

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Regulasi Emosi

a. Pengertian regulasi emosi

Regulasi Emosi merupakan sebutan dari kontrol emosi. Regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam mengubah dan mengevaluasi emosi yang terjadi pada dirinya dan bereaksi emosional untuk bertindak laku sesuai pada emosi yang dirasakan²³. Regulasi emosi sendiri merupakan salah satu strategi mahasiswa dalam memantau, mengubah, reaksi emosional, dan ekspresi emosi yang terutama pada konteks perilaku yang berhubungan dengan tujuan. Menurut Pratama regulasi emosi merupakan salah satu strategi seseorang terhadap stress yang dialami dirinya sendiri²⁴.

Sejalan menurut Jannah bahwa regulasi emosi merupakan salah satu bentuk ketrampilan seseorang dalam mengendalikan emosi yang sedang terjadi²⁵. Sedangkan menurut regulasi merupakan salah satu proses individu dalam mempengaruhi dan mengatur emosi yang sedang terjadi dan bagaimana cara mereka

²³ Anniez Rachmawati Musslifah, 'Penurunan Prokrastinasi Akademik Melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi', *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5.1 (2018), 95–106.

²⁴ Pratama.

²⁵ Jannah Miftakhul (Universitas Negeri Surabaya), Kogoya Martha Paula, 'Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prkrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.9 (2021), 14–23.

dalam memilih solusinya²⁶. Maka, berdasarkan teori-teori diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu bentuk pengendalian emosi di situasi tertentu.

Keterampilan dalam mengelola dan mengatur emosi yang efektif akan berdampak pada semua aktivitas yang dilakukan salah satunya berdampak dalam meningkatkan pembelajaran secara signifikan. Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan hasil bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur, dan mengontrol emosi dapat berbanding lurus dengan hasil kegiatan yang didapat²⁷.

b. Aspek-aspek regulasi emosi

Regulasi emosi memiliki aspek yang terukur seperti memiliki pengendalian diri, dan memiliki adaptabilitas yang pada masing-masing aspek terjadi pada perilaku, kognitif mahasiswa, dan kemampuan mahasiswa dalam menerima suatu peristiwa yang membangkitkan emosi negatif dan tidak merasa malu pada emosi negatif tersebut. Selain itu menurut Muh, Ehsan dan Triyono yang dikembangkan dari teori milik Thompson mengatakan bahwa aspek regulasi emosi sendiri terbagi menjadi sebagai berikut²⁸ :

1) Kemampuan memantau emosi (*emotions monitoring*)

Kemampuan ini merupakan kemampuan seseorang dalam menyadari dan memahami secara keseluruhan emosi

²⁶ Chofalina Ayuningtiyas, Siti Fitriana, and MA Primaningrum Dian, 'Regulasi Emosi Siswa Dalam Pembelajaran Daring', *DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, 1.2 (2020), 107–13 <http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal>.

²⁷ Musslifah.

²⁸ Muh. Ehsan and Triyono.

yang sedang terjadi pada dirinya sendiri baik mulai dari perasaan, dan pikiran dari latar belakang tindakannya.

2) Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan menyeimbangkan emosi yang dialaminya. Kemampuan dalam mengelola emosi yang khususnya emosi kesedihan, kemarahan dan emosi negatif lainnya yang tanpa sadar akan membawa mahasiswa terpengaruh oleh emosi yang dialaminya dan akan mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.

3) Kemampuan memodifikasi emosi

Emotions modification atau kemampuan mahasiswa dalam memodifikasi emosi yang terjadi, artinya kemampuan ini akan menjadi kemampuan seorang mahasiswa dalam merubah emosi yang sedang terjadi menjadi motivasi untuk menjaga diri agar tidak terperangkap dalam emosi negatif yang dalam.

Dengan beberapa aspek itulah yang akan membantu mengukur perkiraan dan menentukan kemampuan mahasiswa dalam menguasai dan mengatur emosinya sendiri.

c. Indikator regulasi emosi

Regulasi emosi juga memiliki indikator tersendiri yang disusun dengan disesuaikan pada pendapat Gross & Thomson, seperti :

1) Merasakan emosi yang sedang terjadi

Mengenali dan merasakan emosi yang dirasakan oleh individu yang sedang terjadi sangatlah penting. Karena, dengan merasakan emosi yang dialami akan membantu seseorang dalam memahami diri sendiri, dapat membantu dalam mengelola emosinya agar tidak meledak-ledak dan berdampak pada hal yang tidak diinginkan.

Merasakan emosi yang sedang terjadi tentu melibatkan perasaan, kesadaran dan menyangkut dengan pengalaman yang sedang dialami. Hal ini dapat seperti diri sendiri yang sadar dengan perubahan respon fisik yang seketika berubah, seperti detak jantung berdetak lebih cepat, gemetar, perubahan suasana hati dan pikiran²⁹. Hal ini terjadi ketika sedang mengalami tekanan emosional secara tiba-tiba. Seseorang yang merasakan emosinya akan merespon dengan spontan, dapat berubah dengan merasa sedih, kehilangan minat pada aktivitas tertentu, dan mungkin akan menangis untuk meluapkan emosi yang dialami.

2) Memiliki kemampuan untuk mengurangi emosi

Memiliki kemampuan dalam mengurangi emosi merupakan keterampilan khusus yang penting dimiliki

²⁹ Eric D. Deemer, Mike Yough, and Samantha A. Morel, 'Performance-Approach Goals, Science Task Preference, and Academic Procrastination: Exploring the Moderating Role of Competence Perceptions', *Motivation and Emotion*, 42.2 (2018), 200–213 <<https://doi.org/10.1007/s11031-017-9649-z>>.

seseorang dalam mengelola dan mengatasi respon spontan yang terjadi ketika emosi negatif sedang terjadi. Banyak hal yang seharusnya dapat dikuasai seseorang agar membantu dalam mengurangi intensitas emosional diri sendiri dan dengan memiliki kemampuan dalam mengurangi emosi akan membantu mengembangkan keseimbangan emosional mahasiswa agar lebih baik.

