

## Penurunan Prokrastinasi Akademik melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi

Anniez Rachmawati Musslifah

Universitas Sahid Surakarta, Jl. Adi Sucipto No.154, Kota Surakarta, Jawa Tengah  
e-mail: rachmawatianniez@gmail.com

### Abstract

*Procrastination in completing academic tasks is common to most students, including in the work of the thesis. One of the factors that cause students to delay completing the thesis is the ability to manage their emotions (emotion regulation). Karem training based on the theory of emotional regulation is expected to decrease the tendency of academic procrastination behavior in the students. This study aims to examine the effect of Karem training on academic procrastination in psychology faculty students of Muhammadiyah University of Surakarta. This study used Nonrandomized Control Group Pretest-Posttest experiment Design. The participants were final year students with a period of more than 10 semesters or 5 years and has taken a thesis course more than 2 semesters or 1 year. The results of this study indicate that Karem training has a significant effect on the decrease of procrastination in the final grade students who are completing the thesis.*

**Keywords:** training, emotion regulation, academic procrastination, thesis

### Abstrak

Prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik merupakan hal yang biasa dilakukan oleh sebagian besar mahasiswa, termasuk dalam mengerjakan skripsi. Salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa menunda menyelesaikan skripsi adalah kemampuan dalam mengelola emosinya (regulasi emosi). Pelatihan yang berbasis pada teori regulasi emosi diharapkan dapat menurunkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian menggunakan rancangan eksperimen dengan *nonrandomized control group pretest-posttest design*. Subjek penelitian merupakan mahasiswa tingkat akhir dengan masa kuliah lebih dari 10 semester dan telah mengambil mata kuliah skripsi lebih dari 2 semester. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan regulasi emosi berpengaruh signifikan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

**Kata Kunci:** pelatihan, regulasi emosi, prokrastinasi akademik, skripsi

### Pendahuluan

Perilaku Prokrastinasi akademik merupakan hal yang mudah sekali ditemukan pada mahasiswa saat ini. Terlebih pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Fenomena *Bottleneck* ini tercermin dari jumlah mahasiswa yang lulus lebih sedikit apabila dibandingkan dengan jumlah mahasiswa yang terlambat lulus (Wijayanti, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Kingofong (dalam Gunawinata, Nanik, & Lasmono, 2008) menemukan 3 hal yang terkait erat dengan permasalahan secara sistemik dalam mengerjakan skripsi.

Tiga hal tersebut adalah: (a) kurikulum yang tidak aplikatif, tidak integratif, dan kurang melatih mahasiswa berargumentasi menyebabkan mahasiswa kurang siap untuk mengerjakan skripsi, (b) hubungan dosen dan mahasiswa yang timpang terkait rasio yang tidak seimbang, adapun dosen cenderung otoriter dalam membimbing mahasiswa, (c) sistem penunjang yang kurang memadai, misalnya perpustakaan yang kurang lengkap, sehingga terkadang mahasiswa harus mengeluarkan biaya tambahan untuk mencari literatur.

Kasus kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik juga ditemukan pada

mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pada tahun 2011 sekitar 58 dari 149 atau 39% mahasiswa yang lulus menempuh studi lebih dari 5 tahun (Biro Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2011), padahal idealnya mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akademiknya termasuk skripsi maksimal dalam waktu 10 semester atau 5 tahun (Buku pedoman Fakultas Psikologi, 2011). Menurut data Informasi Mahasiswa dan Lulusan yang diperoleh dari Biro Administrasi Perencanaan dan Sistem Informasi (BAPSI) Universitas Diponegoro Semarang, pada jenjang program S-1 bahwa lulusan Psikologi dari tahun ajaran 2002/2003 sampai dengan tahun ajaran 2004/2005 diketahui lama studi rata-rata adalah 6 tahun 1 bulan, 5 tahun 10 bulan, dan 5 tahun 11 bulan. Lama kuliah yang melebihi ambang maksimal yang ditetapkan universitas, merupakan kecenderungan dalam menunda-nunda tugas kuliah, terutama pengerjaan dan penyelesaian skripsi.

Kenyataan di atas merupakan sebuah masalah serius yang dihadapi oleh mahasiswa, praktisi pendidikan dan *stakeholder* pendidikan yang ada. Masalah tersebut seharusnya mendapatkan porsi pemecahan yang lebih dibandingkan yang lain. Hal tersebut wajar, karena perilaku prokrastinasi tersebut akan berdampak sistemik pada diri individu dan selanjutnya akan mengganggu keberlangsungan dunia pendidikan pada umumnya.

