

Regulasi diri sebagai mediator interaksi *mindfulness* dan prokrastinasi akademik

Shofa Dzakiah

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok-Jawa Barat

Pratiwi Widyasari

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok-Jawa Barat

E-mail: shofa.dzakiah81@ui.ac.id

Abstract

Academic procrastination in college students is a common phenomenon, although procrastination's negative impacts were well known. This study aimed to examine the role of self-regulation in mediating the correlation between mindfulness and academic procrastination. Data were collected by distributing online questionnaires to 302 college students from various universities in Indonesia. The sampling technique used was convenience sampling. Instruments used in the research were the Mindfulness Attention and Awareness Scale, the Short form of Self-regulation Questionnaire, and the Academic Procrastination Scale. Data were analyzed quantitatively using the regression and Sobel test, which showed that self-regulation partially mediated the correlation between mindfulness and academic procrastination. Increasing dispositional mindfulness helps college students regulate themselves, thereby reducing the tendency to procrastinate. The implications and limitations of the study and suggestions for further research are discussed.

Keywords: academic procrastination; mindfulness; self-regulation.

Abstrak

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa merupakan fenomena yang umum terjadi, meskipun dampak negatif prokrastinasi telah banyak diketahui. Penelitian ini bertujuan menguji peran regulasi diri sebagai mediator pada hubungan antara *mindfulness* dan prokrastinasi akademik. Pengambilan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada 302 mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Teknik sampling yang digunakan adalah convenience sampling. Penelitian ini menggunakan alat ukur Mindfulness Attention and Awareness Scale, Short Self-Regulation Questionnaire, dan Academic Procrastination Scale. Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji regresi dan uji Sobel, ditemukan bahwa regulasi diri berperan sebagai mediator parsial pada hubungan antara *mindfulness* dan prokrastinasi akademik. Peningkatan kondisi kesadaran pada *mindfulness* membantu mahasiswa meregulasi dirinya, sehingga mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Implikasi dan keterbatasan penelitian serta saran untuk penelitian selanjutnya didiskusikan.

Kata kunci: *mindfulness*; prokrastinasi akademik; regulasi diri.



Pendahuluan

Berbagai tugas akademik dalam perkuliahan membuat mahasiswa harus lebih aktif dan mandiri, baik dalam menghadiri kelas, mengerjakan tugas, mengikuti ujian, hingga penulisan tugas akhir. Selain dalam menghadiri perkuliahan, umumnya mahasiswa juga melakukan pengembangan minat dan bakat dengan bergabung pada berbagai kegiatan kemahasiswaan. Di sisi lain, terdapat juga mahasiswa yang mencoba bekerja untuk memperoleh pengalaman serta tambahan uang (Monica, 2015). Dengan beragam kegiatan yang dijalani, mahasiswa harus mampu mengatur waktunya agar setiap kegiatan dapat dijalani dengan baik, serta dapat memenuhi target akademis sesuai dengan batas waktunya. Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang cenderung melakukan penundaan. Suhadianto, dkk. (2019) menemukan bahwa penundaan terbesar yang dilakukan oleh mahasiswa terjadi pada tugas membaca referensi (76,8%), diikuti oleh penundaan dalam menulis makalah (73%), kemudian penundaan dalam tugas belajar (61,8%), penundaan dalam menghadiri kelas (56,8%), dan penundaan yang paling sedikit dilakukan adalah penundaan yang berkaitan dengan administrasi (54,4%). Penundaan pada kegiatan-kegiatan tersebut dikenal juga dengan istilah prokrastinasi akademik.

Mccloskey dan Scielzo (2015) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk menunda melakukan aktivitas yang berhubungan dengan akademik, misalnya dalam menyelesaikan suatu kegiatan, proyek, maupun tugas akademik lainnya. Prokrastinasi juga sering diartikan sebagai kesenjangan antara niat dengan perilaku yang ditampilkan, yang artinya prokrastinator memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas, namun ia tidak benar-benar melakukannya dan baru mengerjakan menjelang batas pengumpulan (Park & Sperling, 2012).

Rabin, dkk (2011) mengatakan bahwa pada umumnya prokrastinator menyesal karena telah menunda penyelesaian tugasnya. Ironisnya, perilaku prokrastinasi justru kerap terjadi berulang. Hal ini dijelaskan bahwa prokrastinator melakukan rasionalisasi dengan menganggap dirinya dapat bekerja dengan lebih baik ketika berada di bawah tekanan waktu (Mccloskey & Scielzo, 2015), karena dapat memberikan dorongan yang lebih besar (Park & Sperling, 2012). Padahal, Wolters dkk. (2017) menemukan bahwa sebetulnya prokrastinator memiliki pengelolaan waktu yang buruk. Pada kenyataannya, prokrastinator seringkali terlambat dalam mengumpulkan tugas, atau kesulitan dalam menyelesaikan tugas secara optimal pada waktu yang diharapkan (Kim & Seo, 2015). Oleh sebab itu, meskipun terkesan dilakukan dengan sadar, namun prokrastinasi tetap dianggap sebagai perilaku yang membawa dampak negatif, baik terhadap pelakunya maupun terhadap hasil pekerjaannya (Chowdhury & Pychyl, 2018; Pinxten dkk., 2019; Wessel dkk., 2019).