Kemampuan dalam mengurangi emosi dapat terjadi ketika mahasiswa mampu berpikir dan memecahkan masalah. Emosi negatif yang sedang terjadi akan sering muncul, situasi ini akan menantang bahkan tanpa sadar akan sulit untuk dikendalikan. Maka, dengan mengembangkan kemampuan untuk memecahkan masalah dengan efektif, mahasiswa akan dapat mengatasi masalah yang dialami, bahkan akan mengurangi emosi yang terjadi.

3) Memiliki kemampuan mengatasi kondisi

Mengatasi kondisi diri sendiri termasuk dalam kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi rintangan dan masalah yang terjadi. Dengan memiliki kemampuan mengatasi kondisi dapat dilakukan dengan yang pertama adalah memiliki kesadaran diri dan memiliki rasa penerimaan pada diri sendiri.

Seseorang akan sadar dan menerima pada kondisi dan situasi yang sedang terjadi adalah langkah awal yang penting. Sebab, hal ini melibatkan pengakuan terhadap kenyataan untuk melawan sesuatu. Karena dengan mulai menerima dan memiliki kesadaran akan memicu diri untuk mengakui kondisi tertentu, dapat menjadi proses adaptasi seseorang pada kondisi baru yang dirasakan. Dan dengan melakukan penerimaan dengan kesadaran diri akan membuat seseorang melangkahkan diri dalam mengatasi kondisi emosional yang kurang terkontrol.

4) Dapat menenangkan diri sendiri

Menenangkan diri sendiri merupakan salah satu bentuk dalam mengendalikan dan mengurangi ketegangan emosi. Ketegangan emosional dapat terjadi berbagai alasan dan kejadian yang tidak terduga, hal ini dapat berupa stres, maupun rasa gelisah yang sedang dialami. Menenangkan diri sendiri dapat melalui berbagai strategi seperti dengan mengingat kembali tujuan awal dalam melakukan sesuatu³⁰. Jika mengingat apa tujuan utama dan tujuan awal akan membentuk rasa semangat dalam diri untuk menjadi lebih baik lagi dalam melakukan sesuatu.

³⁰ Johnson J. K, Smith. L.M, 'Perceptions of Emotional Experience : A Qualitative Study', *Journal Of Emotion Research*, 3.3 (2018), 215–30.

5) Kemampuan untuk tidak terpengaruh emosi negatif

Kemampuan untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif yang dialami adalah salah satu keterampilan yang melibatkan pengendalian dan kesadaran dalam emosional seseorang. Meskipun emosi negatif tak dapat dihindari sepenuhnya namun individu dapat memiliki dan mengembangkan strategi untuk mencegah dan tidak terlalu terpengaruh secara berlebihan oleh emosi yang terjadi tersebut.

Salah satunya dengan cara melihat dan menimbang kembali emosi negatif yang terjadi dari perspektif yang lebih meluas dan mencoba untuk mengubah cara pandang diri sendiri dalam situasi tersebut. Hal ini merupakan salah satu cara untuk membantu diri sendiri dalam mengurangi dampak negatif dari emosi tersebut. Selain itu, mengidentifikasi pikiran negatif dan emosi yang muncul untuk dikenali, dan jika emosi itu muncul biasanya apa yang akan terjadi pada diri sendiri.

6) Memotivasi Diri Sendiri

Memotivasi diri sendiri merupakan salah satu langkah seseorang untuk menggerakkan dan memelihara motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri. Dengan adanya bentuk dalam memotivasi merupakan salah satu bentuk utama individu dalam

menghadapi rintangan yang mungkin akan terjadi, menghadapi tantangan yang dapat lebih besar di luar prediksi.

Memotivasi diri sendiri dapat berupa dengan memiliki tujuan yang jelas dan terukur pada setiap langkah yang hendak ditempuh. Tujuan yang jelas akan memberikan arah yang jelas pula untuk memungkinkan individu untuk lebih fokus pada proses dan hasil yang ingin dicapai. Dengan memiliki tujuan yang jelas dan terukur akan menjadi sumber motivasi seseorang yang kuat datang untuk bertindak dengan segala cara untuk melangkah maju agar lebih dekat dengan tujuan.

7) Kemampuan menempatkan dan merespon emosi

Kemampuan dalam menempatkan dan merespon emosi ini melibatkan pemahaman yang mendalam tentang emosi itu sendiri, baik emosi dari dalam diri maupun pada orang lain³¹. Kemampuan menempatkan dan merespon emosi merupakan salah satu cara seseorang agar tetap mempertahankan kesehatan mental dan menjaga produktivitas diri sendiri.

Kemampuan dalam menempatkan dan merespon emosi adalah suatu kunci dalam pengelolaan emosi dengan sehat. Kemampuan ini juga salah satu bentuk

³¹ J. K, Smith. L.M.

pengembangan strategi yang efektif untuk mengatur emosional yang kuat, kemampuan ini dilakukan agar terhindar dari respon dan pikiran yang berlebihan. Karena dengan adanya kemampuan menempatkan dan merespon emosi itu sendiri yang menjadi langkah seseorang dalam menjaga keseimbangan emosional.

d. Faktor regulasi emosi

Faktor yang mempengaruhi adanya regulasi emosi yang terjadi pada mahasiswa yakni : faktor usia mahasiswa, kepribadian mahasiswa dan kebiasaan mahasiswa³². Faktor lain dari regulasi emosi yang terjadi pada mahasiswa ini seperti³³ :

1) Usia dan Gender

Semakin bertambahnya umur seseorang maka akan semakin meningkat cara regulasi emosi yang dimilikinya, sebab semakin bertambahnya usia semakin baik pula kemampuan dalam mengontrol emosinya.

