

ABSTRAK

Diperkirakan sekitar 50-95% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi membuat seseorang memiliki tingkat stress yang tinggi, depresi, kelelahan, kecemasan, dan lain-lain. Lebih lanjut lagi, prokrastinasi berpengaruh terhadap akreditasi fakultas karena masa studi mahasiswa lama. Prokrastinasi dapat dihindarkan jika mahasiswa memiliki *self-regulated learning* yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Empathic Love Therapy* untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 12 orang mahasiswa yang sudah mengerjakan skripsi minimal dua semester dan dibagi menjadi dua kelompok. Desain penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *Empathic Love Therapy* terhadap prokrastinasi, dengan melalui mediator *self-regulated learning* ($b=0,375$; $p<0,05$). Sementara jika tidak melalui mediator, $p>0,05$. Hasil menunjukkan bahwa partisipan merasakan adanya perubahan positif yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa *Empathic Love Therapy* dalam studi ini merupakan terapi yang efektif untuk menurunkan prokrastinasi dengan melalui mediator *self-regulated learning*.

Kata Kunci: *Empathic Love Therapy*, *self-regulated learning*, prokrastinasi

ABSTRACT

Procrastination happened in the final semesters college students' life. Procrastination generates a high stress level, depression, fatigue, anxiety, etc. It also negatively impacts the Department's accreditation due to the increased number of semesters that the students have to take. Procrastination can be avoided if the students have a good self regulation. This study aims to determine the effectiveness of Empathic Love Therapy to increase the self regulation to the college students who are procrastinating. The subjects of this research are 12 college students in their final semesters (in their 10th semesters or more) or have done the thesis (final paper) for at least for 2 semesters and are divided into two groups. The result of this research is that there is a significant correlation between Empathic Love Therapy to procrastination, through self-regulated learning as the mediator ($b=0.375$; $p<0.05$). Result showed that the participant feels positive change. This showed that Empathic Love Therapy is effective to decrease procrastination through self-regulated learning as the mediator.

Keywords : Empathic Love Therapy, self-regulation, procrastination