



**Peran *Emotional Interference* terhadap *Organization of Study* pada Mahasiswa: Peran Mediasi Prokrastinasi Akademik dalam Model *Self-Regulated Learning***

***The Role of Emotional Interference on Organization of Study among Students: The Mediating Role of Academic Procrastination in the Self-Regulated Learning Model***

**Nadira Putri Andria, Fitri Arlinkasari\***

Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

\*E-mail: fitri.arlinkasari@yarsi.ac.id

**Abstrak**

Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan besar dalam sistem pendidikan dengan pembelajaran daring sebagai solusi. *Self-Regulated Learning* (SRL) yang baik menjadi penting dalam pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran mediasi dari prokrastinasi akademik terhadap *emotional interference* pada *organization of study* pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara daring dan mengetahui peran *emotional interference* terhadap *organization of study*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental, melibatkan 153 mahasiswa aktif yang pernah mengikuti perkuliahan daring dan berkuliah di wilayah Jabodetabek. Alat ukur yang digunakan meliputi *Difficulties in Engaging Goal-Directed Behavior* (GOALS), *Cognitive and Metacognitive Strategies: Organization and Academic Procrastination Scale* (APS). Hasil penelitian menunjukkan *emotional interference* memiliki pengaruh negatif terhadap *organization of study* baik secara langsung ( $\beta = -0.069, p = 0.003$ ) maupun tidak langsung melalui variabel prokrastinasi akademik  $\beta = -0.039, p = 0.003$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *emotional interference* dapat menurunkan *organization of study* mahasiswa selama belajar daring dan prokrastinasi akademik dapat menjelaskan keterkaitan kedua variabel tersebut. Semakin tinggi *emotional interference* akan meningkatkan prokrastinasi akademik dan selanjutnya akan menurunkan *organization of study*. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan intervensi untuk meningkatkan SRL mahasiswa.

**Kata kunci:** *Self-regulated Learning*, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

**Abstract**

*The COVID-19 pandemic has caused major changes in the education system with online learning as a solution. Good Self-Regulated Learning (SRL) is important in online learning. This study aims to determine the mediating role of academic procrastination on emotional interference in the organization of study among students who attend online lectures and determine the role of emotional interference in the organization of study. The research used a quantitative non-experimental design, about 153 college students who had attended online lectures and lived in Jakarta participated in this study. Measuring tools include Difficulties in Engaging Goal-Directed Behavior (GOALS), Cognitive and Metacognitive Strategies: Organization and Academic Procrastination Scale (APS). The results showed that emotional interference has negative effect*

on the organization of study, directly ( $\beta = -0.069$ ,  $p=0.003$ ) and indirectly via academic procrastination ( $\beta = -0.039$ ,  $p=0.003$ ). The results showed that emotional interference reduced students' organization of study during online learning and academic procrastination explained those indirect relationships. The higher emotional interference will increase academic procrastination and further reduce organization of study. This research outcome would be useful in developing an intervention to improve students' SRL.

**Keywords:** Self-regulated Learning, Academic Procrastination, College Students

## 1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang berlangsung selama tahun 2020-2022 menjadikan sebuah tantangan tersendiri bagi dunia pendidikan. Selama *lockdown*, kegiatan belajar mengajar dilaksanakan di rumah masing-masing secara daring. Pembelajaran daring menurut Benson (dalam Moore dkk., 2011). Pembelajaran daring juga bersifat lebih mandiri dibandingkan dengan lingkungan belajar luring yang sangat menekankan arahan dari guru atau dosen (*teacher centered learning*), pembelajaran daring menuntut mahasiswa untuk lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran (Argaheni, 2020; Dabbagh, 2007).

Lingkungan belajar daring yang lebih independen membuat *Self-Regulated Learning* (SRL) menjadi komponen penting yang dapat membantu mahasiswa dalam belajar (Dabbagh & Kitsantas, 2004). SRL atau kemandirian belajar merupakan proses pengarahan diri siswa yang mengubah kemampuan mental mejadi keterampilan akademik (Zimmerman, 2002). Dalam teori SRL, belajar dimaknai sebagai kegiatan yang dilakukan secara proaktif oleh siswa; bukan semata-mata hanya sebuah reaksi yang didapatkan dari hasil pengajaran oleh seorang guru.

