

PENGARUH SUASANA HATI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI

Ncihur E. Berutu

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : ncihurberutu@gmail.com

Ni Luh Putri

Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Negeri Manado
Email: niluhputri@unima.ac.id

Meike E. Hartati

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: meikehartati@unima.ac.id

Naskah masuk: 6 Februari 2024

Naskah diterima: 29 Februari 2024

Naskah dipublikasikan: 1 Maret 2024

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh suasana hati terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan populasi seluruh mahasiswa Psikologi angkatan 2022 di Universitas Negeri Manado yang berjumlah 250 mahasiswa. Jumlah sampel adalah sebanyak 130 mahasiswa yang ditentukan dengan tabel Isaac dan Michael, dan teknik *simple random sampling*. Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah Regresi Linear Sederhana, menggunakan uji statistik dengan bantuan SPSS Versi 26. Hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai *R Squer* sebesar 0.246 atau 24,6%. Persamaan regresi diperoleh $Y = 4.441 + 0.954X$, yang berarti bahwa nilai konstanta sebesar 5.395 dengan koefisien regresi sebesar 0.954. Adapun nilai sig. $0,000 < 0,05$ yang artinya bila nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata Kunci: Suasana Hati, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa.

Abstract: The purpose of this study is to determine whether there is an influence of mood on academic procrastination in psychology students class of 2022. This research is a quantitative research with a population of all Psychology students class of 2022 at Manado State University which amounts to 250 students. The sample size was 130 students determined by Isaac and Michael's table, and simple random sampling techniques. The hypothesis test in this study is Simple Linear Regression, using statistical tests with the help of SPSS Version 26. The results of a simple linear regression test obtained an *R Squer* value of 0.246 or 24.6%. The regression equation is obtained $Y = 4.441 + 0.954X$, which means that the constant value is 5.395 with a regression coefficient of 0.954. As for the value of sig. $0.000 < 0.05$ which means that if the significance value is < 0.05 then it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected.

Keywords: Mood, Academic Procrastination, Student.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, diselenggarakan oleh doktor pendidikan yang tinggi. Pendidikan tinggi diselenggarakan dengan sistem terbuka. Perguruan Tinggi merupakan sebuah satuan institut, sekolah dan juga universitas. Pendidikan merupakan salah satu proses dalam peningkatan penyesuaian terhadap makhluk yang sudah berkembang baik secara fisik dan mental serta sadar kepada Tuhan seperti terwujud di alam sekitar, intelektual, emosional dan kemauan dari manusia.

Mahasiswa dituntut agar dapat berpikir kritis serta mampu mengembangkan bakat yang dimilikinya secara maksimal karena mahasiswa merupakan salah satu bagian dalam sebuah institusi (Saman, 2017). Untuk menjadikan hal tersebut maka mahasiswa diwajibkan untuk selalu mengikuti perkuliahan secara aktif, mengerjakan tugas hingga selesai, lebih giat lagi dalam membaca untuk menambah pengetahuan dan di akhiri dengan mengerjakan tugas akhir untuk mendapatkan gelar akademik.

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan, tetapi melakukan aktivitas lain yang tidak berguna (Azar, 2013). Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus atau tugas kursus (Ghufron, 2010). Menurut Ferarri, prokrastinasi akademik dapat

ter manifestasikan dalam beberapa indikator yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, kelakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ghufron, 2010).

Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik dapat berupa mengabaikan tugas yang diberikan dosen, meremehkan atau menganggap tugas tersebut terlalu mudah untuk dikerjakan dan menggunakan media sosial dengan waktu yang lama yang tidak berkaitan sama sekali dengan tugas akademik atau perkuliahan, dengan mengganti aktivitas tugas utama dengan kegiatan lain yang sebenarnya kurang begitu penting, dan lain sebagainya.

Kebiasaan menunda-nunda yang dilakukan oleh berbagai pihak dapat disimpulkan menjadi sebuah keadaan yang mengkhawatirkan sekaligus menjadi sebuah keadaan yang serius dalam aktivitas yang dilakukan setiap hari dan juga terhadap dunia pendidikan dalam masyarakat modern. Pada sebuah studi oleh Steel yang berangkat dari sejarah menyatakan bahwa prokrastinasi sudah ada dan menjadi kekacauan yang mengacaukan seseorang setidaknya sejak 3000 tahun yang lalu (Sepehrian dan Lotf). Situasi saat ini dikonfirmasi oleh temuan Ellis dan Knaus (Sepehrian & Lotf, 2012). Menurut informasi data dari Wikipedia, lebih dari 95% pelajar Amerika Serikat menunda memulai melakukan kewajibannya sebagai pelajar yakni mengerjakan tugas, kemudian lebih dari 70% mereka akan mengulanginya. Adapun hal ini dapat menjadi cerminan

kondisi mahasiswa yang ada di Indonesia.

