

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Martha Paula Veronika Kogoya

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. martha.17010664131@mhs.unesa.ac.id

Miftakhul Jannah

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Masa pandemi covid-19 membuat mahasiswa harus melakukan pembelajaran *online* sehingga muncul beberapa kendala yang memungkinkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa terganggu untuk memilih melakukan faktor lain daripada menghadapi tanggungjawab akademik. Perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa berusia 18-21 tahun, sedang melakukan pembelajaran *online* dan berada di Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Prosedur *accidental sampling* dilakukan dengan menyebarkan instrumen secara daring dalam waktu 14 hari sehingga didapatkan sampel penelitian. Penelitian ini memiliki sampel berjumlah 161 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Regulasi Emosi yang disusun berdasarkan teori dari Gross dan Jhon. Skala Prokrastinasi Akademik disusun berdasarkan teori dari McCloskey dan Scielzo. Teknik analisis data menggunakan uji regresi sederhana. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai F sebesar 6,289 dengan nilai korelasi (R) sebesar -0,195. Maknanya adalah ada pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik dimana semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil analisis data lainnya didapatkan nilai uji R *square* sebesar 0,038. Maknanya adalah regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 3,8% terhadap prokrastinasi akademik. Melalui regulasi emosi, mahasiswa mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul ketika menghadapi tugas akademik sehingga dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci : Regulasi emosi, prokrastinasi akademik, mahasiswa, pandemi covid-19

Abstract

The covid-19 pandemic period forced students to do online learning so that several obstacles emerged that allowed the emergence of academic procrastination behavior. Students are disturbed to choose to do other factors rather than face academic responsibilities. Academic procrastination behavior is influenced by several factors, one of which is emotion regulation. This study aims to determine the effect of emotional regulation on academic procrastination in students during the covid-19 pandemic. This study uses a quantitative approach method. The sample of this study is students aged 18-21 years, currently doing online learning and residing in Surabaya. The sampling technique used was the accidental sampling technique. The accidental sampling procedure was carried out by distributing the instrument online within 14 days so that the research sample was obtained. This study has a sample of 161 students. The measuring instrument used in this research is the Emotion Regulation Scale which is based on the theory of Gross and John. The Academic Procrastination Scale is based on the theory of McCloskey and Scielzo. The data analysis technique used a simple regression test. Based on the results of the analysis, the F value was 6.289 with a correlation value (R) of -0.195. The meaning is that there is an influence of emotional regulation on academic procrastination where the lower the emotional regulation, the higher the level of academic procrastination in students. The results of other data analysis obtained an R square test value of 0.038. The meaning is that emotion regulation has an influence of 3,8% on academic procrastination. Through emotion regulation, students can control negative emotions that arise when facing academic assignments so that they can reduce the level of academic procrastination in students.

Keywords: Emotional regulation, Academic procrastination, Students, Covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Indonesia sedang dilanda masa pandemi covid-19 dari tahun 2020. Hal tersebut membuat pemerintah Indonesia menerapkan peraturan untuk mengurangi aktivitas di luar rumah. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam rangka Percepatan Penanganan Covid-19 yang ditetapkan pada tanggal 3 April 2020 setiap orang diharuskan untuk lebih banyak berada di rumah (Kedutaan Besar Republik Indonesia di Brussels, 2020). Kebijakan tersebut menjadikan kegiatan belajar-mengajar tatap muka ditiadakan. Kegiatan belajar siswa atau mahasiswa saat pandemi covid-19 pun dilakukan secara *online* menggunakan aplikasi seperti *zoom*, *google meet* dan *whatsapp*. Meski terlihat mudah karena pembelajaran dapat dilakukan di mana saja, tetap saja pembelajaran *online* menimbulkan beberapa kendala bagi para peserta didik maupun pembimbing akademik.

Berdasarkan hasil survey *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menunjukkan 66 persen dari 60 juta peserta didik dari berbagai jenjang Pendidikan mengatakan bahwa mereka tidak nyaman melakukan pembelajaran *online* (Kasih, 2020). Ketidaknyamanan dapat muncul karena gangguan sinyal yang akan mengganggu jalannya proses belajar. Berdasarkan data yang masuk menunjukkan sebesar 35 persen peserta didik memiliki akses internet yang buruk ketika pembelajaran *online*, bahkan 62 persen mengatakan tidak memiliki kuota internet yang cukup untuk terus melakukan pembelajaran *online* (Kasih, 2020). Selain itu, sebesar 38 persen hasil survey UNICEF mengatakan jika mereka merasa kurang mendapatkan bimbingan dari pembimbing akademik terkait materi yang dipelajari (Kasih, 2020). Banyak orang tua yang mengatakan jika anaknya tidak serius ketika melakukan pembelajaran *online* (Haryudi, 2021). Jadi dapat dikatakan pembelajaran *online* dinilai sangat tidak efektif dan dapat menghambat hasil belajar (Dwi C *et al.*, 2020). Hal tersebut dapat terjadi karena pembelajaran *online* bergantung dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh masing-masing peserta didik termasuk mahasiswa. Pembelajaran *online* dilakukan menggunakan media elektronik seperti laptop dan gawai yang disambungkan melalui internet. Kecanggihan media elektronik dan jaringan internet tentu akan mempengaruhi proses belajar. Hal inilah yang membuat pembelajaran akan lebih kondusif jika dilakukan di ruang perkuliahan karena tidak terganggu oleh sinyal, kuota, media elektronik yang digunakan maupun lingkungan

sekitar (Winangun, 2020). Pembelajaran *online* ini membuat beban tugas semakin berat karena penugasan seringkali diberikan dalam waktu yang bersamaan (Winangun, 2020).