Siswa yang memiliki SRL yang baik mampu mengolah informasi dari internet untuk menyelesaikan masalah atau mencapai tujuan belajar pembelajaran mereka (Sulisworo dkk., 2020). Sebaliknya, menurut Wangid (dalam Darmiany, 2016) siswa yang memiliki SRL yang rendah cenderung menunjukkan perilaku belajar yang negatif seperti perilaku belajar yang tidak menentu, dan tidak memiliki rencana dan tujuan yang jelas dalam belajar. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa SRL dapat mempengaruhi keberhasilan belajar siswa, ketika belajar secara daring.

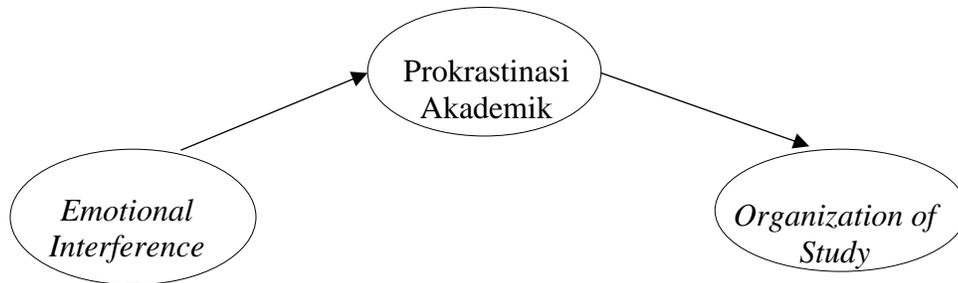
Penelitian terdahulu yang meneliti tentang gambaran SRL mahasiswa pada pembelajaran daring dilakukan oleh Nugraheni dan Pangaribuan (2006). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tidak memiliki kebiasaan dan waktu belajar yang menentu, sekalipun jika menjelang ujian. *Review* sistematis yang dilakukan oleh Argaheni (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang belajar secara daring cenderung menjadi pasif dalam belajar dan performa belajarnya juga cenderung menurun. Hal ini menunjukkan bahwa dalam konteks pembelajaran jarak jauh, SRL mahasiswa cenderung rendah.

SRL sendiri merupakan sebuah siklus yang terdiri dari 3 fase, yaitu fase *forethought*, fase *performance*, dan fase *reflection*. Ketiga fase ini merupakan sebuah siklus yang saling berkaitan satu sama lain. Fase *forethought* yang memiliki hasil akhir berupa *strategic planning* atau bagaimana mahasiswa membuat strategi; fase *performance* yang memiliki hasil akhir berupa *organization of study* atau cara mahasiswa mengeksekusi strategi yang telah ia rencanakan ke dalam kegiatan belajarnya; dan fase *reflection* dimana mahasiswa merefleksikan hasil belajarnya (Viberg dkk., 2020; Zalazar-Jaime & Medrano, 2021). Fase *performance* merupakan fase penting dalam SRL karena mahasiswa perlu untuk mengembangkan kegiatan berpikir seperti membuat bagan, menggarisbawahi dan mengidentifikasi ide utama agar dapat memutuskan apa yang

ingin dipelajari, dan mengontrol aktivitas dirinya agar menghasilkan hasil belajar yang diinginkan (Vermunt & Verloop, 1999). Lebih lanjut, studi yang dilakukan Zalazar-Jaime dan Medrano (2021) menemukan bahwa *organization of study* menjadi indikator kunci dalam *fase performance*. Dalam penelitiannya, Zalazar-Jaime dan Medrano melihat peranan faktor lain yang mempengaruhi *organization of study* dalam konteks SRL, seperti diilustrasikan pada Gambar 1 berikut:

**Gambar 1**

*Ilustrasi model integrative fase performance dalam teori SRL (diadaptasi dari Zalazar-Jaime & Medrano, 2021)*



*Organization of study* didefinisikan sebagai kemampuan untuk menyusun peta konsep, menemukan ide utama dalam teks, serta kemampuan untuk memilih *key information* selama belajar (Richardson dkk., 2012; Zalazar-Jaime & Medrano, 2021). Di Indonesia, penelitian yang meneliti mengenai *organization of study* dan implikasinya terhadap SRL mahasiswa secara umum masih sangat terbatas. Namun, beberapa penelitian kualitatif menunjukkan bahwa mahasiswa yang belajar secara daring cenderung hanya mengandalkan *powerpoint* dari dosen dan mengerjakan tugas tidak menggunakan sumber referensi ilmiah (Herdiana dkk., 2021; Pertiwi & Kholidya, 2017). Hal ini menjadi salah satu bukti bahwa mahasiswa tidak memiliki organisasi belajar yang baik.