Ada dua hal penyebab terjadinya prokrastinasi akademik, yakni faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron dan Risnawita, 2012). Faktor internal melingkupi keadaan fisik dan psikologis individu. Keadaan fisik mencakup kondisi fisik dan keadaan kesehatan individu, adapun kondisi psikologis mencakup keterampilan sosial yang tercermin dalam pengendalian diri. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang melakukan prokrastinasi akademis umumnya memiliki pengendalian diri yang buruk dan bertindak defensif (Park & Sperling, 2012). Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu dan dapat terjadi akibat kondisi lingkungan. Individu akan melakukan prokrastinasi ketika keadaan lingkungan sekitar terasa berat hal tersebut kemudian akan memaksa dirinya untuk menunda melakukan kewajibannya.

Menurut Yhayer, suasana hati adalah sebuah perasaan yang tidak terlalu intens serta terbentuk karena situasi dan kondisi yang sedang dialami oleh individu tersebut (Halgin & Whitbourne, 2011). Suasana hati ialah suatu kondisi yang sedang dialami oleh seseorang, kurang lebihnya suasana hati sangat dipengaruhi oleh cara seseorang berinteraksi dengan individu lainnya dalam lingkungan sosial (Meire, 2013).

Suasana hati dalam ranah pendidikan terkadang menjadi sebuah alasan semangat untuk melakukan kewajiban yang seharusnya dijalankan sebagai seorang mahasiswa, dimana kita ketahui bahwasanya suasana hati sangat berpengaruh terhadap motivasi dan

pencapaian prestasi pada mahasiswa, karena suasana hati tidak hanya bersifat positif tetapi juga bersifat negatif. Hal inilah yang menjadi alasan-alasan yang cukup sulit untuk diperdebatkan karena pandangan dan persepsi yang berbeda terhadap suatu keadaan dan kondisi yang dialami oleh mahasiswa itu sendiri. Suasana hati mengarah pada keadaan dimana pikiran sementara atau keadaan perasaan umum. Suasana hati – baik itu bahagia, sedih, frustrasi, santai, rewel, terkejut atau daftar panjang kemungkinan keadaan mental atau emosi lainnya – dapat bertahan beberapa jam atau beberapa minggu dan berubah berdasarkan paparan dan rangsangan yang berbeda (Muhith, 2015).

Hal-hal yang termasuk dalam suasana hati yang dapat dialami oleh seluruh manusia, salah satunya adalah perasaan senang, cemas, sedih, gugup dan marah. Perasaan tersebut dapat dirasakan juga oleh mahasiswa, bahkan sering terjadi di dalam kehidupan sehari-hari. Suasana hati juga bisa mempengaruhi cara berpikir seseorang, berperilaku dan bagaimana seseorang bertindak. Suasana hati yang positif akan menimbulkan efek yang positif juga terhadap mahasiswa Psikologi dalam mengerjakan tugas dan menanggapi lingkungannya, tetapi sebaliknya keadaan suasana hati yang negatif akan mempengaruhi perilaku mahasiswa psikologi angkatan 2022 dalam menanggapi stimulus dari lingkungannya dan menerimanya sebagai hal negatif dalam dirinya.

Didunia pendidikan melakukan kegiatan belajar seharusnya menjadi kebutuhan dan kewajiban seorang

mahasiswa. Tetapi faktanya dalam dunia pendidikan mahasiswa masih sering bermalasan-malasan bahkan tanpa rasa bersalah mahasiswa mengatakan “kumpulkan besok saja” ungkapan tersebut menjadi salah satu contoh yang menyatakan mahasiswa belum siap dengan kewajibannya, sehingga timbul dampak untuk melakukan berbagai upaya dalam mengerjakan tugas yang tertinggal. Perilaku menunda dilakukan mahasiswa dengan tanpa tujuan yang jelas serta alasan yang jelas. Hanya melakukan penundaan terus menerus, fenomena tersebut menjadi kebiasaan yang tidak baik yang seharusnya ditinggalkan dan dihilangkan oleh mahasiswa psikologi angkatan 2022. Dampak dari ketidakmampuan melaksanakan serta memenuhi setiap tugas dan kewajiban yang harus dikerjakan merupakan prestasi yang kurang maksimal.