Prokrastinasi akademik sangat berakibat sistemik terhadap pelakunya (prokrastinator) baik secara *behavioral* dan *emotional*. Hal-hal yang diakibatkan seperti, hasil yang kurang maksimal dalam akademik, kuliah yang tidak tepat waktu, skripsi yang tidak kunjung selesai dan sebagainya. Selain dampak-dampak yang nyata pada hasil akademik, seorang prokrastinator juga akan mengalami gangguan emosi, seperti frustrasi karena secara

moral prestasinya tertinggal dengan teman-teman sebayanya. Dengan keadaan seperti itu, seorang prokrastinator melakukan hal-hal yang tidak rasional seperti menjadi orang yang pendendam dan juga menyalahkan dirinya (menyesal). (Greiger, & Boyd, 1985).

Pada hakikatnya setiap individu memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional yang sesuai dengan akal sehat, yang selanjutnya akan menciptakan perilaku yang logis dan diterima akal sehat pula. Akan tetapi apabila seorang individu tidak bisa berpikir rasional, secara otomatis perilaku yang dihasilkan juga tidak logis dan tidak bisa diterima. Ellis (1979), menyebutkan orang yang dalam keadaan tersebut digolongkan sebagai orang yang terkena gangguan emosi (*emotional problem*).

Seorang prokrastinator akan memiliki sikap tidak perlu bekerja keras untuk mendapatkan hasil maksimal, sering menunda-nunda dan malas dalam mengerjakan tugas akademiknya, sering mengeluh bahwa tugas yang dihadapi sangatlah sulit, dan tidak diselesaikan dengan segera. Hal tersebut di atas merupakan manifestasi dari pola pikir irrasional. Selanjutnya, mahasiswa-mahasiswa dengan pola pikir dan perilaku tersebut bisa dikategorikan individu dengan keadaan *emotional problem* (Greiger, & Boyd, 1985).

Goleman (2002) mengungkapkan bahwa dalam emosi tergambar adanya perasaan serta pikiran yang khas, keadaan biologis serta psikologis maupun kecenderungan untuk melakukan tindakan. Berkaitan dengan jenis emosi sendiri, Plutchick (dalam Hude, 2006) menjelaskan adanya berbagai macam emosi dasar yang dimiliki setiap individu, yakni; antisipasi (*anticipation*), kegembiraan (*joy*), penerimaan (*acceptance*), terkejut (*surprise*), takut (*fear*), sedih (*sadness*), jijik (*disgust*), dan marah (*anger*). Sedangkan menurut Lazarus (1991) emosi dasar adalah *anger, anxiety, fright, guilt, shame, sadness, envy,*

*jealousy, disgust, happiness, pride, relief, hope, love dan compassion.*

Emosi-emosi dasar di atas semua dimiliki oleh setiap individu, dan setiap individu harus dapat mengendalikannya (Fridja dalam Salamah, 2010). Menurut Garrison (dalam Mappiare, 2003), mengemukakan bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam diri, melainkan kebiasaannya dalam memahami dan menguasai emosi-nya. Dengan kata lain, seseorang akan merasa bahagia apabila mampu mengendalikan emosi-emosi negatifnya. Lebih lanjut lagi, bagi individu emosi memiliki peran begitu penting bagi kehidupannya secara umum maupun bagi pengembangan kepribadiannya. Seseorang yang mampu mengendalikan emosi, akan terlihat lebih kreatif dalam pemecahan masalah serta lebih efisien dalam pengambilan keputusan (Bonanno & Mayne, 2001). Pengendalian emosi-emosi tersebut di atas dapat digolongkan sebagai keterampilan regulasi emosi.

Menurut Gross (1999) keterampilan regulasi emosi adalah cara individu dalam memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson dalam Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & van den Kommer, 2001).

Keterampilan regulasi emosi yang efektif berdampak dalam meningkatkan pembelajaran mengelola emosi secara signifikan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto (dalam Setyowati, 2010) bahwa emosi negatif dapat memengaruhi aktivitas individu, yang mana emosi negatif ini dapat berkurang dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi mengingat adanya