*Organization of study* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut studi yang dilakukan oleh Zalazar-Jaime dan Medrano (2021), *emotional interference* mempengaruhi *organization of study* dengan dimediasi oleh prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan mahasiswa menghadapi banyak tuntutan akademik yang dapat menyebabkan kelelahan akademik. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa cenderung mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan terhambat dalam menyelesaikan suatu tugas. Kelelahan yang dialami mahasiswa diasosiasikan sebagai salah satu bentuk emosi negatif yang dapat berujung ke perilaku prokrastinasi akademik. Kecenderungan untuk menunda tugas (prokrastinasi akademik) dapat menghambat kemajuan akademik dan merupakan bukti kurangnya kedisiplinan diri, dan cara belajar yang kurang terorganisasi (Steel, 2007; Zalazar-Jaime & Medrano, 2021).

*Emotional interference* sendiri merupakan salah satu bentuk disregulasi emosi yang menyebabkan individu merasa kesulitan berkonsentrasi ketika hadirnya emosi negatif sehingga menghambat penyelesaian tugas (Gratz & Roemer, 2004). Cheng dan Xie (2021) mendefinisikan *emotional interference* sebagai emosi negatif yang mungkin dirasakan saat melakukan pembelajaran daring, seperti stress dan kesal. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai sebuah tendensi perilaku atau kecenderungan untuk menunda-nunda aktivitas atau pekerjaan sekolah/akademik (McCloskey, 2011). Menurut Steel (2007) prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menunda-nunda dengan sukarela sebuah aktivitas tertentu walaupun mengetahui konsekuensi dari perilakunya tersebut. Prokrastinasi akademik menurut Senécal dkk., (1995)

merupakan sebuah keinginan untuk mengerjakan sesuatu namun gagal dikerjakan dalam rentang waktu tertentu.

Pada konteks mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring, mahasiswa dapat merasakan emosi negatif seperti perasaan jenuh yang disebabkan oleh minimnya interaksi antar dosen dan mahasiswa saat pembelajaran (Kagoya & Jannah, 2021). Hal tersebut menyebabkan mahasiswa kesulitan berkonsentrasi dan mendorong mahasiswa untuk memenuhi keinginannya untuk merasa senang melakukan hal yang lain dibandingkan dengan tugas akademiknya (Bembenutty dkk., 2002; Zalazar-Jaime & Medrano, 2021). Prokrastinasi akademik merupakan bentuk dari rendahnya regulasi diri yang membuat individu lebih memilih 'jalan pintas' dalam menjalani studinya seperti hanya mengandalkan hafalan dan tidak sepenuhnya memahami materi, membuat *organization of study* mahasiswa tersebut rendah (Zalazar-Jaime & Medrano, 2021).

Penelitian ini merupakan sebuah replikasi penelitian yang dilakukan oleh Zalazar-Jaime dan Medrano (2021) yang meneliti tentang keterkaitan antar variabel *emotional interference*, prokrastinasi akademik dan *organization of study*. Namun, penelitian ini memanfaatkan teori SRL dalam kondisi belajar daring, dimana kondisi ini berbeda dengan penelitian Zalazar-Jaime dan Medrano (2021) yang berfokus pada pembelajaran luring. Selain itu, penelitian ini menawarkan gambaran peran *emotional interference* terhadap *organization of study* yang dimediasi oleh prokrastinasi akademik secara lebih komprehensif. Hasil penelitian ini diharapkan menambah khazanah pengetahuan dan pemanfaatan SRL di bidang psikologi pendidikan. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk penelitian masa depan dalam topik SRL. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peran *emotional interference* terhadap *organization of study* yang dimediasi oleh prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara daring.

## 2. METODE PENELITIAN

### 2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian asosiatif kausal karena peneliti ingin mengetahui hubungan antar variabel. Penelitian ini memiliki variabel mediasi atau variabel perantara yaitu variabel yang menghubungkan variabel prediktor dan variabel *outcome* (Paramita dkk., 2021). Variabel dalam penelitian ini adalah: *organization of study* sebagai variabel *outcome*, *emotional interference* sebagai variabel prediktor, dan prokrastinasi akademik sebagai variabel mediator.