2) *Religious*

Dalam setiap pembelajaran agama, seseorang pasti diajarkan untuk dapat mengontrol emosi yang sedang dimilikinya. Tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa juga diajarkan hal yang tak jauh berbeda

³² Rusmaladewi and others, 'Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR', *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16.2 (2020), 33–46.

³³ Muh. Ehsan and Triyono.

dengan hal itu. Mahasiswa yang memiliki tingkat *religious* tinggi akan berusaha menahan emosi yang sedang terjadi dan bahkan tidak berlebihan dalam emosinya. Sebaliknya, jika mahasiswa memiliki *religious* yang cukup rendah akan berpengaruh pada emosi yang tidak teratur dan mudah meledak-ledak.

3) Kepribadian

Jika seseorang memiliki kepribadian yang dengan mudah berubah-ubah suasana hati, sering merasa cemas, panik yang berlebihan sehingga memiliki kontrol diri yang rendah maka akan semakin besar peluang mahasiswa mengalami stress yang berakibat rendahnya tingkat regulasi emosi yang dimiliki.

4) Pola Asuh

Banyak jenis dalam parenting dan pola asuh orang tua dalam mengasuh anak yang berdampak pada kepribadian dan kemampuan anak dalam psikologis khususnya emosi. Dan dalam cara pemilihan inilah yang akan membentuk seseorang hingga menjadi mahasiswa menjadi individu yang dapat mengontrol emosi atautkah sebaliknya.

Intensitas emosi mahasiswa pada segala situasi, melibatkan proses kognitif sebagai pengolahan emosi yang dimiliki, serta memiliki tujuan evaluasi emosional yang mana akan semakin

menjadi lebih baik setiap waktunya. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam regulasi emosi akan mampu mengelola, dan mengatur emosi yang sedang terjadi.

2. Efikasi Diri

a. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi Diri pertama kali dicetuskan oleh Albert Bandura pada tahun 1960 bahwa efikasi diri mampu membuat seseorang menentukan pilihan dengan seberapa besar usaha yang dilakukan, kegigihan dan ketekunan yang mereka tunjukkan jika menghadapi problematika³⁴. Efikasi diri merupakan keyakinan atau kepercayaan mahasiswa mengenai sejauh mana kemampuan menyelesaikan pekerjaan atau tugas yang telah diberikan dan merencanakan tindakan untuk mencapai hasil akhir yang maksimal³⁵. Sejalan dengan pendapat Muh. Ehsan Dan Triyono bahwa Efikasi diri merupakan kepercayaan seseorang dalam memperkirakan sejauh mana kemampuan yang dimiliki, hal itu termasuk pada potensi yang dimiliki digunakan untuk melakukan tindakan dalam menyelesaikan tugas demi mencapai tujuan³⁶.

Efikasi diri sendiri juga akan membantu mahasiswa dalam cara berfikir dan juga akan mampu mendorong pada tindakan untuk mencapai suatu hasil yang positif untuk individu itu sendiri, serta mempengaruhi cara bersikap dan perilaku mahasiswa dalam

³⁴ Laksmi.

³⁵ Lubis.

³⁶ Muh. Ehsan and Triyono.

melakukan suatu hal³⁷. Jika mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengontrol perilaku dan kemampuan dalam mengambil keputusan pada suatu tindakan maka mahasiswa itu memiliki efikasi diri yang tinggi, sebaliknya jika mahasiswa tidak memiliki kemampuan mengontrol perilakunya maka mahasiswa itu termasuk memiliki kemampuan mengontrol perilaku yang rendah³⁸.

Sejalan dengan wawancara yang dilakukan oleh Lestari pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang menyatakan bahwa mahasiswa tidak memiliki keyakinan pada kemampuannya, mengambil keputusan cenderung memilih untuk menghindari skripsi yang dirasa masih melampaui kemampuan diri mereka, dalam hal ini menggambarkan bahwa dalam perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh adanya efikasi diri³⁹.

b. Aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura mahasiswa yang memiliki efikasi diri dapat dilihat dari aspek-aspek berikut⁴⁰ :

1) Tingkat (*Level*)

Dalam menyelesaikan tugas mahasiswa membutuhkan kompetensi yang tinggi sehingga mahasiswa akan memiliki efikasi diri yang tinggi saat

³⁷ Wulandari, Umaroh, and Mariskha.

³⁸ Lestari and Dewi.

³⁹ Lestari and Dewi.

⁴⁰ Albert Bandura, *Self Efficacy in Changing Societies*, ed. by albert Bandura, first (cambridge, UK: CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS, 1995)
<https://books.google.co.id/books?id=JbJnOAoLMNEC&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_book_similarbooks#v=onepage&q&f=false>.

menyelesaikan tugas mulai dari yang mudah hingga yang lebih rumit. Maka, jika mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi mahasiswa akan memilih menyelesaikan tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

2) Keluasan (*Generality*)

Mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam efikasi diri yang tinggi akan mampu dalam menguasai beberapa tugas dan dapat menyelesaikan tugas dengan sebaik mungkin. Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah, mereka memerlukan waktu yang lebih panjang dalam penyelesaian tugas.