Pada dasarnya, prokrastinator mengetahui dampak negatif dari penundaan yang dilakukan, namun pada kenyataannya ia tetap melakukannya, yang menandakan bahwa prokrastinator memiliki kontrol diri yang rendah. Prokrastinator identik dengan karakter impulsif, serta lebih memilih mengerjakan kegiatan yang dapat memberikan kesenangan

secara langsung, dibandingkan mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan (Rabin dkk., 2011; Rozental & Carlbring, 2014). Selain itu, prokrastinator juga mudah teralihkan (McCloskey & Scielzo, 2015) serta sulit mempertahankan fokus perhatian (Rebetez dkk., 2017; Schutte & de Bolger, 2020). Ketika mengerjakan tugas, prokrastinator kerap dihampiri oleh pikiran yang dapat menggangukannya dalam menyelesaikan tugas (Rebetez dkk., 2017). Pikiran tersebut dapat berupa kekhawatiran yang berlebihan, seperti kekhawatiran akan kegagalan dalam tugasnya (Flett dkk., 2016; Monica, 2015), maupun lamunan yang tidak terarah (Flett dkk., 2016; Rebetez dkk., 2017). Pikiran ini muncul secara tidak disadari serta sulit untuk dikendalikan, yang membuat prokrastinator justru terbawa pada pikiran yang mengganggu tadi. Akibatnya, fokus perhatian pada tugas menjadi terganggu yang kemudian berujung pada perilaku penundaan (Flett dkk., 2016). Melihat karakteristik yang dimiliki oleh prokrastinator, maka kemampuan untuk memusatkan perhatian menjadi penting agar seseorang dapat bertahan mengerjakan tugas serta terhindar dari kecenderungan melakukan prokrastinasi (Schutte & de Bolger, 2020). Pemusatan perhatian merupakan salah satu komponen esensial pada *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2013; Shapiro dkk., 2018).

Secara konseptual, *mindfulness* didefinisikan sebagai peningkatan kesadaran dan pemusatan perhatian pada kondisi “kini dan di sini”, yang dilakukan secara bertujuan dan tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2013). Seseorang dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi mampu memusatkan perhatian serta siap menerima semua pengalaman yang terjadi, baik pengalaman internal maupun eksternal, tanpa memberikan penilaian baik atau buruk. Pada umumnya, penilaian baik atau buruknya suatu situasi didasarkan pada pengalaman yang telah dimiliki sebelumnya, bukan pada situasi yang benar-benar dihadapi (Short dkk., 2016). Selain itu, penilaian yang diberikan cenderung mengarahkan pada respons otomatis yang bersifat mengejar-atau-menghindar secara kurang tepat (Ostafin, 2015). Berbeda halnya pada seseorang yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi. Kondisi penuh kesadaran pada situasi “kini dan di sini” membuat seseorang mampu mengamati secara lebih baik, serta menampilkan perilaku yang lebih sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi, tidak hanya berupa respons otomatis (Flett dkk., 2016; Royuela-Colomer & Calvete, 2016).

Pada penelitian terdahulu, ditemukan bahwa *mindfulness* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi (Cheung & Ng, 2019; Schutte & de Bolger, 2020; Sirois & Tosti, 2012). Artinya, seseorang yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi cenderung tidak melakukan prokrastinasi. Hal ini dijelaskan bahwa karakteristik yang ada pada diri prokrastinator menandakan tingkat *mindfulness* yang rendah, seperti kesulitan dalam memusatkan perhatian (Rebetez dkk., 2017) dan cepat bereaksi terhadap distraksi pada lingkungan (Schutte & de Bolger, 2020). Prokrastinator mudah berpindah pada kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan dan menunda menyelesaikan tugas. Perilaku tersebut menunjukkan respons mengejar kesenangan serta menghindari kesulitan, yang merupakan bentuk respons otomatis yang kurang tepat (Schutte & de Bolger, 2020). Respons tersebut berbeda dengan karakteristik *mindfulness* yang mampu menahan agar



tidak langsung bereaksi ketika berada dalam kesulitan (Ostafin dkk., 2015; Royuela-Colomer & Calvete, 2016).

Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Cheung dan Ng (2019) menemukan adanya korelasi negatif antara *mindfulness* dan prokrastinasi dari waktu ke waktu. Namun demikian, pada rentang waktu pertama, *mindfulness* tidak memberikan efek yang signifikan, sehingga prokrastinasi yang terjadi tetap stabil dan tinggi. Meskipun demikian, pada rentang waktu berikutnya, *mindfulness* secara signifikan berpengaruh terhadap menurunnya perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa. Penemuan ini memberikan kemungkinan bahwa *mindfulness* memiliki efek tidak langsung terhadap prokrastinasi. Dengan kata lain, terdapat variabel lain yang sebetulnya menjadi mediator agar dapat memahami bagaimana peningkatan kesadaran pada *mindfulness* dapat membuat seseorang tidak menunda pekerjaan. Oleh sebab itu, penelitian kali ini bertujuan untuk menjelaskan mekanisme yang terjadi antara *mindfulness* dan prokrastinasi dengan menguji kehadiran variabel mediator.