### 2.2. Partisipan Penelitian

Populasi penelitian pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang pernah mengikuti pembelajaran daring di Jabodetabek. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang pernah mengikuti pembelajaran daring dan berdomisili Jabodetabek. Sampel penelitian memiliki karakteristik yaitu mahasiswa aktif, pernah mengikuti pembelajaran secara daring di masa pandemi, dan berdomisili di Jabodetabek. Total sampel pada penelitian ini berjumlah 153.

### 2.3. Hipotesis Penelitian

H1: *Emotional interference* berperan signifikan terhadap *organization of study* pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara daring.

H2: Terdapat peran mediasi dari prokrastinasi akademik terhadap *emotional interference* ke *organization of study* pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara daring.

## 2.4. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrument penelitian terdapat tiga alat ukur utama, yaitu: *Cognitive and Metacognitive Strategies: Organization* untuk mengukur variabel *organization of study*, *Difficulties in Engaging Goal-Directed Behavior* (GOALS) untuk mengukur variabel *emotional interference*, dan *Academic Procrastination Scale* (APS) untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik.

*Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) merupakan salah satu subskala *learning strategies* yang dikembangkan oleh Pintrich dkk., (1991). Subsкала ini terdiri dari 4 aitem dan bersifat unidimensional. Subsкала ini menggunakan skala likert 1 sampai 7 dengan 1 untuk keterangan “sangat tidak sesuai dengan saya” dan 7 untuk keterangan “sangat sesuai dengan saya”. Uji reliabilitas pada subsкала ini menggunakan *cronbach alpha* dengan nilai 0.64 yang dapat diartikan alat ukur memiliki nilai reliabilitas moderat atau memadai (Pintrich dkk., 1991).

*Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) merupakan salah satu subsкала *difficulties engaging in goal-directed behavior scale* (GOALS) yang dikembangkan oleh Gratz & Roemer (2004). Subsкала ini terdiri dari 5 aitem dan bersifat unidimensional. Subsкала ini menggunakan skala likert 1 sampai 5, dengan 1 untuk keterangan “hampir tidak pernah” dan 5 untuk keterangan “hampir selalu”. Uji reliabilitas pada subsкала ini menggunakan *cronbach alpha* dengan nilai 0.89 yang dapat diartikan subsкала memiliki nilai reliabilitas yang baik (Gratz & Roemer, 2004).

*Academic Procrastination Scale* (APS) merupakan skala yang dikembangkan oleh McCloskey (2011). Alat ukur ini terdiri dari 25 aitem yang terdiri dari 6 dimensi yaitu *psychological belief about abilities*, *distractions of attention*, *social factors of procrastination*, *time management skill*, *personal initiative*, dan *laziness*. Alat ukur ini menggunakan skala likert 1 sampai 5 dengan 1 untuk keterangan “tidak setuju” dan 5 untuk keterangan “setuju”. Uji reliabilitas pada alat ukur ini menggunakan *cronbach alpha* dengan nilai 0.95 yang dapat diartikan alat ukur memiliki nilai reliabilitas yang sangat baik (McCloskey, 2011).

## 2.5. Metode Analisis Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis mediasi sebagai metode analisis untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis penelitian akan dibantu dengan menggunakan bantuan aplikasi JASP 0.17.2.1

## 3. HASIL

### 3.1. Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1**

*Deskriptif Statistik*

	<i>Emotional Interference</i>	<i>Organization of Study</i>	<i>Prokrastinasi Akademik</i>
N	151	151	151
Mean	18.695	16.073	81.325
SD	3.598	6.196	17.848
Min	9.000	5.000	38.000
Max	25.000	28.000	117.000

Berdasarkan tabel 1, walaupun sampel penelitian berjumlah 153 partisipan terdapat 2 *outlier* yang akan mempengaruhi hasil penelitian. Analisis regresi sensitif terhadap *outlier* karena