Pembelajaran *online* akan menimbulkan gangguan bagi para peserta didik. Kendala yang mereka alami tentu akan membuat mereka malas dan jenuh. Selain itu, tidak adanya pengawasan langsung dari pembimbing akademik akan memudahkan mereka untuk bermain gawai. Mereka diharuskan untuk dapat mengatur dirinya agar dapat melawan rasa malas, jenuh, dan keinginan untuk bermain gawai. Hal tersebut tentu merupakan tantang bagi peserta didik di dalam kemandirian belajar mereka. Tantangan bagi para peserta didik untuk mampu belajar dan mengerjakan tugas seringkali tidak segera dilakukan atau ditunda. Penundaan ini tentu disebabkan oleh berbagai macam faktor.

Pada lingkungan akademik para peserta didik baik siswa maupun mahasiswa pasti pernah menunda dalam mengerjakan tugas atau pun belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fenomena yang sering terjadi di lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi adalah perilaku menunda baik untuk belajar maupun mengerjakan tugas (Savira & Suharsono, 2013). Perilaku menunda yang sering terjadi di dalam kehidupan akademik biasa dikenal dengan prokrastinasi akademik. Menurut McCloskey dan Scielzo (2015) prokrastinasi akademik ini mengacu pada kecenderungan untuk menunda mengerjakan kegiatan atau tugas yang berhubungan dengan sekolah. Selain itu, dapat juga sikap atau perilaku tidak disiplin yang dilakukan oleh para peserta didik (Setyowati *et al.*, 2020). Prokrastinasi akademik ini dilakukan disegala usia baik ditingkat sekolah dasar maupun mahasiswa (McCloskey & Scielzo, 2015). Jadi dapat dikatakan prokrastinasi akademik adalah perilaku tidak disiplin dari peserta didik berupa menunda melakukan kewajiban akademiknya seperti belajar dan mengerjakan tugas.

Jannah dan Muis (2014) sendiri mengatakan bahwa mahasiswa seringkali menunda mengerjakan tugas yang dimiliki, bahkan menunda waktu belajar saat sedang mengikuti ujian. Hal ini karena di perguruan tinggi mahasiswa akan mendapatkan banyak tugas dari dosen sehingga dibutuhkan pengaturan waktu yang baik (Jannah & Muis, 2014). Mereka lebih memilih berjalan-jalan atau menghabiskan waktu dengan bermain gawai. Menurut Safitri (2020) perilaku prokrastinasi akademik ini muncul karena kesalahan berpikir di mana para siswa beranggapan bahwa menunda mengerjakan tugas merupakan hal yang sepele. Mahasiswa seringkali tidak

menyadari dampak dari prokrastinasi akademi (Safitri, 2020). Perilaku prokrastinasi akademik ini dapat semakin meningkat pada saat pembelajaran online.

Terdapat beberapa alasan penyebab pembelajaran *online* dapat lebih meningkatkan prokrastinasi akademik. Pembelajaran *online* dengan akses internet yang buruk atau penjelasan melalui pesan teks tentu menjadikan mahasiswa kurang memahami materi yang diberikan sehingga dapat berdampak pada beban tugas menjadi berat dan menjadikan mahasiswa lelah mental dan fisik. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Fauziah (2015) menunjukkan ketidakmampuan peserta didik untuk memahami materi yang diberikan dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Pembelajaran *online* juga membuat interaksi antara dosen dengan mahasiswa menjadi minim sehingga kurangnya kontrol dari pembimbing akademik mengakibatkan munculnya prokrastinasi akademik (Zakiyah *et al.*, 2010). Minimnya interaksi juga dapat menjadikan mahasiswa menjadi malas, jenuh dan bosan. Kelelahan, jenuh dan bosan akan membuat perilaku prokrastinasi tersebut muncul karena mahasiswa akan melakukan hal lain yang dirasa lebih menyenangkan (Setyowati *et al.*, 2020). Pembelajaran *online* dengan menggunakan gawai tentu memudahkan mahasiswa melakukan kegiatan lain seperti berselancar di media sosial. Hal tersebut juga terdapat dalam penelitian Hooda dan Devi (2020) yang menyebutkan jika penggunaan *smartphone* dan komputer juga menjadikan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Saat menggunakan *smartphone* seringkali individu tidak mampu dalam mengontrol penggunaan *smarthphone* yang terhubung di internet (Davis, 2001). Jadi berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *online* meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa karena minimnya interaksi yang membuat mahasiswa tidak memahami materi sehingga beban tugas menjadi berat, jenuh dan bosan sehingga lebih memilih melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan.