Dari latar belakang dan penelitian sebelumnya tentang Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya (Purnama, 2014), kemudian tentang, “Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Susana Hati Pada Mahasiswa” (Malentika dkk, 2017) membuat peneliti tertarik untuk menelitinya dan kemudian membuat penelitian baru dari revrensi yang sudah ada. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh suasana hati terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi angkatan 2022.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan

metode kuantitatif, Robert Donmoyer mengatakan bahwa metode kuantitatif adalah metode penelitian empiris untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menampilkan data dalam bentuk numerik daripada naratif (Given, 2008).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi didefinisikan sebagai sebuah objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012). Terkait dengan definisi yang ada, maka dapat dikaitkan bahwasanya populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah, Mahasiswa Psikologi angkatan 2022 yaitu sebanyak 250 mahasiswa.

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan juga karakteristik yang dipunyai oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Adapun Teknik Pengambilan Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik *Simple Random Sampling*. *Simple random sampling* ialah sebagai bagian dari teknik probability sampling yang dimana pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak serta tidak memperhatikan perbedaan tingkat antar populasi (Sugiyono, 2013). Dalam memilih sampel pada penelitian ini, peneliti memakai teori ukuran sampel dari Isaac dan Michael untuk menentukan banyak dikitnya jumlah dari sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Berdasarkan jumlah sampel yang diambil berdasarkan tabel Isaac dan Michael, pertimbangan bahwa jumlah populasi yang ada cukup besar. Sesuai

dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa populasinya ialah mahasiswa dari Universitas Negeri Manado Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Program Studi Psikologi Angkatan 2022. Isaac dan Michael mengembangkan rumus untuk menghitung ukuran sampel dari populasi yang diketahui jumlahnya untuk tingkat kesalahan 1%, 5% dan 10% (Sugiyono, 2007). Adapun dalam penelitian ini terdapat jumlah keseluruhan populasi ialah sebanyak 250 mahasiswa. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan kesalahan 10% maka sampel yang dilibatkan terhadap penelitian ini adalah sebanyak 130 mahasiswa dari Universitas Negeri Manado Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi Program Studi Psikologi Angkatan 2022.

Tabel 1. Penentuan jumlah sampel Isaac dan Michael

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	115	158	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	174	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	663	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	375	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1050	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1200	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1300	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	663	348	271
230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2100	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2200	529	307	245	1000000	664	349	272

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode skala sebagai alat pengumpul data, dimana penelitian ini terdapat daftar pernyataan yang akan diberikan kepada subjek dan juga akan diisi oleh subjek penelitian, yaitu sejumlah pernyataan tertulis untuk

mendapatkan jawaban dari responden. adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam menghasilkan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert dengan menggunakan 4 kategori yang masing-masing diberi nilai dari 1 sampai dengan 4. FDMS merupakan alat ukur yang dipergunakan untuk mengukur suasana hati (*mood*) terhadap manusia, adapun FDMS menggunakan kerangka teori *circumplex model off affect (Russel, 1980)* yang terdiri dari emosi inti yang sering disebut dengan *Core Affect* (Russel, 2003;2009). FDMS dapat dimanfaatkan untuk mengidentifikasi suasana hati manusia ke dalam 4 dimensi utama yang merupakan sebuah kombinasi dari dua kutub tersebut, yaitu *positif energy, tirednees, negative activation dan relaxation*. Skala Likert dalam pengukuran prokrastinasi akademik memiliki empat kategori pemilihan jawaban yang dapat diberikan nilai dari 1 sampai dengan 4, adapun skala yang digunakan bersifat langsung dan tertutup. Dengan item pernyataan yang akan mendukung indikator (*Favorable*), dan pernyataan yang tidak mendukung indikator (*Unfavorable*). Adapun skala yang diberikan ialah Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Uji Hipotesis

Adapun uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara suasana hati terhadap

prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2022.

Ha: Terdapat pengaruh signifikan antara suasana hati terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Normalitas

Uji Kolmogorov-Smirnov dipakai dalam penelitian ini untuk uji normalitas.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N	Mean	130 .0000000
Normal	Std. Deviation	12.94847768
Parameters ^{a,b}		
Most Extreme	Absolute	.092
Differences	Positive	.092
	Negative	-.059
Test Statistic		.092
Asymp. Sig. (2-tailed)		.009 ^c
Monte Carlo Sig. Sig. (2-tailed)		.210 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound Upper Bound
		.199 .220