3) Kekuatan (*Strength*)

Dalam aspek ketiga ini menekankan dalam tingkat kekuatan dan tingkat kemantapan mahasiswa dalam keyakinan yang dimiliki. Efikasi diri menunjukkan bahwa dasar mahasiswa dalam menyelesaikan tugas sebaiknya memiliki usaha yang teguh dan besar.

c. Indikator Efikasi Diri

Efikasi diri juga memiliki indikator yang juga telah disusun kembali berdasarkan pendapat dari Albert Bandura⁴¹ dan juga dikombinasikan dengan pendapat milik Elok⁴², seperti :

⁴¹ Albert Bandura, *Self Efficacy in Changing Societies*, ed. by albert Bandura, first (cambridge, UK: CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS, 1995).

1) Rasa kepercayaan diri

Rasa kepercayaan diri adalah keyakinan ataupun kepercayaan seseorang pada dirinya sendiri, dengan kepercayaan yang kuat atas kemampuan yang dimiliki⁴³. Ini merupakan bentuk perasaan positif tentang diri sendiri yang akan melibatkan keyakinan pada kemampuan seseorang bahkan pada nilai-nilai pribadi yang dimiliki. Memiliki rasa kepercayaan pada diri sendiri akan memungkinkan seseorang untuk merasa nyaman dengan dirinya sendiri.

Dengan memiliki rasa kepercayaan diri, seseorang dapat mengatasi tantangan, akan lebih mampu dalam menghadapi resiko, dan lebih tenang dalam menjalani hidup karena memiliki keyakinan yang tinggi. Rasa percaya diri ini bukanlah kemampuan seseorang yang tetap, tetapi kepercayaan diri merupakan kualitas seseorang yang dapat dikembangkan dan dapat diperkuat selama waktu berlalu.

2) Perilaku positif

Perilaku positif termasuk dalam suatu tindakan atau sikap seseorang yang mendukung kesejahteraan hidup

⁴² ELOK FAIK KHOTUN NIHAYAH, 'Peran Efikasi Diri Tinggi Dalam Membentuk Kemampuan Berpikir Kreatif Matematika Mahasiswa Pada Perkuliahan Program Linear', *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4.2 (2020), 127 <<https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.640>>.

⁴³ N. Scholz, U. Ochsner, S., Hornung, R., & Knol, *Behavior Change*, ed. by Nelli Hamkonen and Taru Lintunen S, Martin. Hangger Linda D. Cameron, Kyra Hamilton, First (Australia: CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS, 2020).

untuk kebaikan diri sendiri. Seseorang yang memiliki perilaku positif cenderung memiliki sikap *optimisme* yang tinggi, memiliki sikap optimis yang melihat sisi baik dalam setiap situasi dan kondisi. Mahasiswa yang memiliki sikap optimis akan lebih percaya bahwa hal-hal akan berjalan dengan baik.

Banyak sikap yang menunjukkan perilaku positif salah satunya adalah dengan memiliki sikap yang dapat menunjukkan kebaikan dan sikap sopan santun dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan berperilaku positif akan membantu individu dalam mengatasi situasi dan kondisi agar tidak terjadi stres, dan dapat mengabaikan pikiran negatif yang akan mengurangi kecemasan berlebih.

3) Respon dan tanggung jawab

Respon merupakan tindakan atau tanggapan seseorang yang terjadi saat situasi tertentu. Respon yang keluar dari seseorang dapat berupa perkataan, sikap, dan bahkan tindakan yang diambil. Sedangkan tanggung jawab sendiri merupakan kewajiban yang dimiliki seseorang atas hukum atau moral untuk mengambil tanggung atas tindakan, keputusan, bahkan konsekuensi dari tindakan tersebut.

Ketika kedua hal ini digabungkan, maka akan saling berkaitan antara respon dan tanggung jawab. Sebagaimana apa yang dilakukan seseorang atas tindakannya maka seseorang itu akan dituntut untuk bertanggung jawab dan akan menghadapi atau merespon tindakan itu dengan tanggapan yang sesuai dalam keadaan dan situasi tertentu. Dengan adanya respon dan tanggung jawab ini akan berdampak pada diri seseorang dalam menghasilkan hasil dari tujuan yang dilakukan dengan kualitas yang maksimal atau bahkan menjadi sebaliknya.

4) Sudut pandang

Sudut pandang merupakan cara pandang, melihat, memahami, dan bahkan cara seseorang dalam menafsirkan situasi yang sedang terjadi. Sudut pandang berkaitan dengan persepsi, pemikiran, dan keyakinan seseorang dalam menilai dan memandang segala sesuatu. Dan dalam setiap individu memiliki sudut pandang yang berbeda-beda. Sebab, mulai dari latar belakang, pengalaman, dan faktor masing-masing orang juga berbeda, dan hal itu merupakan salah satu alasan terjadinya perbedaan sudut pandang.

Sudut pandang masing-masing orang akan mempengaruhi cara individu dalam berbicara,

memahami dan mengevaluasi situasi. Selain itu, sudut pandang seseorang akan mempengaruhi persepsi dan tanggapan atas kebaikan, kebenaran, dan beberapa aspek lainnya yang kemungkinan besar terjadi dalam kehidupannya.

- 5) Percaya pada perilaku akan mempengaruhi apa yang mereka lakukan

Percaya pada perilaku seseorang akan dapat memiliki pengaruh pada apa yang akan dilakukan. Tentang keyakinan seseorang atas apa yang mungkin dicapai maupun tidak akan mempengaruhi segala tindakan mereka. Seperti halnya mahasiswa yang percaya atas perilaku apa yang dilakukan mereka maka dengan itu mereka juga akan percaya dengan apa yang mereka lakukan. Segala yang mungkin dapat dan tidak dapat dicapai seseorang akan mempengaruhi segala tindakan, motivasi, dan bahkan tingkat keberanian dalam mengambil resiko.