Prokrastinasi akademik ini sendiri dapat muncul karena beberapa aspek. McCloskey dan Scielzo (2015) menjelaskan bahwa terdapat enam aspek pembentuk konstruksi prokrastinasi akademik. Aspek yang pertama yakni keyakinan psikologis seseorang. Keyakinan jika mereka hanya dapat bekerja di bawah tekanan batas akhir pengumpulan tugas tentu akan memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Pada aspek ini juga dijelaskan jika beberapa orang akan merasa lebih tertantang ketika belajar pada menit terakhir sebelum ujian dimulai. Aspek kedua yakni mudah terganggu oleh aktivitas yang lain. Seseorang yang mudah terganggu dan lebih memilih melakukan hal yang lebih menyenangkan akan sering melakukan prokrastinasi akademik. Biasanya orang

memilih melakukan hal lain karena merasa tidak suka dengan tugas atau aktifitas belajar yang sedang dijalankan. Ketidaksukaan pada pembimbing akademik juga menjadikan prokrastinasi tersebut muncul (Fauziah, 2015). Mereka menolak tanggungjawab dan memilih menghindari tugas yang ada. Sikap perfeksionisme yang dimiliki oleh seseorang juga dapat membuat ia melakukan prokrastinasi akademik (Ananda & Mastuti, 2013). Aspek ketiga yaitu faktor sosial seperti teman atau keluarga. Mahasiswa berada pada usia 18-23 tahun ini berada pada fase penyesuaian sosial dan kemandirian sehingga mereka akan cenderung memilih bekerja dan bersosialisasi dengan teman daripada harus belajar maupun mengerjakan tugas. Selain itu, stres juga dapat membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Aspek keempat yaitu keterampilan manajemen waktu dimana ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatur waktu. Pengaturan waktu yang buruk juga dapat mengakibatkan munculnya prokrastinasi akademik (Muyana, 2018). Safitri (2020) pun mengatakan bahwa kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik karena tidak mempunyai target waktu dalam penyelesaian tugas tersebut dan tidak adanya tujuan serta adanya ketidakefektifan dalam pengerjaan tugas. Aspek kelima yakni tidak memiliki inisiatif atau dorongan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Di dalam menyelesaikan tugas atau belajar motivasi terutama motivasi dari dalam memang sangat dibutuhkan. Hal ini karena motivasi menentukan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut (Zakiyah *et al.*, 2010). Aspek yang terakhir yaitu kemalasan di mana mahasiswa tersebut cenderung menghindari untuk mengerjakan tugas meski pun ia mampu mengerjakan.

Prokrastinasi akademik sudah diakui bahwa akan memberikan konsekuensi negatif di masa yang akan datang pada akademik jika terus dilakukan (Sirois, Yang, & Eerde, 2019). McCloskey dan Scielzo (2015) mengatakan jika prokrastinasi akademik ini dapat membuat stres atau kecemasan karena harus terburu-buru mengerjakan karena sudah mendekati batas akhir pengumpulan. Prokrastinasi akademik akan memberikan dampak negatif yakni waktu terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, stress menghadapi *deadline* tugas, tugas tidak selesai atau pengerjaan tugas tidak optimal (Setyowati *et al.*, 2020). Hal serupa juga dikatakan Zakiyah, Hidayati dan Setyawan (2010) bahwa ada beberapa dampak negatif yang muncul jika melakukan prokrastinasi akademik yaitu banyak waktu yang akan terbuang sia-sia dan tugas menjadi terbengkalai. Safitri (2020) juga mengatakan jika prokrastinasi akademik yang tidak segera ditangani dapat memberikan dampak yang cukup serius yakni membuat para siswa menjadi cemas, panik, tertekan bahkan putus

asa. Prokrastinasi akademik juga dapat membuat emosi menjadi tidak sehat karena dapat menyebabkan kecemasan, depresi, rasa malu dan menyalahkan (Balkis, 2013). Meski begitu regulasi emosi yang baik dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini karena regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik dapat diturunkan melalui regulasi emosi. Pada bidang akademik, penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki berhubungan dengan prokrastinasi akademik (Pratama, 2019). Regulasi emosi mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademiknya (Wibowo, 2016). Regulasi emosi ini merupakan suatu pemikiran atau peringatan terkait emosi yang dirasakan oleh individu tersebut dan bagaimana ia mengungkapkan emosi yang dirasakan (Gross & John, 2003). Regulasi emosi ini merupakan tempat untuk mengevaluasi emosi yang dirasakan yang biasanya dikoordinasikan dengan pengalaman, perilaku dan fisiologis seseorang untuk menghasilkan kecenderungan respon (Dewi & Jannah, 2019). Emosi individu akan terungkap dari waktu ke waktu sehingga individu tersebut dapat membuat strategi regulasi emosi agar emosi negatif tidak memberikan dampak yang besar (Gross & John, 2003). Regulasi emosi merupakan pengendalian emosi di mana individu sadar dan dapat mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda (Syahadat, 2013). Regulasi emosi merupakan keterampilan dalam mengendalikan emosi-emosi yang ada (Musslifah, 2018). Di dalam proses pengendalian emosi sendiri terdapat cara untuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi itu dirasakan dan bagaimana mengekspresikannya (Haryono *et al.*, 2018). Berdasarkan teori-teori yang ada dapat diketahui bahwa regulasi emosi merupakan pengendalian emosi pada saat situasi tertentu.

Regulasi emosi ini merupakan hal yang sangat penting di dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan dapat mengatur emosi-emosi dasar yang dimiliki oleh manusia. Hal itu juga akan tampak dalam perilakunya karena regulasi emosi ini dapat membantu seseorang dalam mengatur perilakunya. Terdapat berbagai macam emosi dasar yang dimiliki oleh seseorang yaitu, antisipasi, kegembiraan, penerimaan, terkejut, takut, sedih, jijik, marah (Putnam & Silk, 2005). Ketika individu tersebut mampu mengola kondisi dirinya sendiri sehingga dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi maka dapat dikatakan jika ia memiliki regulasi emosi yang baik (Tambunan & Ediati, 2016). Jadi ketika individu mampu mengatur emosi nya maka hal itu juga akan terlihat di dalam perilakunya.