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

Berdasarkan tabel 2, nilai residual Kolmogorov-Smirnov Test Monte Carlo sig adalah sebesar 0.210, yang berarti $0.210 > 0.05$. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov di atas, bahwa data berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Suasana Hati	(Combined)	13.712.092	33	415.518	2.667	.000
	Between Groups					
	Linearity	7.040.263	1	7.040.263	45.188	.000
	Deviation from Linearity	6.671.829	32	208.495	1.338	.141
Within Groups	14.956.708	96	155.799			
Total	28.668.800	129				

Berdasarkan tabel 3 maka dapat disimpulkan bahwasanya nilai signifikan *deviation from linearity*

berjumlah $0.141 > 0.05$ dan nilai signifikan *linearity* berjumlah 0.000, adapun $0.000 < 0.05$. berdasarkan nilai yang dihasilkan, maka dapat disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan yang linear antara variabel Suasana Hati (X) dengan variabel Prokrastinasi Akademik (Y).

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Variabel Linear Sederhana

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Suasana Hati ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. All requested variables entered.

Tabel 4 menjelaskan bahwasanya terdapat dua variabel yang dimasukkan, yakni variabel Independent adalah suasana hati dan variabel dependen adalah prokrastinasi akademik dan metode yang digunakan adalah metode Enter.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Linear Sederhana

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.496 ^a	.246	.240	12.99896

a. Predictors: (Constant), Suasana Hati

Tabel 5 menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan (*R*) yaitu sebesar 0.496. dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0.246. Yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (suasana hati) terhadap variabel terikat (Prokrastinasi Akademik) adalah sebesar 24,6%.

Tabel 6. Hasil Uji Signifikansi Regresi Linear Sederhana

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	7040.263	1	7040.263	41.665	.000 ^b
Residual	21628.537	128	168.973		
Total	28668.800	129			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Suasana Hati

Dari tabel 6 diketahui bahwa nilai $F_{hitung} = 41.65$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0.000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel suasana hati (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y).

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	4.441	10.097		.440	.661
	Suasana Hati	.954	.148	.496	6.455	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan uji analisis regresi pada nilai B untuk constant adalah sebesar 4.441 dan nilai Suasana hati adalah 0.954 sehingga regresinya dapat ditulis:

$$Y = a + b(X)$$

$$Y = 4.441 + 0.954X$$

Hasil persamaan tersebut bisa diartikan dengan konstanta sebesar 5.395 yang memiliki arti bahwasanya nilai konsistensi variabel Prokrastinasi Akademik adalah senilai 5.395 dengan koefisien regresi X sebesar 0.954 yang menyatakan bahwa peningkatan 1% poin nilai Suasana Hati maka Prokrastinasi Akademik akan

bertambah sebesar 0.954. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, maka dari itu dapat dikatakan bahwa arah pengaruh Suasana Hati (Variabel X) terhadap Prokrastinasi Akademik (Variabel Y) adalah positif. Sesuai nilai signifikansi yang didapat dari tabel diatas yaitu sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga variabel Suasana Hati (X) berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik (Y). Dan berdasarkan nilai t: diketahui nilai thitung sebesar $6.455 > 0.440$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Suasana hati (X) berpengaruh terhadap variabel Prokrastinasi akademik (Y).

Berdasarkan hasil pengolahan data pada penelitian ini memperlihatkan adanya pengaruh Suasana Hati terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2022 yang signifikan, hal ini terlihat dalam hasil uji korelasi linear sederhana, dimana dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0.246. Yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (suasana hati) terhadap variabel terikat (Prokrastinasi Akademik) adalah sebesar 24,6%, dan terdapat 75,4% hal lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Adapun nilai $F_{hitung} = 41.65$ dengan tingkat signifikansi $0.000 < 0,05$, Maka dari hasil tersebut suasana hati berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji analisis regresi pada nilai B constant didapat sebesar 4.441 dan nilai suasana hati sebesar 0.954, hasil tersebut dapat dijelaskan dengan konstanta sebesar 5.395 yang mengandung arti bahwasanya nilai konsistensi variabel Prokrastinasi Akademik adalah sebesar

5.395 dengan koefisien regresi X sebesar 0.954 yang menyatakan bahwa penambahan 1% poin nilai Suasana Hati maka Prokrastinasi Akademik akan bertambah sebesar 0.954. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh Suasana Hati (Variabel X) terhadap Prokrastinasi Akademik (Variabel Y) adalah positif. Dan berdasarkan output data linear sederhana maka dapat diambil keputusan bahwa, berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh dari tabel diatas yaitu sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Suasana Hati (X) berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik (Y). Dan berdasarkan nilai t_{hitung} sebesar $6.455 > 0.440$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Suasana hati (X) berpengaruh terhadap variabel Prokrastinasi akademik (Y).