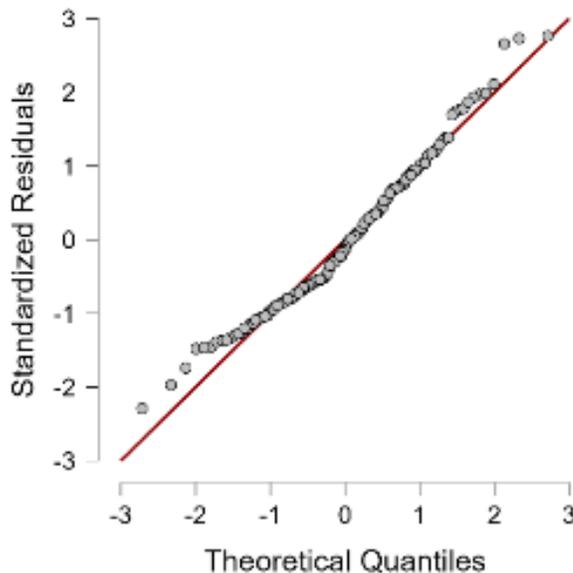
dapat mempengaruhi uji asumsi linearitas (Goss-Sampson, 2019). Oleh karena itu, 2 outlier tersebut dihapus yang menghasilkan jumlah total data berjumlah 151.

### 3.2. Uji Asumsi

Hasil uji normalitas residual dilakukan untuk melihat persebaran data. Uji normalitas residual dalam penelitian ini menggunakan bantuan JASP 0.17.2.1 dan dikatakan terpenuhi jika nilai residual standar mengikuti garis lurus (Goss-Sampson, 2019), Gambar 2.

#### Gambar 2

*Uji Normalitas Residual*



Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linear antar variabel. Uji linearitas menggunakan tabel ANOVA pada aplikasi JSP 0.17.2.1. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa model regresi *emotional interference* dan prokrastinasi terhadap *organization of study* memiliki hubungan yang linier ( $F(2,148) = 19.276, p < .001$ ). Oleh karena itu, uji linearitas terpenuhi (Goss-Sampson, 2019). Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui apakah model regresi terdapat korelasi yang hampir sempurna antar variabel bebas. Jika nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) di bawah 10 dan nilai *tolerance* di atas 0.2 maka dapat dikatakan multikolinearitas yang ada tidak berbahaya dan lolos dari uji multikolinearitas (Goss-Sampson, 2019; Paramita dkk., 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki nilai VIF di bawah 10 dan *tolerance* di atas 0.2 yang menandakan bahwa asumsi kolinearitas terpenuhi.

### 3.3. Hasil Uji Mediasi Sederhana

Uji mediasi dilakukan untuk melihat peran *emotional interference* kepada *organization of study*, jalur ini dinamakan jalur langsung atau *direct*. Selanjutnya jalur tidak langsung atau *indirect* adalah jalur prokrastinasi akademik berperan sebagai variabel mediasi antara *emotional interference* dan *organization of study*. Terdapat jalur total yang merupakan hasil penjumlahan jalur *direct* dan *indirect* (Hayes, 2017).

**Tabel 2**  
*Hasil Uji Mediasi*

Efek	Model	Estimate	P	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
<i>Direct</i>	EI → OoS	-0.069	0.003	-0.118	-0.018
<i>Indirect</i>	EI → PA → OoS	-0.039	0.003	-0.069	-0.012
Total	EI → OoS	-0.108	<.001	-0.145	-0.068

Ket: EI: *Emotional Interference*; PA: Prokrastinasi Akademik; OoS: *Organization of Study*

**Tabel 3**  
*Path Coefficient*

			Estimate	P	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
PA	→	OoS	-0.275	0.001	-0.456	-0.090
EI	→	OoS	-0.069	0.003	-0.118	-0.018
EI	→	PA	0.142	<.001	0.105	0.179

Ket: EI: *Emotional Interference*; PA: Prokrastinasi Akademik; OoS: *Organization of Study*