pengalaman-pengalaman emosional. Selain itu regulasi emosi dapat meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian dalam hidup, menciptakan pandangan yang positif terhadap masa depan dan mempercepat waktu pengambilan keputusan. Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa emosi yang positif dapat memberikan pengaruh yang positif pula terhadap pemecahan masalah, sedangkan emosi negatif sebaliknya dapat menghambat proses pemecahan masalah (Isen, Daubman, & Nowicki dalam Manz, 2007).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi dapat berbanding lurus terhadap hasil yang didapat. Hal tersebut terlihat jelas dalam beberapa penelitian, diantaranya pada penelitian yang dilakukan oleh Widuri (2010) yang menunjukkan bahwa, keterampilan regulasi emosi sangat memengaruhi terhadap pengelolaan stres pada ibu yang memiliki anak dengan perilaku hiperaktif (ADHD). Penelitian lain yang dilakukan oleh Hardina (2008), menunjukkan bahwa kemampuan dalam meregulasi emosi dapat menjadikan korban bencana lumpur lapindo Brantas, memiliki semangat untuk menjalani dan melanjutkan hidup dengan kondisi yang tertekan.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2010) menunjukkan korelasi yang negatif antara kemampuan seseorang dalam meregulasi emosi dan perilaku kenakalan remaja. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Salamah (2010) yang menunjukkan bahwa kemampuan seorang anak dalam mengelola emosinya dalam menghadapi ejekan-ejekan (karena mempunyai saudara autisme) yang dilakukan oleh teman-temannya (*peer group*), yang akhirnya anak tersebut mampu menjalani hari-harinya dengan normal.

Uraian di atas yang melatarbelakangi penulis tertarik untuk membuat modul pelatihan berbasis pengelolaan emosi dengan nama 'Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi'. Pelatihan ini berdasarkan teori keterampilan regulasi emosi dari

Thompson (dalam Gross, 2006) yaitu: kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, seperti: perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan (*emotions monitoring*), kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami (*emotions evaluating*), kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas, dan marah (*emotion modification*). Bentuk pelatihan yang akan dilakukan adalah dengan *case study*, *communication active*, *role play*, *simulation* dan *games* (Feiffer & Ballew, 1988).

### **Regulasi Emosi**

Thompson (dalam Putnam & Silk, 2005) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Thompson (dalam Strongman, 2003) regulasi emosi dipengaruhi oleh perkembangan kemampuan menggambarkan, mempertimbangkan dan fokus individu dalam menganalisis tekanan emosi. Proses lebih lanjut difasilitasi oleh perkembangan mengontrol emosi negatif.

### **Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi**

Pelatihan keterampilan regulasi emosi adalah proses pembelajaran yang dilakukan dalam waktu yang singkat, dan terstruktur guna membiasakan diri dalam mengenal emosi, mengevaluasi dan kemudian mengelolanya, sehingga emosi yang adaptif mampu mendorong individu untuk mencapai sebuah perilaku yang diharapkan. Pelatihan keterampilan regulasi emosi dilatarbelakangi oleh teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson yang meliputi aspek-aspek yaitu *emotion monitoring*, *emotion evaluating* dan *emotion modification*.

Pelatihan keterampilan regulasi emosi ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan pembelajaran melalui pengalaman (*experiential learning*) yang sesuai dengan materi yang akan diberikan, berupa keterampilan memonitor, mengevaluasi, mengekspresikan, dan memodifikasi emosi.

### **Prokrastinasi Akademik**

Secara etimologis atau menurut asal katanya, istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *pro* atau *forward* yang berarti maju, dan *crastinus* atau *tomorrow* yaitu hari esok, ini berarti prokrastinasi adalah maju pada hari esok. Sedangkan secara etimologis prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau melengkapi suatu pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan (Fiore, 2006).

Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu (Ferrari dkk., 1995). Faktor eksternal, yaitu faktor di luar individu yang ikut memengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada seseorang yaitu gaya pengasuhan orangtua (Ferrari & Ollivete, 2007), kondisi lingkungan yang laten (Millgram, 1991), kondisi lingkungan yang mendasarkan penilaian pada hasil akhir, serta dukungan sosial (Lestariningsih, 2006).

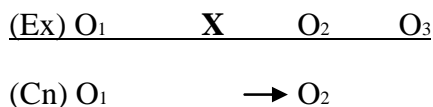
### **Metode Penelitian**

#### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis *quasi-experimental research* dengan desain *nonrandomized control group pretest-posttest design*. Rancangan ini dipilih karena terdapat kelompok kontrol yang berfungsi sebagai kelompok pembanding, meskipun penen-

tuan anggota sampel tidak dipilih secara random melainkan berdasarkan kelompok yang telah tersedia.