Chang, dkk (2018) menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat menyeimbangkan kemampuan kontrol secara kognitif dan membuat seseorang lebih fleksibel dalam mengelola respons yang akan diberikan. Peningkatan kesadaran dan kontrol diri terlihat dari kemampuan untuk mengamati tanpa harus langsung memberikan respons pada pengalaman, baik secara internal maupun eksternal (Short dkk., 2016). Dengan tidak langsung memberikan respons, ia memiliki waktu untuk mengelola kondisi mental dengan penuh kesadaran agar perilakunya tetap sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Ostafin, 2015). Dengan kata lain, *mindfulness* dapat meningkatkan kapasitas dalam melakukan kontrol diri secara kognitif dan mengelola kondisi mental seseorang, yang menjelaskan aspek pada regulasi diri (Jakesova dkk., 2016; Wagner & Heatherton, 2015).

Secara sederhana, regulasi diri mengacu pada kapasitas seseorang untuk menampilkan perilaku yang mengarah pada tujuan yang diharapkan (Wagner & Heatherton, 2015). Kapasitas ini meliputi kemampuan membuat perencanaan, memilih dari berbagai alternatif, mengendalikan impuls, serta menahan pikiran-pikiran yang tidak diharapkan agar tidak mengganggu pencapaian tujuan (Heatherton, 2011). Carey, dkk (dalam Jakesova dkk, 2016) menyebutkan bahwa pada intinya regulasi diri terlihat dari dua faktor, yaitu orientasi pada tujuan dan kontrol terhadap impuls. Regulasi diri dapat berwujud perilaku memulai pengerjaan kegiatan yang menunjang pencapaian tujuan, maupun pengelolaan diri agar tidak menampilkan perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Jakesova dkk., 2016).

Regulasi diri merupakan upaya dilakukan dengan penuh kesadaran (Kelley dkk., 2011). Sejalan dengan hal tersebut, Cook-Cottone (2015) mengatakan bahwa regulasi diri memerlukan peran *mindfulness* untuk meningkatkan kesadaran, yang meliputi kesadaran akan kondisi internal seperti kebutuhan dan dorongan, serta kesadaran terhadap tuntutan dan pengaruh dari lingkungan. Peningkatan kesadaran terhadap situasi kini dan di sini membantu seseorang dalam memahami kondisinya secara lebih baik, sehingga ia dapat menyusun rencana yang efektif untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Short dkk., 2016).

Regulasi diri juga berkaitan dengan pemahaman terkait waktu, yaitu pemahaman akan tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang tinggi memahami bahwa kesenangan jangka pendek berpotensi membahayakan pencapaian tujuan jangka panjang, sehingga ia dapat memilih untuk menghindari kesenangan sesaat demi pencapaian tujuannya (Kelley dkk., 2011). Ia juga mampu bertahan pada tugas yang dikerjakan sekalipun tidak disukainya, karena memahami konsekuensi jangka panjang dari tugas tersebut terkait pencapaian tujuannya (Rebetz dkk., 2017).

Berbagai distraksi dapat menjauhkan seseorang dari pencapaian tujuannya, misalnya kemunculan pikiran-pikiran mengganggu (Flett dkk., 2016), kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan, maupun interaksi sosial dengan orang terdekat (McCloskey & Scielzo, 2015). Distraksi tersebut dapat menjadi penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik terhadap tugas-tugasnya (McCloskey & Scielzo, 2015; Rabin dkk., 2011). Di sisi lain, dengan regulasi diri yang tinggi, seseorang cenderung tidak melakukan prokrastinasi karena ia memahami bahwa penundaan yang dilakukan dapat menjauhkannya dari tujuan yang diharapkan (Kelley dkk., 2011). Selain itu, rasa malas juga dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi (McCloskey & Scielzo, 2015). Kemalasan mengindikasikan perilaku kurang termotivasi, yang merupakan kebalikan dari karakteristik individu dengan regulasi diri yang tinggi. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang tinggi memiliki perencanaan yang matang serta mampu mengelola perilakunya agar tetap berada pada jalur pencapaian tujuannya (Cook-Cottone, 2015). Sebaliknya, prokrastinasi dalam pengerjaan tugas menunjukkan kegagalan dalam melakukan regulasi diri, seperti bertindak secara tidak terarah, teralih dari tujuan, serta mudah menyerah saat menemui kesulitan dalam pencapaian tujuan (Pychyl & Flett, 2012).

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, penelitian ini bertujuan melihat peran regulasi diri sebagai mediator pada hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Peningkatan pada derajat *mindfulness* seseorang diprediksi dapat meningkatkan kapasitas regulasi dirinya, yang kemudian menurunkan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Kehadiran variabel regulasi diri sebagai variabel mediator yang menjelaskan bagaimana *mindfulness* dapat berhubungan dengan menurunnya prokrastinasi akademik, menjadi kebaruan pada penelitian ini.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*, yaitu pengambilan data yang dilakukan sebanyak satu kali dengan cara menyebarkan kuesioner dalam bentuk *form online* secara daring melalui pesan teks maupun melalui media sosial. Pernyataan kesediaan untuk berpartisipasi serta ketentuan pengisian dijelaskan di bagian awal *form online*. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *convenience sampling*, yaitu berdasarkan kemudahan dan kenyamanan peneliti.



