

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan dipandang sebagai kebutuhan dasar manusia layaknya dengan kebutuhan lainnya (Makkawaru, 2019). Salah satu jenjang pendidikan yang bermakna yaitu perguruan tinggi yang memiliki tiga peran yaitu melaksanakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat menurut Tri Dharma (Chdzaifah, 2021). Di Kalimantan Selatan terkhusus di Banjarmasin terdapat berbagai perguruan tinggi yang tersedia salah satunya yaitu Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dan juga didukung oleh berbagai jurnal ilmiah, mahasiswa adalah orang yang sedang belajar di perguruan tinggi, baik itu universitas, institut, sekolah tinggi, akademik, maupun politeknik (I. T. P. Sari & Sylvia, 2020).

Bagi seorang mahasiswa, meraih prestasi akademik dan menyelesaikan kuliah tepat waktu merupakan target yang ingin dicapai. Salah satu langkah penting untuk mencapai target ini yaitu dengan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, yang merupakan syarat kelulusan bagi mahasiswa program sarjana S1. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh seorang mahasiswa sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana. Karya ini membahas suatu masalah atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menerapkan prinsip-prinsip ilmiah yang relevan (Kuryani, 2017). Maka dari itu, skripsi menjadi salah satu komponen yang penting dalam menyelesaikan studi

sarjana. Mahasiswa sarjana S1 memiliki waktu ideal yakni empat tahun atau delapan semester untuk menyelesaikan studinya. Untuk mencapai kelulusan tepat waktu, mahasiswa terutama yang sudah mengambil mata kuliah tugas akhir skripsi, perlu melakukan upaya yang maksimal dalam menyelesaikannya. Semakin besar upaya yang dilakukan, maka semakin besar pula kemungkinan skripsi selesai tepat waktu (Andryanzah, 2023). Namun, faktanya banyak mahasiswa yang tidak menyelesaikan studi tepat waktu karena mengulur waktu, serta kehilangan motivasi. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi menyebabkan penundaan penyelesaian studi ini, sehingga menghambat terciptanya lulusan berkualitas yang siap berkontribusi di tengah masyarakat (Ahmad et al., 2021).

Sebuah penelitian di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menemukan bahwa 77% mahasiswa yang sedang mengerjakan tesis mengalami penundaan akademik sedang, sementara 23% mengalami tingkat penundaan yang tinggi (Pranoto & Affandi, 2023). Di Universitas Negeri Gorontalo, penelitian menunjukkan bahwa sekitar 31,2% mahasiswa menunjukkan tingkat penundaan yang tinggi dalam menyelesaikan tesis mereka (Soeli et al., 2022). Penelitian lain di Surabaya yang dilakukan oleh Kartadinata dan Tjundjing juga menemukan hasil yang serupa, yaitu 95% dari 60 mahasiswa yang disurvei mengakui bahwa mereka sering menunda-nunda dalam menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan isu yang umum terjadi di kalangan mahasiswa di Indonesia (Trisnawaty & Noorrayda, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 14 Juli 2025 terhadap tiga mahasiswa program Studi Psikologi

Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang mengerjakan skripsi, diperoleh informasi bahwa subjek cenderung melakukan prokrastinasi akademik dalam proses mengerjakan skripsi. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti perubahan mood, rasa malas, kesibukan mendadak, kesulitan menemui dosen pembimbing, serta emosi yang kurang stabil. Kondisi tersebut menyebabkan subjek menunda pengerjaan skripsi, bahkan mengerjakannya mendekati batas waktu pengumpulan. Namun, salah satu subjek mengungkapkan bahwa meskipun mengalami hambatan emosional, dirinya tetap mampu mengendalikan penundaan agar tidak berlangsung secara berlarut-larut.