Rancangan yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Skema Nonrandomized Control Group Pretest-Posttest Design (Latipun, 2002)

Keterangan:

Ex : *Experimental group*

Cn : *Control group*

O1 : *Pretest*

O2 : *Posttest*

O3 : *Follow up*

X : *Treatment*

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang berada pada tingkat akhir yang telah menempuh masa perkuliahan lebih dari 5 tahun, dan telah mengambil mata kuliah skripsi lebih dari 1 tahun. Jumlah subjek pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol masing-masing terdiri dari 8 orang mahasiswa yang memenuhi karakteristik tersebut.

### Alat Pengumpulan Data

Alat bantu dalam pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik, observasi dan angket survey prokrastinasi serta angket evaluasi pelatihan.

**Skala prokrastinasi akademik.** Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi yang disusun berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi dari Ferrari dkk. (1995), yaitu: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu yang dimiliki antara rencana dengan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih

menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan. Skala meliputi 20 pernyataan *favorable* maupun *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban yaitu ‘Sangat Sesuai’, ‘Sesuai’, ‘Tidak Sesuai’, ‘Sangat Tidak Sesuai’.

**Observasi.** Metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *checklist* dan *specimen record* sederhana. Hal-hal yang menjadi fokus dalam pengamatan peneliti adalah sikap, respon, logika, emosi terhadap pelatihan. Selain itu situasi dan kondisi yang terjadi pada saat pelatihan juga menjadi data pendukung yang akan digali oleh peneliti.

**Wawancara.** Metode wawancara dimaksudkan untuk melengkapi data yang mungkin tidak terungkap dalam angket. Beberapa hal yang ingin diungkap dalam wawancara penelitian ini adalah bagaimana kondisi subjek setelah mengikuti pelatihan keterampilan regulasi emosi.

**Angket survey prokrastinasi.** Angket survey prokrastinasi merupakan survey pra penelitian yang disusun oleh peneliti, dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perilaku prokrastinasi dan motif yang melatarbelakangi perilaku tersebut. Angket ini terdiri dari 4 pertanyaan dan bersifat tertutup. Angket survey prokrastinasi didasarkan pada teori Ferrari (1995), yang menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena menunda-nunda, keterlambatan, *gap* antara target dan realitas, memilih mengerjakan pekerjaan yang lebih menyenangkan.

**Angket evaluasi pelatihan.** Angket evaluasi pelatihan diberikan kepada subjek pelatihan setelah pelatihan keterampilan regulasi emosi diberikan. Angket evaluasi pelatihan ini bersifat tertutup dengan tujuan untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan pelatihan yang sudah berlangsung secara objektif. Hal ini diperlukan supaya esensi dari angket ini tidak meluas.

### Uji Validitas dan Reliabilitas

**Uji validitas.** Suatu alat ukur dikatakan valid apabila alat ukur tersebut

mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Nasution, 2000). Pengukuran uji validitas skala dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi atau *content validity*. Uji validitas isi untuk skala pada penelitian ini melalui: 1) Subjek yang hampir sama dengan subjek penelitian, untuk melihat kecocokan atau kesesuaian bahasa; 2) *Review professional judgement*; 3) Uji Statistik menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson.

**Uji reliabilitas.** Suatu alat pengukur dikatakan reliabel bila alat itu dalam mengungkap suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama (Nasution, 2000). Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dari instrumen yang digunakan. Hasil pengujian menunjukkan nilai .919 yang berarti bahwa skala prokrastinasi akademik sangat reliabel.

### Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan adalah: 1) Memberikan *pretest* dengan skala prokrastinasi akademik, dimana skala prokrastinasi akademik ini disusun berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi dari Ferrari dkk. (1995); 2) Mengelompokkan subjek yang memiliki karakteristik sebagaimana telah ditetapkan; 3) Kelompok eksperimen diambil dari subjek yang mengisi lembar persetujuan bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan keterampilan regulasi emosi; 4) Memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu pemberian pelatihan keterampilan regulasi emosi, sedangkan kelompok kontrol dengan diberikan perlakuan sebagai *plasebo* yaitu dengan diberikan tayangan film kartun yang berjudul Mina dan Sungainya; 5) Memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dengan skala prokrastinasi yang disusun berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi dari Ferrari dkk. (1995) untuk mengukur tingkat prokrastinasi *pasca* perlakuan dan non perlakuan; 6) Pada kelompok eksperimen

dilakukan evaluasi terhadap pelatihan yang mereka ikuti, melalui teknik wawancara, observasi serta pengisian instrumen evaluasi; 7) Mengolah data hasil guna mengetahui pengaruh *treatment* dan *non-treatment* terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

### Metode Analisis Data

Untuk menganalisis data digunakan *Mann-Whitney U Test* dan *Wilcoxon T Test*. *Mann-Whitney U Test* digunakan untuk melihat pengaruh pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa, sedangkan *Wilcoxon T Test* digunakan untuk melihat apakah penurunan tingkat prokrastinasi pada kelompok eksperimen signifikan.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah pelaksanaan pelatihan selesai dilakukan, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis melalui teknik analisis *Mann-Whitney U Test*. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecenderungan perilaku prokrastinasi antara kelompok *pretest-posttest* dan *follow-up*.