Hasil penelitian pada tabel 2 dan 3, menunjukkan bahwa *emotional interference* memiliki efek langsung yang negatif dan signifikan terhadap *organization of study* ( $\beta = -0.069, p=0.003$ ) artinya, semakin tinggi *emotional interference* maka akan semakin rendah *organization of study*, jalur ini selanjutnya akan disebut dengan jalur c'. *Emotional interference* juga berperan positif secara signifikan kepada prokrastinasi akademik ( $\beta = 0.142, p<.001$ ) artinya, semakin tinggi *emotional interference* maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, jalur ini selanjutnya akan disebut dengan jalur a. Variabel mediasi yaitu prokrastinasi akademik memiliki efek negatif yang signifikan kepada *organization of study* ( $\beta = -0.275, p=0.001$ ) artinya, semakin tinggi prokrastinasi akademik maka akan semakin rendah *organization of study*, jalur ini selanjutnya akan disebut dengan jalur b. Selain itu, terdapat efek tidak langsung negatif yang signifikan dengan jalur *emotional interference* ke prokrastinasi akademik dan prokrastinasi akademik ke *organization of study* ( $\beta = -0.039, p=0.003$ ) artinya, semakin tinggi *emotional interference* akan meningkatkan prokrastinasi akademik dan selanjutnya akan membuat rendahnya *organization of study*, yang selanjutnya akan disebut dengan jalur ab. Selain itu, terdapat jalur total yaitu penjumlahan jalur langsung dan jalur tidak langsung ( $\beta = -0.108, p<.001$ ) yang selanjutnya akan disebut dengan jalur c.

Koefisien *confidence interval* dari hasil analisis *bootstrapping* 1000 sampel dengan tipe persentil digunakan untuk melihat signifikansi peran mediasi. Jika dalam rentang *confidence interval* tidak termasuk angka 0, maka dapat dikatakan adanya peran mediasi (Hayes, 2017). Hasil analisis didapatkan nilai efek tidak langsung (jalur ab) sebesar -0.039 dengan koefisien interval kepercayaan 95% berkisar antar -0.069 sampai -0.012. Karena 0 tidak termasuk dalam rentang interval kepercayaan 95% maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik secara signifikan memediasi *emotional interference* terhadap *organization of study*.

#### 4. DISKUSI

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan kedua hipotesis penelitian diterima, yaitu; (1) *emotional interference* berperan signifikan dalam memprediksi *organization of study* pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara daring; (2) terdapat peran mediasi dari prokrastinasi akademik terhadap *emotional interference* ke *organization of study* pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara daring.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *emotional interference* memiliki efek langsung secara negatif dan signifikan kepada *organization of study*. Idealnya, meskipun pembelajaran dilakukan secara daring, mahasiswa dengan SRL yang baik dapat menggunakan berbagai sumber yang beragam pada pembelajarannya. Faktanya, mahasiswa merasa suntuk, jenuh, bahkan stres karena banyaknya tugas kuliah yang harus diselesaikan, situasi rumah yang tidak kondusif, kegiatan belajar yang monoton, dan keterbatasan fokus pada layar komputer. Hal-hal ini berdampak negatif pada konsentrasi belajar mahasiswa tersebut (Setyawati & Chelsea, 2021). Emosi negatif yang tidak diregulasi dengan baik, dapat mengakibatkan tidak tercapainya tujuan belajar dan hasil belajar yang tidak maksimal karena mahasiswa cenderung belajar dengan cara menghafal, bukan karena mahasiswa tersebut paham dengan materi yang dipelajarinya (Trógolo & Medrano, 2012; Zalazar-Jaime & Medrano, 2021).

Dari penelitian ini didapati bahwa *emotional interference* berperan positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi *emotional interference* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya. Hal ini tidak terdapat perbedaan dari hasil temuan Zalazar-Jaime & Medrano (2021) yang meneliti keterkaitan variabel tersebut dalam kondisi belajar luring. Emosi negatif yang dirasakan mahasiswa saat daring dapat berupa perasaan jenuh, malas, atau *stress* (Pekrun dkk., 2002; Setyawati & Chelsea, 2021). Beberapa penyebab mahasiswa rentan mengalami emosi negatif adalah karena media pembelajaran yang hanya melalui teks atau *powerpoint* tanpa adanya interaksi antar dosen dan mahasiswa membuat mahasiswa kurang paham dengan materi yang disajikan sehingga berdampak pada pengerjaan tugas yang terasa berat sehingga menjadikan mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik (Kagoya & Jannah, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Cheng & Xie (2021) melibatkan sampel 207 mahasiswa menunjukkan bahwa stress dan kesal dengan tugas akademiknya merupakan bentuk *emotional interference* dan dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi akademik dilakukan karena regulasi yang maladaptif yang dilakukan mahasiswa untuk menangani emosi negatifnya dalam jangka waktu pendek (Sirois & Pychyl, 2013). Hal ini juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh Setyawati dan Chelsea (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang belajar secara daring cenderung merasa suntuk dan *stress* karena banyaknya tugas kuliah yang harus diselesaikan, situasi rumah yang tidak kondusif, kegiatan belajar yang monoton dan hanya fokus di depan komputer membuat bayarnya konsentrasi belajar mahasiswa tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat berperan secara negatif dan signifikan terhadap *organization of study*. Artinya, mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi akan memiliki *organization of study* yang rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zalazar-Jaime dan Medrano (2021). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik kurang cakap dalam menentukan strategi belajar. Akibatnya, mereka cenderung belajar hanya dengan menghafal dan memiliki pengorganisasian belajar yang rendah. Misalnya, mereka tidak mampu membuat bagan, menentukan ide utama, atau mengidentifikasi kata kunci yang relevan dalam pembelajaran. Lebih lanjut, prokrastinasi akademik membuat mahasiswa menghasilkan tugas yang tidak maksimal dan

