*, *time disorganization*, *stress and fatigue*, tempat tinggal dan struktur keluarga agar dapat menyempurnakan penelitian ini. Pada penelitian selanjutnya juga perlu mempertimbangkan penambahan populasi lain seperti mahasiswa tingkat Fakultas atau Universitas serta dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. [versi elektronik]. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10842426>.
- Aziz, A. & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto tahun akademik 2011/2012. [versi elektronik]. *Psycho Idea*, 11(1), 61-68. Diunduh dari <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/257>.
- Burhani, I.I. (2016). Pemaknaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. [versi elektronik]. Diunduh dari <http://eprints.ums.ac.id/45507/14/02.%20NAK%20PUBLIKASI.pdf>.
- Chaturvedi, A. & Kumari, R. (2012). Role of emotional maturity and emotional intelligence in learning and achievement in school context. [versi elektronik]. *An International Journal of Education*, 2 (2), 1-4. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/286868529_Effect_of_emotional_intelligence_on_the_achievement_motivation_psychological_adjustment_and_scholastic_performance_of_secondary_school_students.
- Ferrari, J.R., & Morales, J.F.D. (2007). Perceptions of self-concept and selfpresentation by procrastinators: Further Evidence. [versi elektronik]. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 91-96. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17549881>.
- Habibah, D.P.N. (2017). Hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi dalam penyusunan skripsi mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi diterbitkan*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ilyas. (2016). Hubungan self regulated learning dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik. [versi elektronik]. *Jurnal Analitika Magister Psikologi UMA*, 8 (1), 25 - 29. Diunduh dari <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/857>.
- Mayasari, A. (2012). Perbedaan kecenderungan prokrastinasi aktif pada pegawai negeri sipil berdasarkan tipe kepribadian introversi dan ekstrovert (studi pada pegawai negeri sipil dikantor walikota pemerintah daerah kota Malang). *Skripsi tidak diterbitkan*. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya, Malang.
- Mudhovozi, P. (2012). Social and academic adjustment of first year University Students. [versi elektronik]. *Journal Of Social Science*, 33(2) 251 - 259. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/321223478_Social_and_Academic_Adjustment_of_First-Year_University_Students.
- Pradini, D. K. A. (2014). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prokrastinasi akademik. *Skripsi diterbitkan*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Soesilowindradini, M. A. (2005). *Psikologi perkembangan masa remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. [versi elektronik].

Journal of Counseling Psychology, 31, 503-509. Diunduh dari https://www.researchgate.net/publication/232500904_Academic_procrastination_Frequency_and_cognitive-behavioral_correlates.

- Swamy, V., Rao, S., Ancheril, A., Vegas, J., & Balasubramanian. (2014). Prevalence of emotional maturity and effectiveness of counselling on emotional maturity among professional students of selected institutions at Mangalore, South India. [versi elektronik]. *Journal of Biology, Agriculture, and Healthcare*, 4 (6), 33-37. Diunduh dari <http://www.iiste.org/Journals/index.php/JBAH/article/view/11576>.
- Timmerman, M.B.C. (2015). Hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Skripsi diterbitkan*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Tiwari, P. K. (2014). Emotional maturity of sports persons with special needs: with reference to gender. [versi elektronik]. *Academic Sports Scholar*, 3 (7), 1- 3. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2928920/>.
- Tuckman, B. W. & Monetti, D. M. (2010). *Educational psychology*. Belmont, CA: Wadsworth Print.
- Walgito, B. (2002). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