Berdasarkan analisis diketahui nilai *Mann-Whitney U Test*= -3.155;  $p = .001$  ( $p < .05$ ). Nilai rata-rata *pretest*= 12.25 dan *posttest*= 4.75. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan sangat signifikan perilaku prokrastinasi pada subjek sebelum (*pretest*) dan sesudah pelatihan keterampilan regulasi emosi (*posttest*).

Berdasarkan nilai *Mann-Whitney U Test*= -2.682;  $p = .005$  ( $p < .05$ ). Nilai rata-rata *pretest*= 11.69 dan *follow up*= 5.31. Hal ini menunjukkan ada perbedaan sangat signifikan perilaku prokrastinasi pada subjek sebelum (*pretest*) dan tindak lanjut sesudah pelatihan keterampilan regulasi emosi (*follow up*).

Berdasarkan nilai *Mann-Whitney U Test*= -0.999;  $p = .318$  ( $p > .05$ ) Nilai rata-rata *posttest*= 7.31 dan *follow up*= 9.69. Hal ini menunjukkan tidak adanya perbedaan

signifikan perilaku prokrastinasi pada subjek sesudah (*posttest*) dan tindak lanjut sesudah pelatihan keterampilan regulasi emosi (*follow up*).

Hipotesa yang diambil dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh pelatihan keterampilan regulasi emosi dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UMS dalam menyelesaikan skripsinya. Kebutuhan akan pelatihan tersebut didasarkan pada tingginya angka mahasiswa yang sudah mengambil mata kuliah skripsi, namun tidak selesai tepat waktu sesuai dengan waktu yang lazim ditempuh oleh mahasiswa pada umumnya yaitu dua semester, menurut acuan buku pedoman akademik UMS. (UMS, 2011).

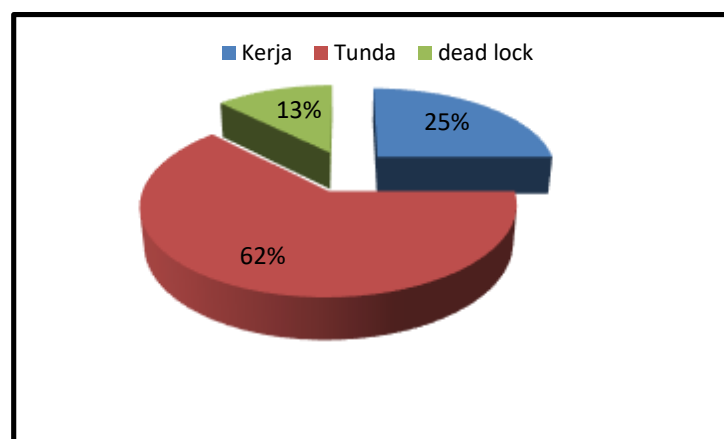
Penelitian ini menjawab hipotesa yang diajukan sebagaimana hasil perhitungan di atas. Adapun secara deskriptif jika dilihat dari nilai rata-rata subjek sebelum mengikuti pelatihan keterampilan regulasi emosi (*pretest*) tergolong sedang (mengarah ke tinggi) dan tinggi, dan setelah mengikuti pelatihan keterampilan regulasi emosi (*posttest*) memiliki perilaku prokrastinasi tergolong sedang (mengarah ke rendah) dan rendah.

Demikian halnya jika membandingkan kondisi *pretest* dan *follow up*. Dilihat dari nilai rata-rata subjek sebelum mengikuti pelatihan keterampilan regulasi emosi (*pretest*) memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi yang tergolong sedang (mengarah ke tinggi) dan tinggi, dan tindak lanjut setelah mengikuti pelatihan (*follow up*) memiliki perilaku prokrastinasi tergolong sedang mengarah ke rendah dan sangat rendah.