Partisipan

Partisipan penelitian berjumlah 302 orang mahasiswa, yang terdiri dari beragam karakteristik mulai dari gender, usia, tingkat perkuliahan, hingga asal perguruan tinggi. Partisipan terdiri dari 86 orang laki-laki dan 216 orang perempuan, dengan rentang usia 17-25 tahun ($M=19.77$, $SD=1.323$), berasal dari beragam perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta di beberapa kota (Jabodetabek, Karawang, Banten, Bandung, Malang, Yogyakarta, Palembang, Lampung, dan Makassar), serta berasal dari berbagai program studi. Partisipan juga terdiri dari mahasiswa pada berbagai tingkat, yang mencakup mahasiswa tingkat pertama hingga tingkat kelima.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, prokrastinasi akademik diukur menggunakan *Academic Procrastination Scale* (APS), yang dikembangkan oleh McCloskey dan Scielzo (2015). APS mengukur prokrastinasi akademik yang terdiri dari enam aspek, yaitu keyakinan terhadap kemampuan, distraksi, faktor sosial, pengelolaan waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. APS dalam penelitian ini merupakan adaptasi ke Bahasa Indonesia yang telah digunakan dalam penelitian Luthfia (2013) dengan sampel mahasiswa, yang kemudian diuji kembali reliabilitasnya dan diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,901. APS terdiri dari 25 aitem dengan contoh aitem, “*Saya tahu saya harus mengerjakan tugas kuliah, tapi saya tidak melakukannya.*” APS menggunakan skala Likert dengan skala dari 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju); 3 (netral); 4 (setuju); hingga 5 (sangat setuju). Skoring dilakukan dengan cara menjumlahkan respons pada seluruh aitem, sehingga diperoleh suatu skor total prokrastinasi. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin besar pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

Mindfulness diukur menggunakan *Mindfulness Attention and Awareness Scale* (MAAS) yang fokus untuk mengukur keberadaan perhatian dan kesadaran individu terhadap situasi yang sedang terjadi, yang meliputi domain kognitif, emosi, fisik, interpersonal, serta domain secara umum. Dalam konteks penelitian ini, *mindfulness* merupakan suatu *trait* yang melekat pada diri individu untuk meningkatkan kesadaran dan perhatian terhadap pengalaman yang sedang terjadi. Sebelum digunakan, peneliti melakukan *translate* dan *back-translate* terhadap alat ukur MAAS, kemudian melakukan *expert judgement* kepada dua orang dosen psikologi, untuk memperoleh masukan mengenai adaptasi aitem yang telah dilakukan. Masukan-masukan tersebut dijadikan pertimbangan dalam menyempurnakan aitem alat ukur. Uji coba dilakukan pada sampel yang sama dengan karakteristik penelitian, yaitu mahasiswa dan diperoleh skor koefisien reliabilitas $\alpha=0,799$. MAAS terdiri dari 15 aitem, dengan contoh aitem “*Saya merasa kesulitan untuk tetap fokus terhadap hal-hal yang sedang terjadi pada saat ini.*” Partisipan diminta untuk merefleksikan seberapa sering mereka mengalami kejadian yang sesuai dengan pernyataan dalam dua pekan terakhir. Hal ini bertujuan agar dapat mengurangi kecenderungan partisipan untuk memilih jawaban yang normatif. Partisipan memilih skala

1 (hampir selalu) hingga 6 (hampir tidak pernah), sehingga semakin tinggi skor yang diperoleh mengindikasikan semakin tinggi *trait mindfulness* yang dimiliki.

Regulasi diri dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *Short Self-Regulation Questionnaire* yang menjelaskan regulasi diri melalui dua faktor, yaitu orientasi pada tujuan dan kontrol terhadap impuls. Pada penelitian ini, SSRQ yang digunakan merupakan adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia yang telah digunakan dalam penelitian Hadipraja (2018) dengan sampel mahasiswa. SSRQ kemudian diuji kembali reliabilitasnya dan diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,896. Pengisian kuesioner ini dilakukan dengan memilih nilai 1 (tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju) pada setiap aitem pernyataan. SSRQ terdiri dari 31 aitem, yang dalam perhitungannya skor dari seluruh item dijumlahkan sehingga diperoleh suatu skor total regulasi diri. Salah satu contoh aitem pada SSRQ adalah “*Saya biasanya mengikuti terus perkembangan pencapaian tujuan saya.*”

Teknik Analisis Data

Sebelum melakukan analisis mediasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap hubungan kausal dari masing-masing jalur variabel menggunakan analisis regresi linier. Uji terhadap peran mediator dapat dilanjutkan jika berdasarkan uji regresi linier diperoleh hasil signifikan. Selanjutnya dilakukan uji Sobel untuk melihat peran mediator yaitu regulasi diri dalam hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik, dengan menggunakan SPSS PROCESS model 4 yaitu mediasi sederhana.