- 6) Pantang menyerah

Pantang menyerah merupakan sikap mental seseorang dalam memutuskan keputusan untuk tidak menyerah pada tantangan dan kesulitan yang sedang terjadi dan akan terjadi. Pantang menyerah ini melibatkan sikap ketekunan atas usaha dan terus

berjuang demi mencapai tujuan bahkan jika harus menghadapi hambatan hingga kegagalan. Pantang menyerah yang dimiliki seseorang akan menumbuhkan pribadi yang cukup kompeten dengan keberhasilan yang terjamin selalu diusahakan untuk mencapai segala peluang yang lebih besar.

Bahkan dengan memiliki rasa pantang menyerah akan menjadi pembelajaran bagi seseorang dalam pengalaman untuk menjadi pribadi yang mampu bertumbuh, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan bahkan dapat menjadi tokoh inspirasi bagi orang lain. Karena memiliki sikap yang pantang menyerah bukan mampu dialami semua orang tetapi dapat diusahakan oleh semua orang.

7) Memiliki keinginan untuk berhasil

Memiliki keinginan untuk berhasil merupakan salah satu dorongan atau motivasi yang kuat untuk mencapai goals yang diinginkan demi meraih kesuksesan dalam memenuhi aspek kehidupan. Keinginan untuk berhasil merupakan salah satu hasrat yang ada untuk mencapai potensi pribadi dengan ambisi yang tersisa dan untuk memenuhi keinginan atas hasil yang maksimal.

Keinginan untuk berhasil akan memberikan energi yang akan mendorong seseorang untuk bekerja dan

berusaha lebih keras bahkan untuk mencapai tujuan, akan dilakukan segala hal dan terus berjuang hingga melewati batas dari ekspektasi. Karena, ketika seseorang memiliki kemauan yang kuat untuk berhasil maka mereka akan cenderung memiliki fokus yang panjang dan mengerahkan segala energi dan upaya dengan jelas untuk berkomitmen mencapai tujuan.

3. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi pertama kali diperkenalkan oleh Brown & Holtman pada tahun 1967 yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan sebutan lain dari tindakan menunda-nunda pekerjaan yang jika tetap dilakukan tidak memberikan manfaat⁴⁴. Prokrastinasi akademik mahasiswa merupakan suatu tindakan mahasiswa menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas secara terus-menerus yang berdampak merugikan dirinya sendiri. Jika hal itu terjadi maka prokrastinasi akan menjadi salah satu alasan yang berdampak pada sistematis individu yang selanjutnya, dan akan mengganggu keberlangsungan dunia pendidikan yang harus berjalan semestinya⁴⁵.

Menurut Larasati tindakan prokrastinasi atau menunda-nunda dalam melakukan suatu hal merupakan kebiasaan

⁴⁴ Faujjiah, Rahman, and Yono.

⁴⁵ Anniez Rachmawati Musslifah, 'Penurunan Prokrastinasi Akademik Melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi', *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5.1 (2018), 95–106.

mahasiswa yang sering terjadi dan menjadi virus yang sulit untuk dihilangkan⁴⁶. Sesuai dengan hasil observasi pada penundaan yang dilakukan mahasiswa akhir IAIN Kediri merupakan termasuk dari salah satu problematika yang masih berhubungan dengan kondisi psikologis. Ahli lain Syarifan Nurjan juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi merupakan salah satu celah atau kesenjangan antara perilaku dan keinginan mahasiswa, dalam hal ini pula sebenarnya mahasiswa sendiri ingin menyelesaikan tugas dengan tepat waktu namun nyatanya hal tersebut terwujud dalam kegagalan yang merupakan hasil dari perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya sendiri⁴⁷.

Hal itu dikuatkan dengan pendapat dari D Rajesh and D Poonam “*Academic procrastination itself will cause a major failure in one's life and will produce psychological pressure on individual students*” yang berarti bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa akan menyebabkan kegagalan besar dan juga menghasilkan tekanan psikologis masing-masing mahasiswa⁴⁸. Mahasiswa yang sejak dari awal dituntut untuk menyelesaikan tugas dengan maksimal, hingga disibukkan dengan kegiatan lain yang lebih diminati hingga banyaknya tugas yang

⁴⁶ Anisa Rista Larasati and Inhastuti Sugiasih, ‘Hubungan Antara Kesadaran Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang’, *Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU) 2*, 000 (2019), 659–67.

⁴⁷ Syarifan Nurjan, ‘Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa’, *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1.1 (2020), 61 <<https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>>.

⁴⁸ D Rajesh and D Poonam, ‘Procrastination: A Behavior Need to Be Changed to Get Success’, *International Education & Research Journal*, 3.5 (2019), 473–76 <https://www.researchgate.net/profile/Rajesh_Beniwal/publication/332318788_PROCRASTINATION/links/5cad83c9299bf193bc2daf19/PROCRASTINATION.pdf?origin=publication_detail>.

harus diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan konsentrasi mahasiswa semakin berkurang dan justru mengakibatkan perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas mereka hal itu disebut sebagai prokrastinasi akademik⁴⁹.