secara terburu-buru (Suhadianto & Pratitis, 2019). Hasil tugas yang terburu-buru membuat informasi terserap dengan kurang baik dan membuat mahasiswa tidak memiliki *organization of study* yang baik.

Penelitian ini telah berhasil menjelaskan kontribusi prokrastinasi akademik sebagai variabel mediator terhadap *emotional interference* ke *organization of study* dalam kondisi belajar daring. Selain itu, penelitian ini juga telah menjelaskan peran *emotional interference* terhadap *organization of study*. Peneliti juga mengadaptasi dua dari tiga alat ukur penelitian ke Bahasa Indonesia. Kedua alat ukur tersebut adalah alat ukur *Difficulties in Engaging Goal-Directed Behavior* (GOALS) dan *Cognitive and Metacognitive Strategies: Organization*. Mengingat kedua alat ukur tersebut baru diadaptasi ke kultur Indonesia melalui penelitian ini, penulis merekomendasikan agar penelitian selanjutnya melakukan uji psikometrik terhadap alat validitas dan reliabilitas alat ukur tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat ukur pada populasi yang beragam, serta uji faktorial.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah kondisi belajar aktual partisipan yang sudah tidak lagi menjalani kegiatan belajar daring. Artinya, terdapat kemungkinan bahwa respon yang diberikan partisipan dalam kuesioner kurang merepresentasikan pengalaman belajarnya secara daring selama pandemi, meskipun peneliti telah memberikan instruksi dalam kuesioner agar partisipan mengingat kembali pengalaman belajarnya dimasa pandemi.

Terdapat beberapa ide untuk melengkapi hasil penelitian yang ada. Penelitian ini tidak meneliti tentang perbedaan jenis kelamin yang memungkinkan terdapat perbedaan hasil antara perempuan dan laki-laki. Selain jenis kelamin, penelitian ini juga tidak menguji perbedaan tingkat/semester yang sedang dijalani oleh partisipan. Kedua kategori ini dapat menjadi tambahan pengembangan untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti penelitian serupa. Hal ini karena studi yang dilakukan oleh Rosito (2018) yang melibatkan 486 mahasiswa Universitas HKBP Nommensen dari berbagai macam fakultas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan SRL antara perempuan dan laki-laki. Perempuan lebih sering menggunakan strategi SRL dibandingkan laki-laki. Sedangkan, penelitian tentang perbedaan SRL mahasiswa antar jenjang masih terbatas. Oleh karena itu, penambahan kedua kategori dalam meneliti ketiga variabel sangat disarankan untuk melengkapi penelitian tentang SRL khususnya fase *performance*.

Adapun saran praktis pada penelitian ini adalah: (1) Mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran secara daring disarankan untuk dapat mengenali dan meregulasi emosi saat belajar agar dapat mempertahankan suasana hati agar menghasilkan performa belajar yang baik; (2) Perguruan tinggi disarankan untuk memiliki program ajar yang interaktif bagi mahasiswa agar tidak menimbulkan perasaan suntuk atau jenuh yang mendukung mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dan membuat keorganisasian belajar yang rendah; (3) Disarankan bagi mahasiswa untuk membuat skala prioritas untuk tidak menunda-nunda pekerjaan akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99–108. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Bembenutty, H., McKeachie, W. J., & Lin, Y.-G. (2002). Emotion regulation and test anxiety: the contribution of academic delay of gratification. *Ponencia presentada en la Annual Meeting of the American Educational Research Association*.
- Cheng, S. L., & Xie, K. (2021). Why college students procrastinate in online courses: A self-regulated learning perspective. *Internet and Higher Education*, 50(April), 100807.