Hasil

Tabel 1 menunjukkan data demografi dari 302 partisipan dalam penelitian ini. Partisipan didominasi oleh mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan, yaitu sebesar 71,5%, dan sisanya, 28,5% adalah laki-laki. Sebanyak 62,3% berasal dari perguruan tinggi negeri, dan 37,7% berasal dari perguruan tinggi swasta. Partisipan berada pada tahun perkuliahan yang berbeda, 35,4% di antaranya berada pada tahun pertama, 31,5% berada pada tahun kedua, 23,6% berada pada tahun ketiga, 8,9% pada tahun keempat, dan 0,7% pada tahun kelima. Selain itu, sebanyak 71,8% dari partisipan mengikuti kegiatan lain selain perkuliahan, misalnya organisasi, bekerja, maupun kegiatan keagamaan, sementara 28,2% lainnya tidak mengikuti kegiatan lain selain perkuliahan. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok mahasiswa antar perguruan swasta dan negeri, maupun antar tingkat perkuliahan, terhadap variabel yang diteliti sehingga analisis dilakukan menggunakan sampel total.



Tabel 1
Data demografi

Kategori	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	86	28,5
Perempuan	216	71,5
Asal Universitas		
Negeri	188	62,3
Swasta	114	37,7
Tingkat perkuliahan		
Tingkat 1	107	35,4
Tingkat 2	95	31,5
Tingkat 3	72	23,8
Tahun ke-4	26	8,6
Tahun ke-5	2	0,7
Mengikuti kegiatan lain selain kuliah		
Ya	217	71,9
Tidak	85	28,1

Tabel 2
Gambaran statistik deskriptif variabel

	Min	Max	Mean	SD
1. <i>Mindfulness</i>	30	87	58.79	11.628
2. Regulasi diri	57	119	89.17	12.507
3. Prokrastinasi Akademik	28	114	71.86	17.706

Statistik deskriptif tiap variabel ditunjukkan pada Tabel 2. Peneliti juga melakukan kategorisasi berdasarkan perolehan skor total menjadi lima kategori menggunakan skor rata-rata ideal (Mi) dan standar deviasi ideal (SDi) pada masing-masing skala. Tabel 3 menunjukkan sebagian besar partisipan berada pada kategori tinggi pada variabel *mindfulness* (37,1%) dan regulasi diri (40,4%), sementara pada prokrastinasi akademik, sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang (33,4%).

Tabel 3
Kategorisasi perolehan skor partisipan

Kategori	<i>Mindfulness</i>		Regulasi Diri		Prokrastinasi	
	n	%	N	%	n	%
Sangat Rendah	3	1,0	0	0	35	11,6
Rendah	44	14,6	18	6,0	79	26,2
Sedang	99	32,8	104	34,4	101	33,4
Tinggi	112	37,1	122	40,4	76	25,2
Sangat Tinggi	44	14,6	58	19,2	11	3,6

Analisis data diawali dengan menguji hubungan kausal antar variabel, yang dijelaskan pada Tabel 4. Analisis regresi dilakukan untuk melihat peran variabel prediktor

(*mindfulness*) dan mediator (regulasi diri) terhadap variabel terikat (prokrastinasi akademik). Hasil yang signifikan ditunjukkan oleh jalur c, yang menjelaskan efek langsung antara variabel *mindfulness*, terhadap variabel prokrastinasi akademik ($b=-0.494$, $t(300)=-5.935$, $p<0.05$).

Jalur a pada Tabel 4 menunjukkan bahwa *mindfulness* juga memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap variabel regulasi diri ($b=0.363$, $t(300)=6.201$, $p<0.05$). Pada jalur b, yaitu regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik, juga diperoleh hasil yang signifikan ($b=-0.761$, $t(300)=-10.941$, $p<0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki hubungan kausal yang signifikan, sehingga pengujian mediasi dapat dilanjutkan.

Tabel 4
Analisa regresi linier

Notasi Jalur	R ²	B	T	sig.
c	0,105	-0.494	-5.935	0.000
a	0,114	0.363	6.201	0.000
b	0,343	-0.761	-10.941	0.000

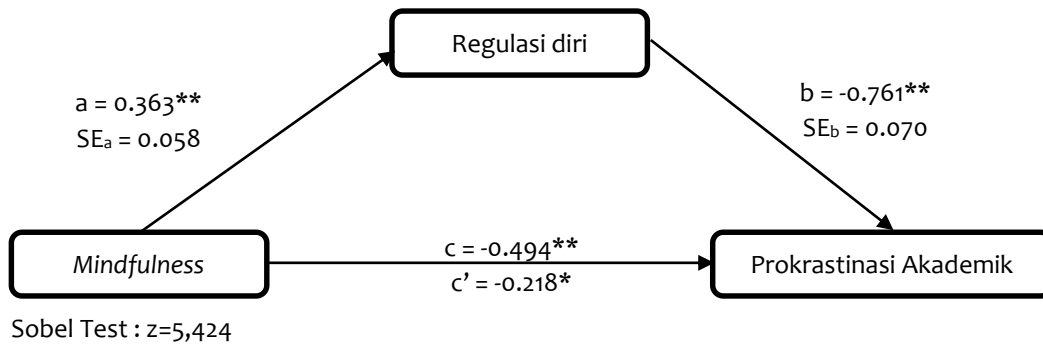
Catatan: jalur a (*mindfulness*–regulasi diri), jalur b (regulasi diri–prokrastinasi akademik), dan jalur c (*mindfulness*–prokrastinasi akademik).

