

ABSTRAK

Alvina. 220103040130. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin. Pembimbing I: Anwar Fuadi, M. A dan Pembimbing II: Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin 2026.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Skripsi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh berbagai tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi, yang dapat memunculkan emosi negatif seperti kecemasan, stres, frustrasi, dan ketakutan akan kegagalan. Apabila emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, mahasiswa berpotensi melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 174 mahasiswa aktif semester 8–14 yang sedang mengerjakan skripsi, dengan sampel sebanyak 114 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala regulasi emosi berdasarkan teori Berking dan Znoj (2008) serta skala prokrastinasi akademik berdasarkan teori McCloskey (2011), kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS versi 23.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($p = 0,000$; $\beta = -0,527$) dengan sumbangan efektif sebesar 33,6%, sementara 66,4% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian, beberapa faktor lain di antaranya yaitu meliputi efikasi diri, regulasi diri, kondisi mental dan fisik, dukungan sosial, pengaruh teman sebaya, motivasi diri, kontrol diri, kecemasan, rasa percaya diri, dan kemampuan manajemen waktu. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 93 responden (81,58%), diikuti kategori tinggi (10,53%) dan rendah (7,89%). Sedangkan Regulasi emosi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 86 responden (75,44%), diikuti kategori tinggi (23,68%) dan rendah (0,88%). Berdasarkan hasil penelitian, semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa, semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademiknya. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan penting dalam mengurangi prokrastinasi selama penyusunan skripsi.