Maka, prokrastinasi akademik mahasiswa merupakan kegiatan atau perilaku yang disengaja⁵⁰. Ada begitu besar kerugian yang disebabkan karena adanya perilaku menunda-nunda pekerjaan. Terlebih pada mahasiswa yang berada pada tingkat akhir yang mengakibatkan tugas yang seharusnya selesai tepat waktu menjadi terlambat bahkan tidak selesai sampai dengan *deadline* yang telah ditentukan.

b. Faktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Mahasiswa yang memiliki kemampuan matang dalam mengatur emosi dan kepercayaan diri akan membantu meminimalisir dari tindakan prokrastinasi. Sejalan dengan hasil riset milik Deemer, bahwa kunci dari keberhasilan mahasiswa bergantung pada beberapa faktor salah satunya kemampuan intelektual, keyakinan bahwa dirinya memiliki keterampilan untuk mengantarkan mahasiswa menjadi seseorang yang sukses melalui akses serta dukungan akademik dan sosial yang ada⁵¹. Berikut ini

⁴⁹ Wulandari, Umaroh, and Mariskha.

⁵⁰ Nurjan.

⁵¹ Eric D. Deemer, Mike Yough, and Samantha A. Morel, 'Performance-Approach Goals, Science Task Preference, and Academic Procrastination: Exploring the Moderating Role of Competence Perceptions', *Motivation and Emotion*, 42.2 (2018), 200–213.

adalah faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yakni⁵² :

1) Faktor Internal

- a) Kondisi fisik. Kondisi fisik pada mahasiswa akan mempengaruhi bagaimana ia segera mengerjakan pekerjaannya atau melakukan penundaan terhadap tugas yang di berikan. Kondisi ini seperti adanya terlalu lelah dalam melakukan kegiatan lain sehingga memicu mahasiswa dalam melakukan penundaan dalam masa pengerjaan tugas yang diberikan kepadanya.
- b) Kondisi psikologis. Kondisi psikologis mahasiswa ini tercermin pada bagaimana cara mahasiswa itu mengatur kondisi emosi yang dimiliki, dan kondisi pikirannya.

2) Faktor Eksternal

- a) Pola pengasuhan orang tua. Pola daripada pengasuhan orang tua mempengaruhi bagaimana kebiasaan yang akan terbentuk dalam pribadi mahasiswa dan hal itu, akan mempengaruhi bagaimana cara mahasiswa dalam menghadapi masalah terutama bagaimana menghadapi tugas

⁵² Nafeesa Nafeesa, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah', *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4.1 (2018), 53.

yang menjadi kewajibannya, apakah kepribadian yang terbentuk akan menunjukkan perilaku prokrastinasi atau sebaliknya.

- b) Kondisi lingkungan. Dari kondisi lingkungan mahasiswa yang mulai dari kecil hingga dewasa akan menentukan bagaimana sikap dan karakter mahasiswa dan berpengaruh pada bagaimana ia melakukan tugas yang telah diberikan untuknya.

c. Aspek-aspek prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik juga memiliki aspek-aspek sendiri yang disusun menurut Sokolawska yakni terbagi menjadi 4 seperti perilaku, kognitif, afektif, motivasi. Menurut Triyono terdapat aspek yang dapat diukur, diamati dan dapat diteliti seperti⁵³ :

1) Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan

Ketika tugas telah diberikan, mahasiswa tidak segera mengerjakan tugas tersebut karena berbagai alasan yang digunakan untuk menghindari tugas. Namun, ketika mendapatkan hal yang memang diperlukan untuk keperluan mengerjakan tugas mahasiswa tidak menyelesaikannya dengan segera.

2) Keterlambatan dalam memulai mengerjakan tugas

Mahasiswa kerap mengerjakan tugas merasa kesulitan atau merasa tidak mampu dalam tugas yang

⁵³ Muh. Ehsan and Triyono.

telah diberikan, sehingga dalam pengerjaan tugas mengalami keterlambatan.

- 3) Kesenjangan antara waktu yang digunakan dengan realitanya

Mahasiswa dapat merencanakan kapan hendak memulai dalam mengerjakan tugas, namun jika telah dihadapkan dengan tugas akhirnya mahasiswa tidak mentaati rencana yang telah dibuatnya bahkan mereka membutuhkan waktu yang lebih lama dari *deadline* tugas yang telah ditentukan.

- 4) Lebih memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan

Meskipun individu mahasiswa memiliki *planning* dalam menyelesaikan tugas namun di sisi lain mahasiswa dapat tergoda dengan kegiatan di luar yang dianggap lebih menyenangkan seperti : berjalan-jalan, membuka *social media*, menonton film, dan lainnya.

d. Indikator Prokrastinasi

Prokrastinasi sendiri memiliki indikator menurut Triyono yang telah disusun kembali menurut teori Brown & Holtman sebagai berikut⁵⁴ :

⁵⁴ Muh. Ehsan and Triyono.

1) Kesulitan karena keterbatasan waktu

Keterbatasan dengan waktu merupakan keterbatasan seseorang yang dapat menjadi tantangan yang sangat menekan bagi seseorang yang mengalaminya. Keterbatasan waktu merupakan kondisi seseorang yang merasa terjebak dengan waktu yang sangat terbatas untuk menyelesaikan suatu tugas atau dalam memenuhi tenggat waktu yang diberikan. Kondisi seseorang yang terjebak dalam waktu yang sempit ini akan memicu stres, kelelahan, dan akan merasa tertekan sebab merasakan waktu yang diberikan merupakan waktu yang cukup singkat untuk menyelesaikan semua yang perlu diselesaikan.

Kesulitan dalam tenggat waktu dapat terjadi dalam berbagai konteks kegiatan baik dalam lingkup tugas belajar, penyelesaian tugas akhir, pekerjaan, bahkan pada kehidupan pribadi. Merasa tidak cukup dengan waktu terkadang dapat terjadi dikarenakan tugas yang sudah menumpuk terlalu banyak dan harus diselesaikan dengan waktu yang cukup singkat karena tuntutan sehingga merasa bahwa waktu yang diberikan terlalu sempit.