- <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2021.100807>
- Dabbagh, N. (2007). The online learner: Characteristics and pedagogical implications. *Contemporary Issues in Technology and Teacher Education*, 7(3), 217–226. <https://www.learntechlib.org/primary/p/22904/>
- Dabbagh, N., & Kitsantas, A. (2004). Supporting self-regulation in student-centered web-based learning environments. *International Journal on E-Learning*, 3(1), 40–47. <https://www.learntechlib.org/primary/p/4104/>
- Darmiany, D. (2016). Self-regulated learning mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar (PGSD) tahun pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 72. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v2i1.2015>
- Goss-Sampson, M. A. (2019). *Statistical analysis in JASP: A guide for students*. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.9980744>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Hayes, A. F. (2017). Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis - appendices A & B (V3). In *Methodology in the Social Sciences* (Vol. 53, hal. 527). <https://books.google.de/books?hl=en&lr=&id=6uk7DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=YZT5nUOwnF&sig=MHqqjLCOChgix8LtpSh-0FAX1gg#v=onepage&q&f=false>
- Herdiana, D., Rudiana, R., & Supriatna. (2021). Kejenuhan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring dan strategi penanggulangannya. *Edunasia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 293–307. <https://doi.org/https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.128>
- Kagoya, M. P., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23.
- Mccloskey, J. D. (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination* [University of Texas at Arlington]. <http://hdl.handle.net/10106/9538>
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *Internet and Higher Education*, 14(2), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001>
- Nugraheni, E., & Pangaribuan, N. (2006). Gaya belajar dan strategi belajar mahasiswa jarak jauh: kasus di universitas terbuka. *Jurnal Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh*, 7(1), 68–82.
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Widya Gama Press.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. In *Educational Psychologist* (Vol. 37, Nomor 2, hal. 91–105). Lawrence Erlbaum Associates Inc. [https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702\\_4](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4)
- Pertiwi, S. A., & Kholidya, C. F. (2017). Pengembangan bahan ajar pada mata kuliah pendidikan kewarganegaraan untuk mahasiswa D3 Prodi Teknik Hidros di sekolah tinggi teknologi angkatan laut Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan*, 8(3), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jmtp/article/view/21710>
- Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., & Mckeachie, W. J. (1991). A manual for the use of the motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ). *NCRIPTAL*. <https://eric.ed.gov/?id=ED338122>
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students'

- academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>
- Rosito, A. C. (2018). Eksplorasi perbedaan strategi self-regulated learning ditinjau dari gender: Suatu studi Pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen. In *Jurnal Psikologi Universitas HKBP NOMMENSEN* (Vol. 4, Nomor 2, hal. 302–317).
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Setyawati, R. K., & Chelsea, M. (2021). Mengelola emosi mahasiswa selama belajar secara daring. *Jurnal Administrasi dan Kesekretarisan*, 6(1), 63–77. <http://journal.starki.id/index.php/JAK/article/view/562>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-Term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. In *Psychological Bulletin* (Vol. 133, Nomor 1, hal. 65–94). <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Sulisworo, D., Fatimah, N., Sunaryati, S. S., & Sanidi. (2020). A quick study on srl profiles of online learning participants during the anticipation of the spread of COVID-19. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(3), 723–730. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i3.20642>
- Trógolo, M., & Medrano, L. A. (2012). Personality traits, difficulties in emotion regulation and academic satisfaction in a sample of argentine college students. *International Journal of Psychological Research*, 5(2), 30–39. <https://doi.org/10.21500/20112084.734>
- Viberg, O., Khalil, M., & Baars, M. (2020). Self-regulated learning and learning analytics in online learning environments: A review of empirical research. *ACM International Conference Proceeding Series*, 524–533. <https://doi.org/10.1145/3375462.3375483>
- Zalazar-Jaime, M. F., & Medrano, L. A. (2021). An integrative model of self-regulated learning for university students: the contributions of social cognitive theory of carriers. *Journal of Education*, 201(2), 126–138. <https://doi.org/10.1177/0022057420904375>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. In *Theory into Practice* (Vol. 41, Nomor 2, hal. 64–70). Ohio State University Press. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)

### Acknowledgments

Ucapan terimakasih peneliti berikan kepada dosen pembimbing, dosen akademik, dan staff Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Peneliti juga sangat berterimakasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam proses penelitian.