Angka skala prokrastinasi pada *posttest* menunjukkan grafik menurun. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan regulasi emosi mampu menurunkan perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik subjek yakni skripsi. Hal tersebut juga dapat dimaknai bahwa pelatihan keterampilan regulasi emosi dengan strategi regulasi emosi dapat

dijadikan sebuah model dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Perilaku prokrastinasi dalam penelitian ini ditemukan pada mahasiswa-mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa-mahasiswa tersebut memerlukan waktu yang lebih panjang dalam menyelesaikan skripsinya daripada mahasiswa lain setingkatnya. Berbagai alasan dikemukakan oleh mahasiswa tersebut, mulai kesibukan kerja, *deadlock*, sampai pada seringnya menunda-nunda tugas. Selengkapnya dapat dilihat pada ilustrasi berikut:



Gambar 2. Diagram Sebaran Subjek Pelatihan Berdasarkan Alasan Prokrastinasi Akademik

Besarnya persentase menunda-nunda yang ditunjukkan gambar 2, menandakan bahwa perilaku prokrastinasi yang muncul pada subjek dalam menyelesaikan tugasnya dominan dipengaruhi oleh faktor intern psikologis. Menurut Ferrari (1995), prokrastinasi dapat terjadi apabila dipengaruhi oleh 2 faktor besar yakni, faktor eksternal seperti; pola asuh, lingkungan, dukungan sosial, dan faktor internal seperti; kondisi fisik individu, kondisi psikologis individu (motivasi, *self esteem*, *anxiety*, *self control* dan efikasi).

Lebih lanjut, Ferrari (1995) mengemukakan bahwa faktor-faktor tersebut akan terrealisasi menjadi perilaku

prokrastinasi jika seorang individu memiliki keyakinan-keyakinan yang irrasional. Keyakinan-keyakinan seperti tidak perlu bekerja keras agar mendapatkan hasil yang maksimal, sering menunda-nunda dan malas mengerjakan tugas akademiknya, sering mengeluh sulit dalam mengerjakan tugas padahal belum dikerjakan. Hal-hal tersebutlah yang akan memengaruhi perilaku seseorang dalam melihat sebuah tugas akademik, yang pada akhirnya perilaku prokrastinasi terjadi dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

Ellis (1979) beranggapan bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional yang sesuai dengan akal sehat. Fikiran rasional tersebut akan menciptakan sebuah perilaku yang lazim dan masuk akal. Sebaliknya, jika kecenderungan manusia lebih mengarah kepada fikiran yang irrasional atau yang tidak sesuai dengan akal sehat, maka seseorang tersebut tergolong sebagai orang dengan gangguan emosi atau *emotion problem*.

Rangkuman dari hasil wawancara menyimpulkan bahwa subjek penelitian mengakui bahwa perilaku prokrastinasi merupakan perilaku yang seolah-olah tidak disadari, dan terjadi begitu saja. Hal tersebut terjadi karena sebagian besar subjek mengalihkan konsentrasinya dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan lain yang memungkinkan tugas dan tanggung jawab mereka menyelesaikan skripsi terabaikan. Secara pribadi, semua subjek juga merasa malu dan frustrasi dengan perilaku tersebut. Hal tersebut menurut Greiger dan Boyd (1985), mengakibatkan seseorang akan menjadi pribadi yang pendendam dan juga menyalahkan dirinya (menyesal).

Berdasarkan hasil kesimpulan dari angket survey prokrastinasi para partisipan, diperoleh hasil bahwasanya dari keseluruhan partisipan menjawab akan segera menyelesaikan tugas yang mereka dapatkan, yaitu skripsi. Kesimpulan kedua adalah bahwa rata-rata para partisipan

memiliki target maksimal 6 bulan dalam menyelesaikan skripsi mereka. Berikutnya adalah lamanya partisipan menyelesaikan skripsi mereka yaitu berkisar antara 3,5 tahun sampai 6 tahun. Adapun kendala yang mereka hadapi beragam, mulai dari terkendala pembimbing, sampai pada pekerjaan yang lebih menggiurkan dibandingkan menyelesaikan skripsi.

Hal di atas sesuai dengan pernyataan Goleman (2007) yaitu dalam pengaturan emosi terjadi proses menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan misalnya rasa sakit hati yang akhirnya dapat memicu amarah; mempelajari bagaimana cara menangani kecemasan, amarah, dan kesedihan; dan mengelola emosi sehingga dapat membantu individu bangkit dari penurunan kualitas hidup. Bangkitnya para partisipan adalah sudah adanya niat untuk segera menyelesaikan skripsi mereka.