Pengujian model mediasi dilakukan dengan menganalisis hubungan tidak langsung dari *mindfulness* terhadap prokrastinasi, melalui variabel mediator regulasi diri dilakukan uji Sobel, diperoleh nilai $z=5,424$. Hasil ini membuktikan bahwa regulasi diri berperan sebagai mediator pada hubungan antara *mindfulness* dan prokrastinasi.

Pengaruh mediasi terlihat dari efek langsung *mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik memiliki skor yang lebih kecil dibandingkan dengan efek tidak langsungnya, yaitu melalui dengan kehadiran variabel regulasi diri (Tabel 5). Artinya, peran *mindfulness* terhadap prokrastinasi akademik lebih baik ketika dijelaskan secara tidak langsung, yaitu *mindfulness* meningkatkan regulasi diri yang kemudian menurunkan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Meski demikian, efek tidak langsung antara *mindfulness* dan prokrastinasi (jalur c') akademik masih tergolong signifikan, sehingga model mediasi dari regulasi diri pada penelitian ini adalah mediasi parsial (Hayes, 2018). *Mindfulness* dapat berhubungan secara langsung dengan prokrastinasi akademik, maupun dapat berhubungan secara tidak langsung melalui peningkatan regulasi diri.

Tabel 5
Analisis jalur regresi model mediasi

Notasi Jalur	Koefisien	t	P
a	0.363	6.201	0.00
b	-0.761	-10.941	0.00
c	-0.494	-5.935	0.00
c'	-0.218	-2.913	0.04
	Effect	LLCI	ULCI
Direct effect	-0.2178	-0.365	-0.707
Indirect effect	-0.2758	-0.380	-0.177



Gambar 1. Diagram uji mediasi

Pembahasan

Berdasarkan uji hubungan kausalitas yang dilakukan, ditemukan bahwa ketiga variabel memiliki hubungan secara linier. *Mindfulness* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan regulasi diri, sementara *mindfulness* dan regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Selanjutnya, hasil uji mediasi pada penelitian ini membuktikan adanya peran regulasi diri sebagai mediator pada hubungan antara *mindfulness* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini menandakan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik melalui peningkatan pada kemampuan regulasi diri.

Mindfulness menekankan pada pemusatan perhatian pada kondisi kini dan di sini dengan sikap yang terbuka, serta tidak menghakimi (Kabat-Zinn, 2013). Peningkatan kesadaran ini meliputi kesadaran terhadap kondisi internal, seperti adanya kebutuhan atau dorongan dalam berperilaku, maupun kesadaran terhadap kondisi eksternal yang dihadapi, seperti adanya tuntutan atau harapan dari lingkungan (Cook-Cottone, 2015). Peningkatan kesadaran dengan sikap terbuka pada *mindfulness* berkaitan erat dengan proses kognitif yang mencakup fleksibilitas dalam berpikir (Short dkk., 2016). Fleksibilitas kognitif membuat seseorang tidak mudah terjebak pada respons otomatis dalam menghadapi suatu situasi, yaitu respons yang didasarkan pada asosiasi dengan pengalaman sebelumnya yang belum tentu sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Ostafin, 2015). Fleksibilitas kognitif diperoleh ketika seseorang mampu mengambil jeda untuk menyadari dan memikirkan rencana tindakannya sebelum akhirnya memutuskan untuk bertindak, sehingga dapat diperoleh tindakan yang lebih sesuai (Chang dkk., 2018).

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *mindfulness* yang tinggi, cenderung memiliki kapasitas regulasi diri yang tinggi pula, dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah. Kapasitas regulasi diri tercermin dari kemampuan untuk mengendalikan perilaku agar sesuai dengan tujuan yang diharapkan, yang mencakup proses merencanakan, memilih tindakan, hingga mengelola tindakannya dalam upaya memenuhi tujuan yang diinginkan (Heatherton, 2011). *Mindfulness*, yang terlihat dalam bentuk peningkatan kesadaran terhadap kondisi internal maupun eksternal yang dihadapi, membuat mahasiswa mampu untuk menyusun

perencanaan secara lebih efektif sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kesadaran serta fleksibilitas kognitif pada *mindfulness* membuat mahasiswa mampu menyeimbangkan fokus perhatiannya pada tujuan yang ingin dicapai, dengan tetap memberikan perhatian pada situasi kini dan di sini (Chang dkk., 2018). Ia dapat memantau perkembangannya dalam pencapaian tujuan, serta menyesuaikan tindakannya dengan situasi yang dihadapi, agar tetap berada di jalur pencapaian tujuan. Memusatkan perhatian pada situasi kini dan di sini juga dapat membantu agar tidak terlarut pada kecemasan maupun perasaan takut akan kegagalan (Leyland dkk., 2019), karena perasaan tersebut seringkali muncul apabila perhatian seseorang terbawa pada pemikiran tentang situasi di masa lalu maupun masa depan (Kabat-Zinn, 2013).