Menurut Syahadat (2013) regulasi emosi dipengaruhi oleh tiga aspek. Adapun aspek dalam regulasi emosi yaitu, penilaian emosi di mana melatih

individu untuk dapat menyadari emosi negatif yang sedang dirasakan, mengidentifikasi dan memberikan interpretasi terhadap emosi sehingga individu tersebut mampu dalam menyikapi emosi yang muncul dengan perilaku yang tepat. Aspek kedua yaitu, pengaturan emosi yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku individu terhadap emosi negatif yang dirasakan. Pengaturan emosi ini dapat dilakukan dengan latihan dan relaksasi. Aspek ketiga yaitu pengungkapan emosi termasuk dalam mengekspresikan emosi dengan tepat akan membuat perilaku yang dimunculkan juga tepat. Jadi ketiga aspek ini akan mempengaruhi individu dalam memaknai emosinya serta mengatur emosi yang ada di dalam diri individu agar dapat mengekspresikan emosi yang dirasakan secara tepat.

Gross (2002) menggambarkan rangkaian proses regulasi emosi yang terjadi. Pertama adalah pemilihan situasi seperti mendatangi atau menghindari objek yang dapat mempengaruhi emosi individu tersebut (Gross, 2002). Situasi yang terjadi disekitar dapat mempengaruhi emosi seseorang. Memodifikasi situasi yang ada agar emosi yang dirasakan juga ikut berubah (Wijaya & Jannah, 2021). Ketika individu tersebut tidak dapat menghindari objek yang tidak diinginkan maka individu tersebut dapat merubah situasi yang ada. Penyebaran perhatian atau mengubah perhatian dari objek yang dapat mempengaruhi emosi yang biasa dikenal dengan *Attentional deployment* (Gross, 2002). Di mana ada dua strategi yaitu distraksi dan konsentrasi. Distraksi di mana individu tersebut memindahkan perhatian dari situasi yang dihadapi ke hal lainnya dan memfokuskan pada hal yang dapat membawa pada emosi yang diharapkan. Perubahan kognitif atau merubah cara berpikir terkait suatu objek atau keadaan agar emosi yang dirasakan juga ikut berubah (Gross, 2002). Perubahan respon seperti olahraga dan relaksasi dapat mengurangi perilaku negatif yang muncul akibat emosi negatif yang dirasakan (Widuri, 2012; Jannah & Dewi, 2021).

Regulasi emosi ini dapat mengurangi perilaku negatif berupa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Regulasi emosi dapat membantu mahasiswa untuk dapat menjawab tantangan kemandirian belajar yang ada. Penelitian yang ada pun menunjukkan jika regulasi emosi mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik (Wibowo, 2016; Musslifah, 2018; Pratama, 2019). Regulasi emosi mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada saat pembelajaran dilakukan secara langsung. Penelitian ini akan meneliti untuk mengkaji lebih dalam apakah regulasi emosi tetap berpengaruh untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19 ini ketika pembelajaran dilakukan secara *online*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode pendekatan kuantitatif. Hal ini karena penelitian ini meneliti sampel dengan menggunakan instrumen. Hasil dari instrumen ini akan dianalisis untuk menguji hipotesis penelitian ini (Jannah, 2018). Sumber data primer yang digunakan penelitian ini adalah hasil dari kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa. Kuesioner ini berisi ketentuan subyek yang dibutuhkan dalam penelitian, *informed consent*, dan instrumen dari alat ukur yang digunakan.

Sampel dari penelitian ini memiliki karakteristik mahasiswa berusia 18-21 tahun yang saat ini sedang melakukan pembelajaran *online* di wilayah Surabaya. Penelitian ini menggunakan sampel yang diambil secara *nonprobability sampling* yaitu *accidental sampling*. *Accidental sampling* ini dilakukan karena masa pandemi covid-19 ini menghambat pengambilan sampel secara langsung sehingga prosedur yang dilakukan dengan menyebarkan instrumen secara daring dalam waktu 14 hari.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui *google form* dengan kriteria yang telah ditetapkan. Kuesioner ini disusun berdasarkan alat ukur instrumen skala Regulasi Emosi dan skala Prokrastinasi Akademik. Berdasarkan kuesioner yang telah dibagikan, peneliti mendapatkan sampel berjumlah 161 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen dalam pengumpulan data. Instrumen yang pertama yaitu Skala Regulasi Emosi yang disusun berdasarkan Gross dan Jhon (2003). Skala ini mampu mengukur *reappraisal* atau penilaian kembali terkait bagaimana individu tersebut mampu menilai kembali dan mengambil keputusan yang dapat berdampak pada emosinya. Skala ini juga mampu menilai *suppression* atau penekanan emosi dari individu tersebut. Hasil dari skala regulasi ini juga berdasarkan pada pengukuran emosi positif dan emosi negatif.

Instrumen regulasi emosi menggunakan model *rating-scale*. Model ini memberikan alternatif jawaban berupa rentang skor nilai. Rentang skor nilai yang ada tentu dapat ditafsirkan ke dalam pengertian kualitatif. Pada skala Regulasi emosi rentang skor dimulai dari satu yang menunjukkan sangat tidak setuju sampai pada skor tujuh yang menunjukkan sangat setuju pada pernyataan yang diberikan.