Lebih lanjut, Ferrari (1995), yang menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena menunda-nunda, keterlambatan, *gap* antara target dan realitas, memilih mengerjakan pekerjaan yang lebih menyenangkan, hal tersebut sangat sesuai dengan temuan dari angket survey prokrastinasi dari para partisipan.

Emosi merupakan dorongan untuk bertindak (Goleman, 2002). Dalam perkembangannya, emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia serta dalam pengembangan kepribadian. Emosi positif mampu meningkatkan kreativitas pemecahan masalah dan meningkatkan efisiensi pengambilan keputusan, sedangkan emosi negatif ditemukan pada orang-orang yang bertahan terhadap suatu penyakit. Penelitian pada penderita penyakit hati menunjukkan sikap pesimistis terhadap kesempatan untuk sembuh, dan emosi yang timbul memengaruhi aktivitas rutin. Orang yang memiliki kecenderungan emosi negatif seperti mudah marah, depresi lebih mudah terserang penyakit (Bonanno & Mayne, 2001). Setiap orang memiliki kedua emosi tersebut, tinggal bagaimana cara mengelolanya. Kemampuan seseorang



dalam mengelola emosi tersebut dinamakan dengan keterampilan regulasi emosi.

Strategi regulasi emosi dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Thompson (dalam Gross, 2006), yaitu: *emotions monitoring*, *emotions evaluating*, *emotions modification*. Dalam pelatihan keterampilan regulasi emosi ini subjek dituntut untuk mengenal tugas dan tanggung jawab serta prioritasnya. Peserta juga diminta untuk mengenali emosi dominannya, kemudian dimanipulasi untuk memainkan emosi-emosinya. Pelatihan diarahkan untuk merekonstruksi pemikirannya yang mengarah pada pemikiran rasional, yang kemudian memotivasi untuk melanjutkan dan menyelesaikan skripsinya.

Setiap sesi dalam pelatihan ini memiliki *subgoal* yang saling berkaitan dan mengarah pada tujuan besar yakni terkelolanya emosi peserta, yang pada akhirnya mampu mencapai pada suatu kebahagiaan dan menemukan kreativitasnya. Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta mempunyai keinginan kembali untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil dari angket evaluasi pelatihan yang telah didapatkan, diperoleh data partisipan berpendapat bahwa materi yang disampaikan sudah sesuai dengan tema dan kebutuhan mereka. Fasilitator mampu menguasai materi dengan baik, dengan pembawaan yang komunikatif dan mudah dipahami oleh partisipan. Penggunaan metode pelatihan sangat beragam, pada pelaksanaan pelatihanpun mereka menilai berjalan lancar.

Hal tersebut di atas, sesuai dengan tahap-tahap evaluasi dalam pelatihan keterampilan regulasi emosi, dikutip dari pendapat yang dikeluarkan oleh Kirkpatrick (dalam Fauzi, 2002) mengemukakan bahwa ada empat tahapan evaluasi pelatihan, yaitu: (1) kriteria *reaction* yang merupakan ukuran reaksi dari subjek pelatihan, termasuk asesmen nilai program, banyaknya materi yang diterima, dan partisipasi subjek dalam pelatihan. (2)

kriteria *learning* yang merupakan ukuran banyaknya materi yang telah diberikan, Biasanya kriteria belajar berbentuk tes singkat untuk menilai banyaknya materi yang dipahami subjek dari pelatihan. (3) Kriteria *application*, merupakan ukuran banyaknya keterampilan baru yang dipelajari pada masing-masing subjek. (4) Kriteria *impact*, merupakan hasil yang diperoleh atau dikeluarkan oleh subjek setelah mengikuti pelatihan. Kriteria hasil penting dalam evaluasi program pelatihan. Rigio (2003) menyatakan bahwa *pretest-posttest design* merupakan desain untuk mengevaluasi program pelatihan yang membuat perbandingan ukuran kriteria sebelum dan sesudah pelatihan diberikan.

### Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan keterampilan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Adapun saran yang diberikan dari penelitian ini ditujukan bagi beberapa pihak terkait. *Pertama*, bagi subjek penelitian diharapkan para peserta pelatihan dapat mempraktikkan strategi keterampilan regulasi emosi yang telah diperoleh dalam pelatihan. *Kedua*, bagi para dosen sebagai pemegang kebijakan dalam instansi pendidikan perguruan tinggi, penelitian keterampilan regulasi emosi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu pelatihan bagi mahasiswa. *Ketiga*, bagi peneliti selanjutnya, mengingat pelatihan keterampilan regulasi emosi ini telah terbukti efektif dapat menurunkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah skripsi, maka pada penelitian selanjutnya dapat diuji kembali modul pelatihan ini dengan menerapkan pada jenis prokrastinasi yang berbeda,

misalnya prokrastinasi non-akademik, terhadap karakteristik subjek yang berbeda pula serta melakukan modifikasi sesuai kebutuhan dalam rangka melengkapi bagian-bagian yang masih kurang pada pelatihan.

### Daftar Pustaka

- Ancok, D. (2003). *Outbond management training*. Yogyakarta: UII Press.
- Ellis, A. (1979). The rational-emotive approach to counseling. Dalam H. M. Burkes, Jr., & B. Steffle (Eds.), *Theories of counseling*. New York: McGraw-Hill.
- Bonanno, G. A., & Mayne, T. J. (2001). *Emotion: Current issues and future direction*. New York: The Guilford Press.
- Fauzi, I. K. (2011). *Mengelola pelatihan partisipatif*. Bandung: Alfabeta.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance, theory, research, and treatment*. New York: Plenum Pers.
- Ferrari, J., & Ollivete, G. (2007). *Procrastination*. Diakses dari <http://www.Yosh.acil/syllabus/behave/academic.doc>.
- Fiore, N. A. (2006). *The now habit: A strategic program for overcoming procrastination an enjoying guilt free play*. New York: Penguin Group. Diakses dari <http://en.wikipedia.org/wiki/procrastination>.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2001). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267–276.
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawinata, V. A. R., Nanik, & Lasmono, H. K. (2008). *Perfeksionisme, prokrastinasi akademik, dan penyelesaian skripsi mahasiswa*. *Jurnal Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(3).
- Greiger, R. M., & Boyd, J. D. (1985). *Rational-emotive approaches*. Dalam H. T. Prout & D. T. Brown, *Counseling and psychotherapy with children and adolescents: Theory and practice for school and clinic settings*. Clinical Psychology Publishing Co., Inc.
- Gross, J. J., & Ross, A. T. (1998). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. (2006). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations (Chapter 1). Dalam *Handbook of Regulation Emotion* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi research jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hardina, A. F. (2008). *Regulasi emosi pada korban bencana lumpur panas Sidoarjo. Skripsi (Tidak Diterbitkan)*: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hasanah, D. N. (2010). Hubungan antara self efficiacy dan regulasi emosi dengan kenakalan remaja pada siswa SMPN 7 Klaten (*Skripsi*). Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi (Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam Al-Qur'an)*. Jakarta: Erlangga.
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (1997). *Joining together group theory and group skills 6th ed*. Unites State of America: A Viacom Company.
- Latipun. (2002). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaption*. New York: Oxford University Press.

- Lestariningsih, W. S. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari efikasi diri dan dukungan sosial. *Skripsi (Tidak diterbitkan)*. Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta.
- Manz, C. C. (2007). *Manajemen emosi*. Yogyakarta: Think.
- Mappiare, A. (2003). *Bimbingan konseling*. Yogyakarta: Raja Grafindo Persada.
- Millgram, N. A. (1991). *Procrastination*. *Encyclopedia of human biology*. Vol. 6. New York: Academic Press.
- Nasution. (2000). *Metode penelitian naturalistik-kualitatif*. Bandung: Tarsito.
- Pfeiffer, J. W., & Ariette C. B. (1988). *Index for UA Training Technologies Series 1-7*. California: University Associates Inc.
- Putnam, K. M., & Silk, K. R. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Journal of Development and Psychopathology*. 17. 899-925.
- Rigio, R. E. (2003). *Introduction to industrial/ organizational psychology*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Salamah, A. (2010). Gambaran emosi dan regulasi emosi pada remaja yang memiliki saudara kandung penyandang autisme (*Skripsi tidak diterbitkan*). Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Setyowati, (2010). Keefektifan pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat stres pada ibu yang memiliki anak attention deficit and hyperactive disorder. *Skripsi (Tidak diterbitkan)*. Universitas Sebelas Maret.
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: From everyday life to the theory*. New Zealand: Department of Psychology University of Canterbury Christchurch.
- UMS. (2011). *Buku pedoman fakultas psikologi*. Surakarta: UMS.
- Widuri, E. L. (2010). Kepribadian big five dan strategi regulasi emosi ibu anak ADHD (attention deficit hyperactivity disorder). *Jurnal Humanistik*, 7(2), 124-137.
- Wijayanti, G. (2006). Faktor-faktor yang mempengaruhi self-efficacy dalam mengerjakan skripsi (*Skripsi tidak diterbitkan*). Universitas Surabaya.