Proses pencapaian tujuan akademik merupakan proses yang tidak lepas dari kehadiran distraksi maupun tekanan (Hofmann dkk., 2012; Kelley dkk., 2011). Regulasi diri menjadi penting mengingat kehidupan mahasiswa tidak hanya mencakup perkuliahan, tetapi juga meliputi kegiatan lain di luar kegiatan perkuliahan. Kegiatan di luar perkuliahan dapat menjadi distraksi yang mengalihkan dari pengerjaan tugas akademik yang harus diselesaikan jika mahasiswa tidak memiliki regulasi diri yang tinggi (Monica, 2015; Rabin dkk., 2011). Tanpa adanya kontrol diri, mahasiswa mudah terjebak pada respons menghindari tugas yang sulit atau tidak disukai dan memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. McCloskey & Scielzo (2015) memberikan contoh sebagian besar mahasiswa melakukan prokrastinasi dengan menunda pengerjaan tugasnya untuk melakukan kegiatan hiburan seperti menonton televisi maupun kegiatan yang melibatkan lingkungan sosial seperti berkumpul bersama dengan teman-teman.

Kesenjangan antara niat dan perilaku yang tampak ketika mahasiswa melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan sekalipun ia sadar seharusnya ia menyelesaikan tugas perkuliahannya, merupakan indikasi regulasi diri yang rendah. Ia terbawa pada respons otomatis, yaitu kecenderungan untuk mengejar kesenangan dan menghindari kesulitan (Ostafin, 2015). Regulasi diri diperlukan agar mahasiswa mampu mengabaikan kesenangan yang bersifat sementara dari penundaan, karena hal tersebut dapat membahayakan pencapaian tujuan akademiknya secara jangka panjang (Heatheron, 2011). Orientasi pada tujuan jangka panjang, serta kemampuan untuk mengendalikan diri terhadap distraksi menjadi kunci regulasi diri seseorang (Jakesova dkk., 2016). Dengan regulasi diri yang tinggi, mahasiswa mampu bertahan mengerjakan tugasnya, karena adanya pemahaman bahwa tujuannya lebih bernilai penting dibandingkan dengan kesenangan sesaat dari menunda pekerjaan (Kelley dkk., 2011). Oleh sebab itu, kemampuan regulasi diri yang tinggi pada mahasiswa berbanding terbalik dengan kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi pada pengerjaan tugas akademiknya.

Prokrastinasi akademik juga muncul sebagai akibat rasa kemalasan yang menandakan kondisi tidak termotivasi dalam melakukan tugas akademiknya (McCloskey & Scielzo, 2015). Perilaku ini berkebalikan dengan kapasitas regulasi diri seseorang, karena regulasi diri mencerminkan perilaku yang terarah pada tujuan yang ingin dicapai. Adanya tujuan pada diri individu yang memiliki regulasi diri yang tinggi memberikan dorongan



untuk bergerak mencapai tujuannya tersebut, misalnya dengan menyusun rencana, mengatur waktu yang dimiliki, serta senantiasa memantau pencapaian tujuannya. Oleh sebab itu, prokrastinasi pada tugas-tugas akademik seringkali dianggap sebagai bentuk kegagalan pada regulasi diri seseorang (Rabin dkk., 2011; Rebetz dkk., 2017; Wagner & Heatherton, 2014).

Selain hubungan tidak langsung antara *mindfulness* dengan prokrastinasi, penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif secara langsung yang signifikan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik. Artinya, kapasitas berkesadaran (*mindfulness*) pada diri mahasiswa juga dapat dijelaskan melalui kaitan langsungnya dengan penurunan kecenderungan melakukan prokrastinasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yang menemukan bahwa peningkatan kesadaran pada *mindfulness* dapat menurunkan kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi (Cheung & Ng, 2019; Sirois & Tosti, 2012)

Baik *mindfulness* maupun prokrastinasi, keduanya berorientasi pada situasi yang sedang terjadi (Cheung & Ng, 2019). Meskipun demikian, prokrastinasi lebih mengarah pada perilaku memanjakan diri dan mengutamakan kesenangan yang instan, yaitu dengan cara menunda pengerjaan tugas untuk menghindari pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Sirois & Tosti, 2012). Berbeda dengan *mindfulness* yang berupaya memusatkan perhatian pada situasi yang sedang dialami. Individu dengan *mindfulness* yang tinggi memiliki kesadaran terhadap setiap pengalaman yang terjadi, termasuk ketika sedang mengerjakan tugas yang dianggap sulit maupun tugas yang tidak disukai. Tugas yang sulit dan tidak disukai kerap menimbulkan adanya rasa tidak nyaman dalam bentuk perasaan cemas, penyesalan, maupun rasa bersalah (Rabin dkk., 2011) yang membuat seseorang cenderung menghindari dari tugas tersebut (Sirois & Pychyl, 2016). Aspek *mindfulness*, yaitu penerimaan terhadap segala pengalaman yang dimiliki, membuatnya mampu menyadari tanpa terlarut ke dalam kekhawatiran dan perasaan tidak nyaman tersebut. ia tetap dapat memusatkan perhatian pada situasi yang sedang dihadapi, sehingga mampu bertahan dalam mengerjakan tugasnya dan cenderung tidak menunda mengerjakan tugas (Schutte & de Bolger, 2020).

Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan peran regulasi diri sebagai mediator pada hubungan antara *mindfulness* dan prokrastinasi akademik pada sampel mahasiswa. Keberadaan variabel regulasi diri sebagai mediator pada penelitian ini menjadi kebaruan yang menjelaskan hubungan negatif antara *mindfulness* terhadap kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Regulasi diri berperan sebagai mediator secara parsial, yang berarti kehadiran variabel ini menjelaskan sebagian dari peran *mindfulness* terhadap prokrastinasi. Hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan secara langsung maupun melalui mediator, yaitu regulasi diri.

Penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan. Salah satu keterbatasan pada penelitian ini adalah pengukuran yang menggunakan *self-report questionnaire* atau kuesioner yang diisi sendiri oleh partisipan, sehingga dimungkinkan terdapat penilaian subjektif dari masing-masing partisipan. Penelitian berikutnya disarankan dapat melibatkan pemberian intervensi agar dapat melihat pengaruh antar variabel secara lebih jelas.

Referensi

- Chang, J. H., Kuo, C. Y., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2018). The flexible effect of mindfulness on cognitive control. *Mindfulness*, 9(3), 792–800. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0816-9>
- Cheung, R. Y. M., & Ng, M. C. Y. (2019). Being in the moment later? Testing the inverse relation between mindfulness and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 141(July 2018), 123–126. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.015>
- Chowdhury, S. F., & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120(April 2017), 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.016>
- Cook-Cottone, C. P. (2015). Embodied self-regulation: A conceptual model. In *Mindfulness and Yoga for Self-Regulation : A Primer for Mental Health Professionals*. Springer.
- Flett, A. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective : An exploration of the associations among procrastinatory automatic thought, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0235-1>
- Hadipraja, J. R. (2018). *Peran stres akademik sebagai moderator dalam hubungan antara mindfulness dan regulasi diri pada mahasiswa Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process Analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 62, 363–390. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131616>
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(3), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006>
- Jakesova, J., Gavora, P., & Kalenda, J. (2016). Self-Regulation of Behaviour: Students Versus other Adults. *International Journal of Educational Psychology*, 5(1), 56. <https://doi.org/10.17583/ijep.2016.1661>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living* (Revised an). Bantam Books eBook Edition.
- Kelley, W. M., Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2011). In search of a human self-regulation system. *Physiology & behavior*, 176(1), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.03.040>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic



- performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Leyland, A., Rowse, G., & Emerson, L. M. (2019). Experimental effects of mindfulness inductions on self-regulation: Systematic review and meta-analysis. *Emotion*, 19(1), 108–122. <https://doi.org/10.1037/em00000425>
- Luthfia, Z. (2013). *Hubungan prokrastinasi akademik dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir reguler dan ekstensi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Mccloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). *Finally! The development and validation of the academic procrastination scale*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Monica, I. (2015). *Hubungan antara prokrastinasi akademik dan optimisme pada mahasiswa di Universitas Indonesia*. University of Indonesia.
- Ostafin, B. D. (2015). Taming the wild elephant: Mindfulness and its role in overcoming automatic mental processes. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (hal. 47–63). <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5>
- Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meiers, B. P. (2015). *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Springer US.
- Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 03(01), 12–23. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.31003>
- Pinxten, M., De Laet, T., Van Soom, C., Peeters, C., & Langie, G. (2019). Purposeful delay and academic achievement. A critical review of the Active Procrastination Scale. *Learning and Individual Differences*, 73(August 2018), 42–51. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.04.010>
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 203–212. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344–357. <https://doi.org/10.1080/13803395.2010.518597>
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., & Barsics, C. (2017). Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. *Psychological Reports*, 1–16. <https://doi.org/10.1177/0033294117720695>
- Royuela-Colomer, E., & Calvete, E. (2016). Mindfulness Facets and Depression in Adolescents: Rumination as a Mediator. *Mindfulness*, 7(5), 1092–1102. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0547-3>
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination : A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 5, 1488–1502.
- Schutte, N. S., & de Bolger, A. del P. (2020). Greater mindfulness is linked to less procrastination. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5(1–2), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00025-4>

-
- Shapiro, S., Siegel, R., & Neff, K. D. (2018). Paradoxes of Mindfulness. *Mindfulness*, 9(6), 1693–1701. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0957-5>
- Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen, K., & Mushquash, C. J. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.007>
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). *Procrastination, health, and well-being*. Academic Press.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 237–248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>
- Suhadianto, Nurlaila, S., & Rahmawati, H. (2019). Academic procrastination of students at “A” accredited universities. *International Conference of Psychology*, 42–49.
- Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2014). Self-regulation and its failure: The seven deadly threats to self-regulation. *APA handbook of personality and social psychology, Volume 1: Attitudes and social cognition*, 1, 805–842. <https://doi.org/10.1037/14341-026>
- Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2015). Self-regulation and its failure: The seven deadly threats to self-regulation. In *APA handbook of personality and social psychology, Volume 1: Attitudes and social cognition*. (Vol. 1, hal. 805–842). <https://doi.org/10.1037/14341-026>
- Wessel, J., Bradley, G. L., & Hood, M. (2019). Comparing effects of active and passive procrastination: A field study of behavioral delay. *Personality and Individual Differences*, 139(July 2018), 152–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.020>
- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and Learning*, 12(3), 381–399. <https://doi.org/10.1007/s11409-017-9174-1>