Alat ukur yang telah diterjemahkan ini diuji cobakan pada 30 mahasiswa yang melakukan pembelajaran *online* di masa pandemi covid-19 untuk melihat validitas dan reliabilitas alat ukur. Uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 24.0 *for windows*. Uji validitas penelitian ini

menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dengan perhitungan $r_{tabel} < r_{hitung}$. Hasil validitas dinyatakan valid jika memiliki nilai $r_{hitung} > 0,374$. Skala Regulasi emosi memiliki 10 item, setelah dilakukan uji validitas didapatkan hasil sembilan item valid dan satu item tidak valid.

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan metode Alpha Cronbach. Pada skala Regulasi emosi didapatkan nilai Alpha Cronbach sebesar $0,731 > 0,60$. Hasil tersebut menunjukkan jika skala Regulasi emosi dapat dikatakan reliabel. Hasil dari validitas dan reliabilitas inilah yang digunakan untuk mengukur variabel regulasi emosi di dalam penelitian ini.

Instrumen kedua dalam penelitian ini yaitu skala prokrastinasi akademik. Skala prokrastinasi akademik sendiri disusun berdasarkan teori dari McCloskey dan Scielzo (2015). Instrumen ini akan menggambarkan perilaku penundaan yang dilakukan di dalam lingkungan akademik. Skala prokrastinasi akademik memiliki 25 item. Data mentah yang diperoleh berupa skor yang diperoleh dari *rating-scale*. Terdapat rentang skor nilai satu untuk pernyataan yang sangat tidak sesuai sampai dengan skor lima untuk pernyataan yang paling sesuai pada setiap itemnya.

Uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu dilakukan sebelum skala prokrastinasi akademik ini digunakan. Uji coba ini dilakukan pada 30 mahasiswa yang di masa pandemi covid-19 ini melakukan pembelajaran *online*. Item dinyatakan valid jika $r_{hitung} > 0,374$. Hasil uji validitas menunjukkan dari 25 item ditemukan 22 item valid dan tiga item tidak valid. Item yang valid ini kemudian digunakan untuk mendapatkan hasil dalam penelitian ini.

Skala Prokrastinasi akademik memiliki nilai Alpha Cronbach $0,914 > 0,60$ yang mana dapat dikatakan reliabel. Hasil data uji reliabilitas yang ada menunjukkan jika kedua instrumen dalam penelitian ini memiliki kestabilan dan konsistensi hasil data yang sama bila digunakan pada objek yang sama.

Hasil data penelitian akan dianalisis deskriptif untuk melihat tingkat regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil analistik yang ada akan menggambarkan karakteristik sampel dalam penelitian ini. Setelah itu akan dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linier. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui jika data ini berdistribusi normal, sedangkan uji linier sendiri dilakukan untuk menunjukkan hubungan dari kedua variabel. Penelitian ini menggunakan teknik analisis uji regresi sederhana dengan bantuan SPSS 24 *for windows*. Analisis regresi sederhana ini untuk mengukur pengaruh variabel bebas yaitu Regulasi diri terhadap variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji statistik deskriptif menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yakni terdapat 26 atau 16,1% berada di kategori rendah, 106 atau 65,8% sampel berada di kategori sedang dan 29 atau 18% beradap pada kategori tinggi (Azwar, 2012). Hasil nilai rata-rata prokrastinasi akademik dalam penelitian ini termasuk dalam kategori cenderung tinggi yakni sebesar 62,34. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui jika pembelajaran *online* meningkatkan prokrastinasi akademik.

Hasil uji statistik pada regulasi emosi menunjukkan 5 atau 3,15% mahasiswa memiliki regulasi emosi yang rendah, 72 atau 44,7% mahasiswa berada pada tingkat sedang dan 84 atau 52,2% mahasiswa mempunyai regulasi emosi yang tinggi atau baik (Azwar, 2012). Nilai rata-rata (*mean*) pada regulasi emosi sebesar 48,19 yang berarti kemampuan regulasi emosi mahasiswa berada pada kategori cenderung sedang (Azwar, 2012).

Berdasarkan hasil uji regresi sederhana didapatkan nilai F sebesar 6,289 dengan signifikansi sebesar 0,013. Diketahui jika nilai signifikansi $0,013 < 0,05$ maka dapat dikatakan memiliki pengaruh. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima karena terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil uji regresi sederhana juga menunjukkan nilai korelasi (R) regulasi emosi sebesar -0,195. Hal ini berarti regulasi emosi dan prokrastinasi akademik mempunyai arah pengaruh yang negatif, semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik. Begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa. Regulasi emosi dalam penelitian ini memiliki nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,038. Hal tersebut berarti pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 3,8%. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan jika pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik dapat dikatakan sangat rendah.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pembelajaran *online* masuk dalam kategori cenderung tinggi. Prokrastinasi akademik sendiri adalah kecenderungan mahasiswa untuk menunda mengerjakan kegiatan atau tugas yang berhubungan dengan kegiatan akademiknya (McCloskey & Scielzo, 2015). Menunda belajar apalagi ketika sedang menghadapi ujian juga termasuk dalam perilaku prokrastinasi akademik (Jannah & Muis, 2014). Belajar maupun mengerjakan tugas adalah tanggungjawab akademik yang harus segera dilakukan oleh seorang mahasiswa. Mahasiswa yang lebih memilih melakukan hal lain daripada menyelesaikan tanggungjawab akademiknya dapat dikatakan mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi akademik. Data

penelitian yang ada menunjukkan cukup banyak mahasiswa yang menunda mengerjakan tugas maupun belajar.