2) Tidak dapat mengatur waktu yang dimiliki

Suatu kondisi seseorang tidak dapat mengatur waktu yang dimilikinya dengan efektif. Tidak memiliki kemampuan dalam mengatur waktu biasanya terjadi karena banyak faktor salah satunya karena kurangnya keterampilan dalam management waktu, kurang memahami tentang prioritas, atau bahkan kebiasaan buruk dalam pengelolaan waktu. Dengan tidak mampu mengatur waktu dengan baik akan berdampak negatif pada keseluruhan produktivitas dan kualitas hasil pekerjaan tersebut.

Ketika waktu tidak dapat diatur dan tidak teratur maka akan muncul kemungkinan seseorang akan merasa kewalahan dan kehilangan fokus dalam masa menyelesaikan pekerjaan yang dikerjakan dengan hasil yang maksimal dan dengan waktu yang tepat sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan. Dengan tidak teratur pengaturan waktu seseorang akan memicu dan mengganggu keseimbangan diantara pekerjaan, *study*, bahkan kehidupan seseorang secara pribadi.

3) Sulit mengambil keputusan

Sulit dalam mengambil keputusan merupakan suatu kondisi seseorang dalam kondisi tertentu di dalam keadaan yang berada pada kebimbangan. Sulit dalam

mengambil keputusan terbagi menjadi 2 kategori yakni berada pada titik keraguan atau bahkan seseorang yang tidak memiliki kemampuan dalam membuat keputusan. Dengan sulit dalam mengambil keputusan dapat terjadi karena seseorang terlalu khawatir dengan konsekuensi apa yang akan didapat ketika melakukan sesuatu.

Seseorang mungkin takut dalam membuat keputusan yang salah sehingga khawatir akan dampak negatif yang mungkin terjadi. Ketakutan tersebut menjadi ketakutan pada resiko dan konsekuensi yang tidak diinginkan dan khawatir akan berdampak pada penghambatan kemampuan untuk mengambil keputusan dengan keyakinan. Dengan kecemasan dan kekhawatiran akan memicu seseorang menjadi *overthinking* pada sesuatu yang belum tentu terjadi.

4) Penundaan memulai mengerjakan

Penundaan dalam memulai mengerjakan suatu tugas atau beraktivitas merupakan perilaku negatif yang menggambarkan kecenderungan yang menyebabkan penundaan kemajuan. Dengan penundaan untuk memulai menjadi faktor penyebab penundaan kemajuan akan memicu stres yang berkepanjangan, dapat mengganggu aktivitas dan produktivitas seseorang. Penundaan dapat terjadi karena takut gagal. Rasa takut

yang dimiliki pada hasil kerja karena tidak sempurna dan ketika tidak memenuhi ekspektasi.

5) Penundaan menyelesaikan skripsi

Penundaan untuk menyelesaikan tugas atau proyek hingga mendekati batas waktu bahkan melewatinya merupakan kebiasaan atau perilaku yang tidak baik. Penundaan dalam menyelesaikan tugas menjadi problematika yang serius karena dapat mengakibatkan stres yang berkepanjangan dan akan berakibat pada penurunan kualitas hasil pekerjaan yang dilakukan, dan berbagai konsekuensi negatif lainnya.

Banyak hal yang menjadi alasan terjadinya penundaan dalam menyelesaikan tugas salah satunya adalah merasa takut gagal, takut kritikan dan akhirnya menghindari menyelesaikan tugas karena berpikir bahwa dengan menunda menyelesaikan tugas akan menghindari kegagalan dalam penilaian negatif.

6) Keterlambatan menyelesaikan dan mengerjakan tugas

Melakukan keterlambatan dengan sengaja dalam menyelesaikan dan mengerjakan tugas adalah kecenderungan atau ketidakmampuan seseorang dan akan berdampak negatif. keterlambatan seseorang dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas dapat terjadi karena kurangnya manajemen waktu, kurangnya

estimasi waktu atau bahkan karena terlalu banyak komitmen dan tugas lainnya.

Kebiasaan seseorang dalam keterlambatan menyelesaikan dan mengerjakan tugas akan beresiko pada masa depan dan hasil dari tugas mereka. Keterlambatan ini terjadi karena ketidaknyamanan, kurangnya motivasi seseorang, atau bahkan kesulitan dalam menghadapi tugas yang dianggap cukup sulit.

7) Sengaja tidak segera mengerjakan tugas

Sikap atau keputusan individu dalam sengaja menunda-nunda mengerjakan tugas dan tidak dengan segera mengerjakan tugas yang telah diberikan adalah kebiasaan seseorang yang tidak perlu dibudayakan dan tidak perlu di contoh dalam kehidupan selanjutnya. Menganggap tugas adalah suatu beban hidup sehingga merasa tertekan dengan adanya tugas adalah pemicu dari sengaja tidak segera mengerjakan tugas. Dengan merasa bahwa tugas adalah beban akan mengakibatkan kecenderungan seseorang dalam menunda mengerjakan tugas.

Selain itu, adanya penolakan pada tugas atau seseorang tidak setuju dengan tugas yang diberikan karena berbagai alasan akan menyebabkan seseorang sengaja tidak mengerjakan tugas yang diberikan,

mereka merasa tidak adil terhadap otoritas yang memberikan tugas tersebut. Dan sengaja untuk tidak segera mengerjakan tugas adalah bentuk dari protes.