Pengajuan hipotesis dalam penelitian ini adalah H_a : Terdapat Pengaruh Suasana Hati Terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2022 dan, H_0 : Tidak terdapat pengaruh Suasana Hati terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Psikologi angkatan 2022. Berdasarkan data yang telah diperoleh tersebut maka dapat disimpulkan bahwa H_a Diterima dan H_0 ditolak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data dan pembahasan yang dilakukan pada 130 mahasiswa Psikologi angkatan 2022, maka peneliti dapat menarik kesimpulan melalui hasil uji koefisien

regresi dan koefisien determinasi. Hasil uji regresi linear sederhana dengan taraf 5% diperoleh nilai R^2 senilai 0.246 atau 24,6% yang diartikan bahwa terdapat pengaruh positif dari suasana hati (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa psikologi angkatan 2022. Persamaan regresi diperoleh $Y = 4.441 + 0.954X$, yang berarti bahwa nilai konstanta sebesar 5.395 dengan koefisien regresi sebesar 0.954. Artinya, setiap penambahan nilai 1 poin maka nilai prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2022 bertambah $4.441 + 0.954X$, yang menyatakan arah pengaruh variabel suasana hati (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y) bernilai positif dan nilai $sig. 0,000 < 0,05$ yang artinya bila nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, dengan kata lain bahwa suasana hati berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi angkatan 2022.

Berdasarkan penelitian ini, maka peneliti menyarankan untuk kedepannya, Mahasiswa harus menyadari dan memahami betapa penting serta bermanfaatnya jika mampu mempergunakan waktu yang dimiliki sebaik-baiknya, guna untuk membentuk dan meningkatkan prestasi akademik dan tidak terlalu cenderung membuat suasana hati yang positif/negatif sebagai alasan untuk tidak mempergunakan waktu dengan baik dan bertanggung jawab terhadap tugas akademik yang dimiliki. Bagi lembaga pendidikan diharapkan mampu memberikan keseimbangan lingkungan yang aman, nyaman, serta afeksi positif yang ditorehkan oleh pihak-pihak

terkait, guna membentuk mahasiswa yang mampu bertanggung jawab terhadap diri dan kewajibannya sebagai seorang pelajar. Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan mencoba menggunakan variabel yang lainnya untuk mengetahui tingkat prokrstinasi akademik maupun suasana hati, seperti mencari atau membuat variabel yang akan dipengaruhi oleh suasana hati dan variabel yang mempengaruhi prokrstinasi akademik untuk tujuan kemajuan ilmu psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azar, F. S. (2013). Self- Efficacy , Achievement Motivation and Academic Procrastination As Predictors of Academic Achievement in Pre-College Students. *Proceeding of the Global Summit on Education*, 2013(March), 11–12.
- Ghufron & Risnawita. (2012). *Teori-Teori Psikologi*.Jogjakarta : Ar-Ruz Media.
- Ghufron.M.N dan Risnawati R.S (2010) *Teori-Teori Psikologi*, Ar-Ruzz Media, Jakarta.
- Given, Lisa M. (editor). (2008). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. Thousand Oaks: Sage
- Halgin, R, P., Whitbourne, S, K. 2010. *Psikologi Abnormal Edisi Keenam*. Salemba Humanika. Jakarta.
- Hufron, Nur dan Rini. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa Teori Dan Aplikasi (1st Ed.)*. Andi.
- Malentika, N. N., Itryah, I., & Mawardah, M. (2017). Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 11(2), 97-106.
- Meirer. Paul. (2000). *Mengendalikan Mood Anda*.Yayasan Andi. Yogyakarta.
- Nella Malentika, N., Itryah, I., & Mawardah, M. (2019). Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Suasana Hati Pada MahasiswA. *Jurnal Ilmiah Psyche*; Vol 11 No 2 (2017): *Jurnal Ilmiah Psyche*; 97-106 ; 2655-8505 ; 0216-3985 ; 10.33557/Jpsyche.V11i2.
- Notoadmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnama, Shofi S. (2014) "Prokrstinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negri Surabaya." *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, vol. 4, no. 3.
- Saman, Abdul. (2017). Analisis Prokrstinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan).*Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling* 3, no. 2: 55.

<https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>.

- Sepehrian, F., & Lotf, J. J. (2012). The Effects of Coping Styles and Gender on Academic Procrastination among University Students. *Journal Basic Applied Science Research*, 1(12), 2987-2993.
- Sugiyono. (2007). *Metodelogi Penelitian Administrasi*. Jakarta : Grafindo.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.