Pembelajaran *online* tentu menjadikan suasana belajar menjadi terasa tidak nyaman karena minimnya interaksi serta akses internet yang buruk. Hal tersebut tentu saja dapat menghambat pemahaman materi mahasiswa sehingga mereka merasa beban tugas makin bertambah. Hal itu pula yang dapat menjadi pemicu mahasiswa seringkali tidak langsung mengerjakan ketika tugas tersebut diberikan. Hasil penelitian lain memang menjelaskan jika ketidakmampuan seseorang dalam mengerjakan suatu tugas dapat membuat orang tersebut melakukan prokrastinasi akademik (Fauziah, 2015). Mahasiswa cenderung akan mengerjakan hal lain yang dirasa lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugas. Pembelajaran *online* juga makin meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* yang mana menjadi pemicu terjadinya perilaku prokrastinasi akademik (Syifa, 2020). Penggunaan *smartphone* pada peserta didik menjadi pemicu terjadinya prokrastinasi akademik (Hooda & Devi, 2017). Penggunaan *smartphone* saat proses pembelajaran berlangsung tentu akan mengganggu konsentrasi mahasiswa. Jika prokrastinasi akademik ini dibiarkan tentu saja akan berdampak buruk bagi mahasiswa.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dapat merasa tertekan ketika harus menyelesaikan banyak tugas di waktu yang bersamaan karena batas akhir pengumpulan. Hal tersebut tentu akan menimbulkan rasa cemas dan stress pada mahasiswa. Mengerjakan tugas dengan terburu-buru tentu tidak akan memberikan hasil yang maksimal sehingga nilai yang diperoleh pun tidak maksimal. Penting bagi mahasiswa untuk menghindari prokrastinasi akademik. Salah satu hal yang dapat dilakukan mahasiswa untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik adalah memiliki regulasi emosi yang baik

Regulasi emosi pada mahasiswa dapat dikatakan cenderung sedang. Hal ini berarti setiap mahasiswa cukup mampu mengendalikan emosi mereka meski terkadang mereka tidak mampu mengendalikan emosi mereka di situasi tertentu. Mahasiswa cukup mampu mengendalikan emosi mereka karena mereka sudah memasuki masa remaja akhir dan dewasa awal. Di masa ini mahasiswa memang sudah dapat berpikir menggunakan lobus frontalis. Lobus frontalis inilah yang membantu mahasiswa dalam regulasi emosi, dapat membuat perencanaan dengan penalaran dan mengontrol impuls serta memotivasi diri (Papalia & Feldman, 2014). Para mahasiswa memang memiliki regulasi emosi, namun tidak semua mahasiswa dapat memiliki regulasi emosi yang baik. Terdapat alasan yang dapat menjelaskan

mengapa emosi pada mahasiswa masih berada pada kategori cenderung sedang.

Secara teori mengatakan jika regulasi emosi terbentuk berdasarkan pengalaman yang diterima oleh masing-masing individu (Jannah & Dewi, 2021). Hal ini yang membuat setiap mahasiswa memiliki perbedaan kemampuan regulasi emosi. Menurut Gross dan Jhon (2003) strategi regulasi emosi yang baik akan terbentuk dari pengalaman dan evaluasi dari emosi yang dirasakan dari waktu ke waktu. Tentu saja mahasiswa yang baru mengakhiri masa remajanya dan memasuki dewasa awal masih sering menjumpai situasi baru di mana mereka masih baru belajar untuk mengevaluasi emosi yang dirasakan. Masa pandemi covid-19 juga merupakan hal baru bagi semua orang. Pembelajaran *online* dengan minimnya interaksi sehingga beban tugas bertambah pun menjadikan mahasiswa harus dapat mengendalikan dan mengatur kembali emosinya. Hal inilah yang menjadikan regulasi emosi pada mahasiswa masuk dalam kategori cenderung sedang.

Regulasi emosi pada mahasiswa yang cenderung sedang atau rendah ini membuat tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Regulasi emosi yang cenderung rendah ini menjadikan mahasiswa tidak mampu menguasai emosinya. Mahasiswa tidak mampu mengatasi rasa jenuh, bosan yang terjadi ketika melakukan pembelajaran *online*. Mahasiswa juga kurang dapat mengendalikan rasa frustrasi dan stres saat menghadapi beban tugas yang dirasa berat. Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengendalikan emosi negatifnya membuat mahasiswa lari dari tanggungjawab yang seharusnya mereka lakukan. Mereka lebih memilih melakukan hal yang menyenangkan daripada harus menghadapi beban tugas mereka. Hal ini sesuai dengan pernyataan McCloskey dan Scielzo (2015) yang mengatakan jika mahasiswa akan lebih memilih hal yang menyenangkan daripada harus mengikuti suatu pembelajaran yang dirasa menjenuhkan bagi mahasiswa tersebut. Penggunaan internet juga mempermudah mahasiswa untuk berselancar di media sosial daripada mengikuti pembelajaran yang sedang berlangsung. Mahasiswa juga tidak mampu mengubah emosi negatifnya ketika menghadapi beban tugas yang dirasa berat sehingga lebih memilih meninggalkan pekerjaan tersebut.