- 8) Berpendapat bahwa lebih baik melakukannya nanti daripada sekarang

Pendapat seseorang dan memutuskan untuk mengerjakan tugas nanti daripada sekarang dapat didasarkan pada banyak hal yang terjadi dan perlu dipertimbangkan. Namun dengan memilih mengerjakan tugas nanti daripada sekarang cenderung kegiatan atau kebiasaan yang tidak efektif dan dapat memiliki konsekuensi negatif yang kembali pada dirinya sendiri.

Sengaja memilih mengerjakan tugas nanti daripada sekarang adalah penundaan dan kebiasaan seseorang yang sama saja dengan resiko kehilangan waktu. Seseorang yang sering memilih melakukan tugasnya nanti dan tidak sekarang cenderung berpikir bahwa akan memiliki waktu yang panjang, tetapi dalam kenyataannya hal-hal lain dapat muncul secara tiba-tiba dan tidak direncanakan akhirnya akan menyita waktu tiba-tiba. Pada akhirnya seseorang akan terburu-buru dan akhirnya kehilangan tenggat waktu.

- 9) Memiliki pendapat bahwa menunda-nunda bukanlah suatu masalah

Memiliki pendapat bahwa menunda-nunda mengerjakan dan menyelesaikan suatu tugas bukanlah suatu masalah adalah salah satu pandangan yang tidak mencerminkan dampak negatif dari perilaku penundaan. Namun pada kenyataannya bahwa dengan penundaan memiliki konsekuensi yang merugikan dan dapat mempengaruhi produktivitas serta hasil kerja seseorang secara keseluruhan.

Dengan melakukan penundaan tugas yang dianggap bukanlah suatu masalah padahal akhirnya akan menimbulkan stres. Ketika waktu semakin sempit, maka peningkatan kecemasan akan semakin meningkat. Karena, tertinggal dengan yang lain sudah terlalu jauh namun seseorang yang menunda pekerjaan akan mengakibatkan seseorang harus lebih bekerja keras dan lebih bekerja dengan cepat.

- 10) Pelaku prokrastinasi sulit dalam mengambil keputusan

Mengulang dalam melakukan penundaan adalah ketika seseorang yang terus menerus atau secara konsisten melakukan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang perlu dilakukan. Dengan mengulangi perilaku penundaan dapat menjadi masalah

yang serius karena dapat mengganggu produktivitas dan akan menghasilkan stres yang tinggi dan bahkan akan berdampak menghambat seseorang dalam mencapai tujuannya.

Mengulang perilaku penundaan dapat dicegah dengan cara mengenali pola dari penundaan yang terjadi. Pola penundaan dapat diidentifikasi dengan situasi atau tugas yang sering menjadi alasan seseorang melakukan penundaan pada tugasnya. Dengan menyadari pola tersebut merupakan langkah awal dari memahami alasan dibalik penundaan dan dapat dicari cara atau solusi dibalik perilaku penundaan tersebut.

B. Kerangka Teoritis

Prokrastinasi akademik mahasiswa merupakan variabel yang akan diuji, dengan mencari seberapa besarkah pengaruh antara regulasi emosi sebagai variabel X_1 dan efikasi diri sebagai variabel X_2 terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur. Pada penelitian ini prokrastinasi sebagai variabel Y yang berarti bahwa prokrastinasi merupakan variabel dependen yang akan diuji akibatnya. Sedangkan pada regulasi emosi dan efikasi diri menempati posisi sebagai variabel X_1 dan X_2 sebagai variabel yang menjadi sebab dari variabel Y . Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi atau mahasiswa dengan semester akhir merupakan objek pada penelitian ini. Mahasiswa ditentukan menjadi objek pada penelitian ini, dikarenakan melihat dari

dan Universitas PTKIN Jawa Timur, alur kedua variabel bebas kedua (X_2) efikasi diri yang diduga memiliki pengaruh pada variabel terikat (Y) pada tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur serta alur ketiga variabel bebas (X_1) dan variabel bebas (X_2) diperkirakan memiliki pengaruh dengan variabel terikat (Y) tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur. Pada alur penelitian antar variabel X_1 , X_2 , dan Y ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar dugaan pengaruh yang terjadi pada masing-masing alur penelitian, serta adanya alur penelitian ini juga akan mempermudah jalannya penelitian.

Ketiga alur penelitian ini akan menentukan hasil dengan sempurna, sesuai pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh para ahli yakni setiap variabel, jika pengaruh simultan dari variabel independen pertama yakni regulasi emosi dan efikasi diri masing-masing memiliki nilai rendah maka hasil dari tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi juga akan semakin tinggi. Dugaan ini sejalan dengan hasil riset milik Lestari bahwa antara variabel bebas yang rendah menjadi sebab terjadi adanya fenomena dari variabel terikat yang menjadi akibat dan berdampak pada jalannya pendidikan yang seharusnya berjalan semestinya namun terhambat dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa⁵⁵.

⁵⁵ Lestari and Dewi.

C. Hipotesis Penelitian

a. Ho.1 : Regulasi emosi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur

Ha.1 : Tingkat regulasi emosi yang terjadi memiliki pengaruh signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur

b. Ho.2 : Tingkat efikasi diri yang terjadi tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur

Ha.2 : Tingkat regulasi emosi yang terjadi memiliki pengaruh signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur

c. Ho.3 : Tidak terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan efikasi diri yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur, artinya semakin tinggi regulasi emosi dan efikasi diri maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa

Ha.3 : Adanya pengaruh cukup besar antara regulasi emosi dan efikasi diri terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur, artinya semakin rendah nilai dari regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi.