**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *SOCIAL LOAFING* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

***RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND SOCIAL***

***LOAFING IN STUDENTS OF MERCU BUANA YOGYAKARTA UNIVERSITY***

# Rizki Rahmadani1

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta 12rizkirmd44@gmail.com 120823-2272-9165

**Abstrak**

Mahasiswa dalam mengerjakan tugas kelompok sering melakukan *social loafing.* *Social loafing* merupakan kecenderungan bagi individu untuk mengurangi usaha yang diberikan dalam mencapai suatu tujuan bersama dibandingkan saat pekerjaan diperhitungkan secara individual. *Social loafing* yang terjadi pada mahasiswa diduga memiliki hubungan dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan proses dimana individu mengelola pikiran, mengatur emosi yang mempengaruhi perasaan, dan cara bagaimana individu mengungkapkan serta mengekspresikan emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan *social loafing pada* mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *social loafing* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini mahasiswa aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek penelitian sebanyak 118 mahasiswa terdiri dari angkatan 2017, 2018, dan 2019. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dan *social loafing.* Data kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi *product moment.* Berdasarkan hasil analisis dipreoleh koefisien korelasi (rxy) = - 0,438 dengan p = 0,000 (p<0,010). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *social loafing* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Koefisien determinasi (R2) = 0,192, maka kontribusi regulasi emosi sebesar 19,2% terhadap *social loafing* pada mahasiswa.

***Kata kunci*** : *social loafing,* regulasi emosi, tugas kelompok

***Abstract***

*Students in doing group assignments often do social loafing. Social loafing is the tendency for individuals to put less effort into achieving a common goal than when work is calculated individually. Social loafing that occurs in students is thought to have a relationship with emotional regulation. Emotion regulation is the process by which individuals manage thoughts, regulate emotions that affect feelings, and the way in which individuals express and express their emotions. This study aims to examine the relationship between emotional regulation and social loafing in Mercu Buana Yogyakarta University students. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between emotional regulation and social loafing in Mercu Buana University Yogyakarta students. The subjects in this study were active students at Mercu Buana Yogyakarta University. The research subjects were 118 students consisting of the 2017, 2018, and 2019 classes.*

*This research data collection used the emotional regulation scale and social loafing. The data were then analyzed usingcorrelation analysis product moment. Based on the results of the analysis, the correlation coefficient (rxy) = - 0.438 with p = 0.000 (p <0.010). This shows that the hypothesis in this study is accepted and it is proven that there is a negative relationship between emotional regulation and social loafing in Mercu Buana University Yogyakarta students. The coefficient of determination (R2)= 0.192, then the emotion regulation contributes 19.2% of the social loafing on the student.*

***Keywords*** *: social loafing, emotion regulation, group task*

# PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik yang menempuh pendidikan ditingkat perguruan tinggi yang terdaftar secara resmi (Hartaji, 2012). Mahasiswa secara nyata akan bekerja untuk memecahkan suatu permasalahan dalam dunia pekerjaan maupun kehidupan bermasyarakat. Dalam mencapai hal tersebut, mahasiswa dilatih untuk mampu memecahkan suatu permasalahan dibangku perkuliahan dengan diberikan tugas. Tugas berdasarkan jenisnya terbagi menjadi dua, yaitu tugas individu dan tugas kelompok (Sutanto & Simanjuntak, 2015).

Tugas kelompok merupakan salah satu teknik intruksional untuk melatih mahasiswa bekerja bersama pada sebuah kelompok (Fitriana & Saloom, 2018). Sejalan dengan itu, Pang, Tong, dan Wong (2011) menyatakan bahwa 72% dosen menjadikan tugas kelompok sebagai teknik dari sebuah proses belajar mengajar. Tugas kelompok merupakan tugas yang dalam penyelesaiannya terdiri dari suatu kelompok kerja. Menurut Riyanto dan Th (2008) kelompok kerja merupakan unit sosial dengan anggota minimal dua orang, dan terdapat interaksi di dalamnya untuk bekerja sama mencapai sutau tujuan tertentu. Berbeda dengan tugas individu, tugas kelompok menjadi tanggung jawab penuh seluruh anggota kelompok.

Tugas kelompok diberikan kepada mahasiswa untuk dapat saling bertukar pendapat, sehingga beban tugas yang diberikan terasa lebih ringan (Hall & Buzwell, 2012). Dengan adanya beberapa kepala dapat memberikan pendapat dari masing-masing individu sehingga lebih cepat dalam penyelesaiannya. Menurut Santrock (2009) tugas kelompok memberikan manfaat diantaranya interdependensi dan interaksi dengan anggota kelompok lain yang baik, memunculkan motivasi untuk belajar, serta efisien dalam memberikan pengajaran kelompok.

Tugas kelompok erat kaitannya dengan efek positif mengerjakan tugas secara berkelompok (Hoigaard, Tofteland, dan Ommundsen, 2006). Dalam proses penyelesaian tugas, setiap anggota kelompok dituntut untuk memberikan kontribusi penuh, sehingga tujuan dari tugas kelompok dapat tercapai. Mahasiswa dituntut untuk aktif dalam seluruh kegiatan kelompok, serta mampu bekerja sama dengan baik antar anggota kelompok. Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa mau untuk memberikan kontribusinya terhadap kelompok. Individu memberikan usaha yang sedikit ketika bekerja bersama kelompok dibandingkan saat bekerja secara individu, padahal individu juga dituntut untuk dapat tergabung dan menyelesaikan tugas secara bersama-sama (Tozlu, Atesoglu, Sahin, & Sen, 2016). Hal ini dapat disebut dengan kecenderungan *social loafing*.

Menurut Baron dan Byrne (2005) *social loafing* adalah pengurangan motivasi dan usaha pada sebuah kelompok ketika individu bekerja secara bersama dalam kelompok dibandingkan ketika individu bekerja sendiri. Seorang mahasiswa yang berperilaku *social loafing* akan mengandalkan anggota kelompok yang lain dalam proses penyelesaikan tugas kelompok. Lebih lanjut, Myers (2012) menjelaskan bahwa *social loafing* merupakan kecenderungan bagi individu untuk mengurangi usaha yang diberikan dalam mencapai suatu tujuan bersama dibandingkan saat pekerjaan diperhitungkan secara individual.

Ada beberapa aspek yang dapat ditinjau dari kecenderungan *social loafing* menurut Myers (2012) yaitu menurunnya motivasi individu untuk terlibat dalam sebuah kelompok, sikap pasif dari individu terhadap kelompok, pelebaran tanggung jawab, *free ride*, serta penurunan kesadaran akan evaluasi dari orang lain. Penelitian yang dilakukan Sumanto dan Simanjuntak (2015) menguatkan eksistensi dari fenomena *social loafing* pada mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukan data bahwa dari 85 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya menemukan sebesar 83,52% responden memiliki kecenderungan frekuensi perilaku *social loafing* sering, (14,12%) sangat sering, dan (5,89%) tidak pernah. Selain itu, Krisnasari dan Purnomo (2017) menemukan adanya kecenderungan *social loafing* pada 167 mahasiswa pada mata kuliah Psikologi dan Kearifan Lokal dengan sumbangan presentase data mahasiswa yang perilaku *social loafing* sebesar 41%. Hasil data penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung melakukan perilaku *social loafing* pada sebuah kelompok.

Dampak yang muncul dari perilaku *social loafing* adalah menurunnya kinerja mahasiswa dalam sebuah kelompok (Zahra, Eliana, Budiman, & Ferry, 2015). *Social loafing* juga dapat merusak kohesivitas dalam sebuah kelompok, yang menyebabkan terhambatnya keberhasilan dan target tujuan yang ingin dicapai dalam sebuah kelompok (Shiue, Chiu, & Chang, 2010). Perilaku *social loafing* yang dilakukan oleh mahasiswa mendorong mahasiswa untuk mengembangkan emosi negatif dalam dirinya karena merasa tidak adil terhadap pembagian tugas yang diberikan dan pada akhirnya dapat menyebabkan hasil kerja kelompok yang buruk (Teng & Luo, 2014).

Karau dan Williams (1997) mengemukakan bahwa faktor individu berperilaku *social loafing* adalah *noncohesiveness group* atau ketidaklekatan antar anggota kelompok. Hal ini terjadi karena adanya rasa tidak nyaman dengan anggota kelompok lainnya dan tidak adanya rasa ketertarikan untuk menjalin hubungan yang baik. Individu akan merasa tidak termotivasi untuk berperan dalam tugas kelompok sehingga memunculkan perilaku yang tidak sesuai kepada anggota kelompok yang lainnya. Hal ini berkaitan dengan penilaian kognitif individu terhadap sebuah emosi yang muncul. Individu yang mampu untuk mengolah emosinya akan memiliki ketahanan yang baik dalam menyikapi sebuah maslalah. Kemampuan untuk mengelola emosi ini disebut regulasi emosi.

Menurut Gross dan John (2003), regulasi emosi merupakan proses dimana individu mengelola pikiran, mengatur emosi yang mempengaruhi perasaan, dan cara bagaimana individu mengungkapkan serta mengekspresikan emosinya. Emosi yang dialami oleh individu memiliki pengaruh yang besar dalam kegiatan berkelompok, bagaimana emosi yang kurang menyenangkan dapat dikelola sehingga memunculkan perilaku yang baik. Sebelum menjadi tingkah laku, emosi diproses terlebih dahulu disetiap individu.

Huberty (2012) menjelaskan bahwa, suatu stimulus yang menarik perhatian individu akan mengarah pada penilaian kognitif secara langsung mengenai sifat stimulus tersebut. Dalam waktu proses penilaian, kesimpulan akan segera didapatkan mengenai situasi yang terjadi, apakah situasinya positif, netral, maupun negatif. Namun secara bersamaan akan timbul emosi dasar seperti kemarahan, kebahagiaan, atau kesedihan. Emosi yang dialami mengarah pada respon kognitif, perilaku, fisiologis, atau kombinasi dari ketiganya. Respon kognitif mungkin termasuk kekhawatiran, kurang menarik perhatian, atau kesulitan konsentrasi. Respon perilaku bisa meliputi agresi, atau penarikan diri. Respon fisiologis yang termasuk adalah denyut jantung yang meningkat, perubahan rona wajah, dan juga ketegangan otot.

Berdasarkan penelitian Roberton, Daffern, dan Bucks (2012), individu yang dapat meregulasi emosi dengan baik mampu berperilaku dengan baik serta memberikan keuntungan bagi dirinya dan orang lain seperti ketika bekerja bersama dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang kurang mampu meregulasi emosinya akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan individu mengendalikan emosinya, sehingga mengalami hambatan dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dirasakan.

Dari pemaparan permasalahan diatas, kemampuan individu untuk dapat meregulasi emosi dapat mempengaruhi individu untuk menurunkan perilaku *social loafing*. Kecenderungan individu berperilaku *social loafing* memiliki dampak yang sangat berpengaruh terhadap kinerja kelompok. Jika ada individu yang berperilaku *social loafing* akan mempengaruhi bagaimana hasil akhir dari tugas yang sedang dikerjakan. Hasil yang didapatkan tentu tidak akan maksimal. Secara hakiki manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat terlepas dari orang lain, sehingga sebagian besar dari kehidupannya melibatkan interaksi dengan orang lain, oleh sebab itu, suatu tugas kelompok tidak akan bisa terselesaikan dengan baik jika ada salah satu dari anggotanya atau bahkan lebih, berperilaku *social loafing.* Individu yang berperilaku *social loafing* terjadi karena menurunya motivasi dalam dirinya maupun karena tidak adanya kelekatan pada anggota kelompok sehingga tidak bisa memunculkan perilaku yang baik dan berakhir dengan perilaku *social loafing*. Akibat yang ditimbulkan dari perilaku *social loafing* adalah hubungan yang tidak baik dengan sesama anggota kelompok. Individu akan memunculkan emosi negatif dengan anggota kelompok yang lain, hal ini tentu dapat mempengaruhi juga motivasi anggota yang lain.

Regulasi emosi yang tinggi akan membantu individu agar bisa lebih berpikir positif dalam menghadapi suatu peristiwa atau keadaan yang kurang menyenangkan bahkan keadaan tertekan. Namun, sebaliknya jika individu kurang mampu untuk meregulsi emosinya atau memiliki regulasi emosi yang rendah akan selalu memunculkan emosi yang negatif sehingga berujung pada perilaku membuat orang lain kurang nyaman. Seorang mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya dengan baik dalam suatu keadaan dimana kurang membuat dirinya nyaman dalam suatu kelompok akan mampu memberikan respon perilaku yang baik pula kepada anggota kelompok lainnya. Individu yang dapat meregulasi emosinya dengan baik akan selalu berpikir positif dalam keadaan apapun dan membantu mengontrol dirinya untuk dapat mengarahkan dirinya pada perilaku yang positif. Hal tersebut membuat individu terhindar dari perilaku buruk kepada orang lain.

Tujuan peneliti untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *social loafing* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Manfaat teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan bagi psikologi klinis dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada sehingga dapat memberikan gambaran mengenai hubungan regulasi emosi dengan perilaku *social loafing.* Sedangkan untuk manfaat praktis dari penelitian ini adalah penelitian ini diharapkan dapat menjadi perhatian bapak/ibu dosen terhadap permasalahan mahasiswa saat mengerjakan tugas kelompok, sehingga dapat menjadi pertimbangan supaya tujuan dari dibentuknya tugas kelompok dapat tercapai. selain itu diharapkan penelitian ini dapat membuat mahasiswa mampu meningkatkan kesadaran tentang perilaku *social loafing*, sehingga dapat meminimalisir atau bahkan tidak melakukan *social loafing* yang dapat merugikan banyak pihak.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *social loafing* pada mahasiswa. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka perilaku *social loafing* cenderung rendah. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa maka perilaku *social loafing* cenderung tinggi.

# METODE

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu perilaku *social loafing* sebagai variabel terikat dan regulasi emosi sebagai variabel bebas. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang terdiri dari 118 subjek dari angkatan 2017, 2018, dan 2019. Metode pengumpulan data yang digunakan dala penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan adalah skala regulasi emosi dan skala *social loafing*. Skala *social loafing* menggunakan skala dari Frisye (2020) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Myers (2012) yaitu menurunnya motivasi individu, sikap pasif, pelebaran tanggung jawab, *free rider,* dan *evaluation apprehension*. Skala *social loafing* terdiri dari 22 aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan nilai daya beda terendah yaitu 0,354 pada aitem nomor 18 dan nilai daya beda tertinggi yaitu 0,660 pada aitem nomor 09. Koefisien reliabilitas dari 22 aitem yaitu 0,912.

Skala regulasi emosi pada penelitian ini menggunakan skala dari Qurrat’Ain (2020) yang mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi Gross dan John (2003) yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppresion.* Skala regulasi emosi terdiri dari 25 aitem dengan nilai daya beda terendah yaitu 0,303 pada aitem nomor 04 dan nilai daya beda tertinggi yaitu 0,561 pada aitem nomor 15. Koefisien reliabilitas dari 25 aitem sebesar 0,863.

Analisis data dilakukan dengan metode korelasi *Product Moment* dari Pearson.

# HASIL PEMBAHASAN

Hasil deskripsi statistik regulasi emosi dan *social loafing*  pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian**  |
| **Variabel**  | **N**  | **Data Hipotetik**  | **Data Empirik**  |
| **Mean**  | **Skor**  | **SD**  | **Mean**  | **Skor**  | **SD**  |
| **Min**  | **Max**  | **Min**  | **Max**  |
| ***Social Loafing***  | 118  | 55  | 22  | 88  | 11  | 35,26  | 23  | 58  | 7,590  |
| **Regulasi Emosi**  | 118  | 62,5  | 25  | 100  | 12,5  | 76,98  | 31  | 100  | 10,121  |

Berdasarkan deskripsi data di atas, dapat dilakukan kategorisasi baik pada variabel regulasi emosi maupun variabel *social loafing* dengan mengelompokkan data ke dalam 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi skor skala *social loafing* dan skala regulasi emosi yang dimiliki oleh subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 2 dan 3

berikut.

|  |
| --- |
| **Tabel 2. Kategorisasi Skala *Social Loafing***  |
| **Kategori**  | **Pedoman**  | **Skor**  | **N**  | **Presentase**  |
| Rendah  | X < (*µ* - 1,0*σ*)  | X < 44  | 106  | 89,83%  |
| Sedang  | (*µ* - 1,0*σ*) ≤ X < (*µ* + 1,0*σ*)  | 44 ≤ X < 66  | 12  | 10,17%  |
| Tinggi  | (*µ* + 1,0*σ*) ≤ X  | 66 ≤ X  | 0  |   |
| **Total**  | **118**  | **100,00%**  |

|  |
| --- |
| **Tabel 3. Kategorisasi Skala Regulasi Emosi**  |
| **Kategori**  | **Pedoman**  | **Skor**  | **N**  | **Presentase**  |
| Rendah  | X < (*µ* - 1,0*σ*)  | X < 50  | 1  | 0,85%  |
| Sedang  | (*µ* - 1,0*σ*) ≤ X < (*µ* + 1,0*σ*)  | 50 ≤ X < 75  | 58  | 49,15%  |
| Tinggi  | (*µ* + 1,0*σ*) ≤ X  | 75 ≤ X  | 59  | 50%  |
| **Total**  | 118  | 100,00%  |

Berdasarkan hasil kategorisasi *social loafing* yang menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang masuk dalam kategori tinggi, sedangkan subjek dengan kategori sedang sebanyak 12 orang (10,17%), dan subjek dengan kategori rendah sebanyak 106 orang

(89,83%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek yang diteliti memiliki tingkat *social loafing* yang rendah. Sedangkan hasil kategorisasi regulasi emosi menunjukkan bahwa yang masuk dalam kategorisasi tinggi ada 59 subjek (50%), 58 subjek (49,15%) memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang, dan 1 subjek (0,85%) dengan kategori rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek yang diteliti memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk *social loafing* diperoleh KS-Z sebesar 0,071 dengan p = 0,200 (p>0,050). Hasil tersebut berarti bahwa variabel *social loafing* mempunyai distribusi sebaran yang normal. Sedangkan untuk variabel regulasi emosi diperoleh KS-Z sebesar 0,078 dengan p = 0,077 (p>0,050). Hal tersebut berarti bahwa variabel regulasi emosi mempunyai distribusi sebaran yang normal. Selanjutnya, data hasil uji linieritas kedua variabel menunjukkan nilai koefisien linier F sebesar 26,804 dengan p = 0,000 (p<0,050) yang berarti hubungan antara regulasi emosi dengan *social loafing* pada mahasiswa merupakan hubungan yang linier.

Pada hasil uji korelasi menunjukkan bahwa korelasi antara regulasi emosi dengan *social loafing* memiliki nilai rxy = - 0,438 dengan p = 0,000 (p<0,050), dengan demikian terdapat korelasi antara gerulasi emosi dengan *social loafing*, tanda negatif menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan *social loafing.* berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *social loafing* yang artinya hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,192, hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 19,2% terhadap *social loafing* dan sisanya 80,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *social laofing* dengan nilai korelasi sebesar (ry) = - 0,438 dengan p<0,010, dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *social loafing* pada mahasiswa dapat diterima. Hasil uji hipotesis tersebut mengandung arti bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah *social loafing* pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi *social loafing* pada mahasiswa.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Sutanto dan Simanjuntak (2015) bahwa *social loafing* dipengaruhi oleh faktor internal individu yaitu sikap kontrol dan *endurance*. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan *social loafing* pada tugas kelompok tidak akan mewujudkan kecenderungannya jika mahasiswa tersebut memiliki kontrol dan persepsi tentang intensitas waktu suatu masalah akan berlangsung. Namun apabila mahasiswa menganggap bahwa dirinya tidak memiliki kontrol atas dirinya dan persepsi tentang sebuah masalah maka akan memiliki kecenderungan lebih besar untuk menyerah dalam mengerjakan tugas yang sulit (Sutanto & Simanjutak, 2015). Hal ini yang dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan *social loafing*.

Regulasi emosi dicirikan dengan afek positif seperti mampu mengendalikan emosinya dengan baik, memiliki hubungan interpersonal yang baik, selalu bersikap hatihati, memiliki keluwesan dalam menangani permasalahan, dan memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar (Goleman, 2004). Individu yang dapat mengatur keadaan emosionalnya secara efektif atau memiliki regulasi emosi yang baik, maka individu tersebut akan memiliki keyakinan atas kemampuan yang ada pada diri individu tersebut (Nansi & Utami, 2016).

Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian ini, menunjukkan bahwa 50% (N=59) mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki kategori regulasi emosi tinggi, 49,15 % (N=58) berada pada kategori sedang dan 0,85% (N=1) pada kategori rendah. Sedangkan 89,83% (N=106) mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki tingkat *social loafing* dalam kategori rendah, 10,17% (N=12) berada pada kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik.

# KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bagian sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal yaitu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *social loafing* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka kecenderungan *social loafing* pada mahasiswa akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi mahasiswa maka kecenderungan *social loafing* pada mahasiswa akan semakin tinggi.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 19,2% terhadap perilaku *social loafing* dan 80,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lainnya. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang tinggi memiliki kemampuan *cognitive reappraisal* atau penilaian kembali kognitif yang baik serta *expressive suppresion* ( penekanan ekspresi) dalam dirinya.

Adapun saran penelitian bagi mahasiswa yaitu untuk dapat mempertahankan kemampuan regulasi emosi yang ada pada dirinya dengan cara melatih diri untuk mengatur emosinya dalam situasi dan keadaan apapun. Kemampuan regulasi emosi akan bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Untuk peneliti selanjutnya yang berminat untuk penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian, sebaliknya peneliti selanjutnya dapat memperhatikan faktor-faktor lain karena hasil penelitian ini menunjukan bahwa variabel regulasi emosi mampu mempengaruhi *social loafing* pada mahasiswa namun hanya sebesar 19,2%. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan merupakan faktor mutlak yang dapat mempengaruhi *social loafing*, terdapat faktor-faktor lain yang juga dapat mempengaruhi *social loafing*.

# DAFTAR PUSTAKA

Baron, R.A. & Byrne, D.E (2005). *Psikologi Sosial : Jilid 2*, Alih Bahasa: R.

 Djuwita; M. M Parman; D. Yasmina; L. P Lunanta. Jakarta : Erlangga.

 (EdisiX).

Fitriana, H., & Saloom, G. (2018). Prediktor social loafing dalam konteks pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental,* Vol. 3(1), hal. 13-22. [https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.13-22.](https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.13-22)

Frisye, N. (2020). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan social loafing dalam pengerjaan tugas kelompok pada mahasiswa. *Skripsi.* UIN SUSKA Riau.

Goleman, D. (2004). *Kecerdasan emosi : untuk mencapai puncak prestasi.* Terjemahan Alex Tri Kantjono. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotional regulation processes : Implication for affecr, relationships, and well-being. *Journal of*

*Personality and Social Psychology*, 85(2), 348 362.  [https://doi.org/10.1037/00223514.85.2.348](https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348)

Hall, D., & Buzwell, S. (2013). The problem of free-riding in group project: Looking beyond social loafing as reason for non-contribution. *Active learning in higher education,* 14(1), 37-49. [https://doi.org/10.1177/1469787412467123.](https://doi.org/10.1177/1469787412467123)

Hartaji, damar A. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua.* Depok : Universitas Gunadarma.

Hoigaard, R., Tofteland, I., & Ommundsen, Y. (2006). The effect of team cohesion on social loafing in relay teams. *International journal of applied sports sciences,* 18(1), 59-73.

Huberty, C. J. (2012). Multivariate analysis versus multiple univartiate analyses. Psychological Bulletin, 105(2), 302–308. DOI:[10.1037/0033-2909.105.2.302](https://doi.org/10.1037/0033-2909.105.2.302)

Karau, S.J & Williams, K. D. (1997). Social loafing: A meta-analytic review and theoretical integration. Journal of Personality and Social Psychology, 65,681-706. DOI:10.1037/0022-3514.65.4.681.

Krisnasari, E. S. D dan Purnomo, J. T. (2017). Hubungan kohesivitas dengan kemalasan sosial pada mahasiwa. *Jurnal Psikologi*. 13 (1):13-21.

DOI:<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v13i1.2586>

Myers, D. G. (2012). *Social Psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.

Nansi, D., & Utami, T. F. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren Qodratullah Langkan. *Jurnal Psikologi Islami,* 2(1), 16-28. Retrieved from [https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/1054.](https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/view/1054)

Pang, E., Tong, C., & Wong., A. (2011) Key determinants of student satisfaction when undertaking group work. *American Journal of Business Education (AJBE),* 4(10), 93-104. [https://doi.org/10.19030/ajbe.v4i10.6068.](https://doi.org/10.19030/ajbe.v4i10.6068)

Qurratu’Ain, I. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan self-efficacy akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Riyanto, T. & Th., M. (2008). *Kelompok kerja yang efektif.* Yogyakarta: Kanisius.

Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan anak*, edisi 7 jilid 2. (terjemahan : Sarah Genis B).

jakarta : Erlangga.

Sutanto, S dan Simanjuntak, E. (2015). Intensi social loafing pada tugas kelompok Ditinjau dari Adversity Quotient pada Mahasiswa. *Jurnal Experiential*. 3(1): 33-45.

Teng, C. C., & Luo, Y. P. (2014). Effect of perceived social loafing, social interdependence, and group affective tone on student’s group learning performance. *Asia –Pasific education researcher*, 24(1), 259-269. [https://doi.org/10.1007/s40299-014-0177-](https://doi.org/10.1007/s40299-014-0177-2)

[2.](https://doi.org/10.1007/s40299-014-0177-2)

Tozlu, E., Atesoglu, H., Sahin, S., & Sen, E. (2016). The effect of organizational commitment on social loafing behaviour at higher education institutions. *International refereed academic social sciences journal,* 20162216502(22), 96-99.

[https://doi.org/10.17364/iib.20162216502.](https://doi.org/10.17364/iib.20162216502)

Zahra, Y., Eliana, R., Budiman, Z., & Ferry, N. (2005). Peran gender dan social loafing tendency terhadap prestasi akademik dalam konteks pembelajaran kooperatif. *Jurnal pemikiran & penelitian psikologi,* 10(1), 1-9. Retrieved from [www.jurnal.usu.ac.id/psikologia.](http://www.jurnal.usu.ac.id/psikologia)