Regulasi emosi akan membantu dalam mengubah keyakinan psikologis seseorang (Azizah & Jannah, 2020). Pengendalian emosi dapat mengubah pola pikir seseorang dan mengubah perilaku seseorang (Syahadat, 2013). Hal tersebut menunjukkan jika mahasiswa mampu mengendalikan emosinya maka ia juga mampu mengubah pola pikir yang mana akan mengubah keyakinan psikologis mahasiswa tersebut sehingga

perilaku yang tampak pun juga berubah. Prokrastinasi akademik juga dapat muncul karena keyakinan psikologis yang mana individu tersebut merasa dapat bekerja dan belajar ketika mendekati batas akhir pengumpulan (McCloskey & Scielzo, 2015). Hal ini menunjukkan ketidakmampuan mahasiswa tersebut untuk mengendalikan perasaan malas dan tidak mampu memunculkan perasaan semangat untuk mengerjakan tugas. Regulasi emosi akan membantu untuk dapat mengendalikan rasa malas dan menumbuhkan semangat sehingga akan mengubah keyakinan psikologis bahwa ia mampu mengerjakan tugas dan belajar meski batas waktu pengumpulan belum terlalu dekat. Regulasi emosi dapat membantu untuk mengendalikan perasaan ketidaksukaan terhadap suatu tugas tertentu sehingga mahasiswa tidak menghindari tugas tersebut. Prokrastinasi akademik juga dapat terjadi karena perasaan takut gagal yang mana dengan regulasi emosi yang baik mahasiswa akan mampu mengatasi rasa ketakutan mereka. Faktor sosial seperti keluarga dan lingkungan terkadang menjadikan mahasiswa merasa tertekan sehingga dapat memunculkan prokrastinasi akademik. Regulasi emosi akan membantu mengendalikan emosi negatif yang muncul sehingga prokrastinasi dapat dihindari.

Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan aspek-aspek dalam regulasi emosi mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Regulasi emosi memiliki tiga aspek yakni penilaian emosi, pengaturan emosi, pengungkapan emosi termasuk dalam mengekspresikan emosi dengan tepat akan membuat perilaku yang dimunculkan juga tepat (Syahadat, 2013). Ketika menghadapi pembelajaran *online*, mahasiswa menyadari jika merasa jenuh dan bosan namun mereka tidak dapat mengendalikan perasaannya. Mereka tidak mampu mengelola emosi tersebut dengan baik sehingga emosi tersebut dimunculkan dalam bentuk prokrastinasi. Ketika mahasiswa mampu memiliki regulasi emosi yang baik maka regulasi emosi tersebut akan berkontribusi dalam menurunkan prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2019) yang menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu mengendalikan perasaannya ketika menemui hambatan pada saat proses pembelajaran akademik berlangsung. Jadi regulasi emosi yang baik akan membantu mahasiswa dalam mengatasi rasa jenuh, bosan, stress dan frustrasi ketika menghadapi beban akademik sehingga mahasiswa mampu menunjukkan perilaku yang tepat dan menghindari prokrastinasi akademik.

Gross dan Jhon (2003) menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dikendalikan oleh dua strategi yakni *reappraisal* (penilaian kembali) dan *suppression* (penekanan). Mahasiswa dapat melakukan penilaian

kembali terkait apa yang dirasakan dan mencari penyebab perasaan tersebut muncul. Melakukan penilaian kembali akan memyadarkan seseorang terkait, alasan beban tugas terasa berat karena mengabaikan penjelasan dosen sehingga sewaktu pembelajaran *online* berlangsung mahasiswa dapat menemukan motivasi untuk mendengarkan penjelasan. Penilaian kembali akan membuat seseorang sadar terkait perilaku apa yang seharusnya ia lakukan. Selain itu, penilaian kembali menjadikan seseorang menjadi sadar akan emosi negatifnya sehingga dapat mengubah ke emosi yang lebih positif.

Penekanan emosi akan berguna agar seseorang tidak menjadi gegabah dalam bertindak. Mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi karena tidak mampu menekan emosi mereka saat emosi negatif tersebut muncul. Penekanan dapat dilakukan dengan memahami proses rangkaian regulasi emosi (Husnianita & Jannah, 2021). Salah satu cara yang dapat dilakukan yakni dengan merubah cara berpikir terkait suatu objek atau keadaan agar emosi yang dirasakan juga ikut berubah. Perubahan respon seperti relaksasi dengan menarik napas juga dapat mengurangi prokrastinasi yang muncul akibat emosi negatif yang dirasakan.

Regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik namun hanya sebesar 3,8% sehingga 96,2% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Adapun faktor lainnya yaitu faktor fisik seperti kelelahan sehingga lebih memilih beristirahat. Tidak ada fasilitas untuk mengerjakan tugas yang diberikan, seperti laptop rusak. Sikap perfeksionisme pada saat mengerjakan tugas juga dapat memunculkan prokrastinasi akademik (Ananda & Mastuti, 2013). Hasil penelitian Fauziah (2015) pun menunjukkan cukup banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik memang dipengaruhi oleh banyak faktor ditambah lagi saat ini pembelajaran dilakukan secara *online*, akan tetapi regulasi emosi tentu akan sangat membantu dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap prokrastinasi mahasiswa di masa pandemi covid-19. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan nilai F sebesar 6,289 dengan signifikansi sebesar $0,013 < 0,05$ sehingga regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Nilai korelasi (R) regulasi emosi sebesar -0,195 yang menunjukkan jika regulasi emosi dan prokrastinasi memiliki pengaruh yang

negatif. Jadi semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik begitu pun sebaliknya. Penelitian ini memiliki nilai koefisien determinasi (R Square) sebedapatsar 0,038 yang berarti pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 3,8%.

Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil dan pembahasan di atas yakni, penting bagi setiap mahasiswa untuk dapat memiliki regulasi emosi yang baik agar prokrastinasi akademik menurun. Mahasiswa dapat melatih regulasi emosi dengan melakukan dua strategi yakni penilaian kembali dan penekanan. Mahasiswa dapat selalu melakukan penilaian kembali sehingga dapat mengevaluasi emosi yang dimiliki. Penekanan emosi akan membantu mahasiswa untuk lebih dapat mengendalikan perilakunya sehingga prokrastinasi akademik pun dapat terhindar.

Bagi peneliti lain dapat melakukan penelitian dengan variabel lain yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini hanya terfokus pada regulasi emosi. Banyak faktor lain di luar regulasi emosi yang berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa terutama di dalam masa pandemi seperti ini. Peneliti lain juga dapat memperluas populasi dan sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, N. Y., & Mastuti, E. (2013). Pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada siswa program akselerasi. *JURNAL Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2(3), 226–231.
- Azizah, F.F. & Jannah. M. (2020). Pengaruh Meditasi Otogenik Terhadap Regulasi Emosi Pada Atlet Anggar. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02):62–67.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Belajar.
- Balkis, M. (2013). Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: The mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57–74.
- Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dewi, D.O., & Jannah, M. (2019). Perbedaan strategi regulasi emantara atlet cabang olahraga Permainan, akurasi dan beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(02):1–6.
- Dwi C, B., Amelia, A., Hasanah, U., Putra, A. M., & Rahman, H. (2020). Analisis keefektifan pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 28–

- 37.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2, 123–132.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- 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>
- Haryono, S. ., Anggraini, H., & Muntomimah, S. (2018). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap kemandirian dan kemampuan regulasi anak usia dini. *Jurnal Warna : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 3(1), 1–9.
- Haryudi. (2021, January 5). Pembelajaran tatap muka ditangguhkan, ini tanggapan anggota DPRD dan orangtua siswa di Bogor. *SindoNews.Com*, 1. <https://metro.sindonews.com/read/291044/171/pembelajaran-tatap-muka-ditangguhkan-ini-tanggapan-anggota-dprd-dan-orangtua-siswa-di-bogor-1609840890>
- Hooda, M., & Devi, R. (2017). Procrastination: a serious problem prevalent among adolescents. *ZENITH International Journal of Multidisciplinary Research*, 7(9), 107–113. zenithresearch.org.in%0D
- Husnianita, V.M. & Jannah, M. (2021). Perbedaan regulasi emosi di tinjau dari jenis kelamin pada kelas X Sekolah Menengah Atas boarding school. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Volume 8 (5): 229-238.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jannah, M. & Dewi, D.K. (2021). Penerapan Latihan Relaksasi Otogenik untuk Regulasi Emosi Atlet Anggar. *Kontribusi*, Vol.1(2), 76-82.
- Jannah, M., & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Kasih, A. P. (2020). Survei UNICEF: 66 persen siswa mengaku tak nyaman belajar di rumah. *Kompas.Com*, 1. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/06/24/090832371/survei-unicef-66-persen-siswa-mengaku-tak-nyaman-belajar-di-rumah>
- Kedutaan Besar Republik Indonesia di Brussels, B. (2020). *Kebijakan pemerintah republik Indonesia terkait wabah Covid-19*. Kemlu.Go.Id. <https://kemlu.go.id/brussels/id/news/6349/kebijakan-pemerintah-republik-indonesia-terkait-wabah-covid-19#>
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. *Experiment Finding*, January, 2–24. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Musslifah, A. R. (2018). Penurunan prokrastinasi akademik melalui pelatihan keterampilan regulasi emosi. *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 95–106. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2321>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- 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>
- Putnam, K. M., & Silk, K. R. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 17(4), 899–925. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050431>
- Safitri, F. (2020). Pengaruh penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok CBT terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika siswa kelas X MIPA 2 SMA Al Islam Krian Sidoarjo. *Prosiding Seminar Dan Lokarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*, 276–281.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (SRL) dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 66–75.
- Setyowati, E., Santosa, H., & Biantoro, Y. (2020). Upaya menurunkan prokrastinasi akademik melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik pada peserta didik kelas XI TKJ di SMK Ma'arif 1 Nanggulan. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru*, 957–965.
- Syahadat, Y. . (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas*, 1(1), 19–37.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Tambunan, Y. G. T., & Ediati, A. (2016). Problem emosi remaja ditinjau dari pola asuh orangtua: Studi komparasi pada siswa Sma Parulian 1 Medan. *Empati*, 5(2), 340–347.
- Wibowo, H. A. (2016). *Hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma naskah publikasi*.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, 2(9), 147–156.
- Wijaya, J.A.D.P., & Jannah, M. (2021) perbedaan strategi regulasi emosi pada mahasiswa atlet dan non atlet Universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Volume 8 (8): 83-89.
- Winangun, I. M. A. (2020). Perspektif Mahasiswa

terhadap pengelolaan pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Widyalyaya: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(1), 19–27.

Zakiyah, N., Hidayati, F. N. R., & Setyawan, I. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi UNDIP Volume 8*, 8.