Temuan ini sejalan dengan teori dari McCloskey, yang menyatakan bahwa penundaan akademik dipengaruhi oleh kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas di bawah tekanan, serta faktor psikologis lain seperti kemalasan (Suci & Anwar, 2024). Di sisi lain, teori Berking & Znoj juga menekankan pentingnya regulasi emosi yang adaptif, termasuk kesadaran, penerimaan, dan pengendalian emosi negatif, yang dapat membantu mahasiswa mengatasi kemalasan dan ketidakstabilan emosional, sehingga mengurangi kecenderungan menunda-nunda tugas akademik (Grant et al., 2018). Dari kombinasi kedua teori ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat meningkatkan penundaan, sementara regulasi emosi yang baik berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap perilaku menunda tugas. Studi ini secara praktis menggambarkan seberapa berpengaruh regulasi emosi dalam mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi terutama mahasiswa Psikologi Islam diharapkan memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik agar mampu mengelola tekanan, menjaga kestabilan perasaan, serta tetap fokus dalam mengerjakan skripsi secara tepat waktu sesuai dengan kompetensi yang dimiliki. Kemampuan ini seharusnya memungkinkan mahasiswa Psikologi Islam untuk mengatasi hambatan seperti stres, kebosanan, dan perubahan suasana hati, sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalisir. Namun, fakta di lapangan menunjukkan kondisi yang berbeda, di mana masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, seperti mood yang tidak stabil, rasa malas, serta kecenderungan menghindari tugas, yang pada akhirnya memicu perilaku menunda-nunda dalam penyelesaian skripsi. Fenomena ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara kondisi yang seharusnya dengan kondisi yang terjadi, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut mengenai peran regulasi emosi dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir.

Prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi dapat memperpanjang masa studi mahasiswa, sehingga mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk lulus. Hal ini tidak hanya berdampak pada keterlambatan kelulusan, tetapi juga dapat menyebabkan masalah lain seperti kesulitan karir, kepercayaan diri, dan hubungan sosial (Arnold, 2023). Maka dari itu, prokrastinasi dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesuksesan dan kesejahteraan mahasiswa.

Bahkan dalam Islam pun tidak dianjurkan untuk melakukan tindakan prokrastinasi atau menunda-nunda, karna dalam islam umat muslim dianjurkan untuk senantiasa menghargai waktu, sebagaimana hadist rasullullah Saw berikut:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي فَقَالَ كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ [وَعَدَّ نَفْسَكَ مِنْ أَهْلِ يَقُولُ إِذَا أُمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الصُّبْحَ وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الْقُبُورَ] وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ الْمَسَاءَ وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرْضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ

Artinya : "Dari Ibnu Umar Radhiyallahu anhumā, ia berkata, "Rasûlullâh Shallallahu 'alaihi wa sallam memegang kedua pundakku, lalu bersabda, 'Jadilah engkau di dunia ini seakan-akan sebagai orang asing atau seorang musafir' [dan persiapkan dirimu termasuk orang yang akan menjadi penghuni kubur (pasti akan mati)]." Dan Ibnu Umar Radhiyallahu anhumā pernah mengatakan, "Jika engkau berada di sore hari, janganlah menunggu pagi hari. Dan jika engkau berada di pagi hari, janganlah menunggu sore hari. Pergunakanlah waktu sehatmu sebelum sakitmu dan hidupmu sebelum matimu." (HR. Al-Bukhari, No. 6461; At-Tarmidzi, no. 2333; Ibnu Majah, no. 4114) (Al-Nawawi, 1419)

Dari hadist ini, menunjukkan anjuran kepada individu untuk menyegerakan urusannya, dengan memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Hal ini juga berlaku kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi dengan tidak menunda tugas dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin (Hidayah, 2022).

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi dituntut untuk mandiri dalam mengatur jadwal dan proses pengerjaannya. Mereka dituntut harus mampu mengelola waktu dan kegiatan sendiri, tanpa jadwal kuliah yang tetap, serta bebas mengerjakan skripsi di mana saja. Mahasiswa juga diharapkan mampu berpikir dan menyelesaikan setiap tahapan skripsi secara mandiri, mulai dari menentukan judul hingga menganalisis hasil penelitian. Maka dari itu, diperlukan regulasi emosi yang stabil dan konsisten untuk menghindari tindakan prokrastinasi akademik dalam

menyelesaikan tugas akhir yakni berupa skripsi. Untuk mengatasi kesulitan dalam menyusun skripsi, salah satu yang dapat mempengaruhi adalah dengan meregulasi emosi. Mahasiswa perlu mengenali dan mengelola emosi yang muncul agar dapat berpikir jernih dan menuangkan ide dengan baik. Dengan mengenali diri sendiri, mahasiswa dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dan mengatasi stres yang mungkin timbul selama proses penyusunan skripsi. Regulasi emosi yang efektif dapat membantu meningkatkan kinerja otak dan kualitas karya ilmiah yang dihasilkan (Agung Krisdianto & Mulyanti, 2016).

Regulasi emosi sangat penting bagi mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi, karena kemampuan ini membantu mereka mengelola tekanan dan emosi yang timbul selama proses penyusunan. Dengan regulasi emosi, mahasiswa dapat menenangkan diri di bawah tekanan dan menghadapi masalah dengan lebih efektif. Regulasi emosi memungkinkan individu untuk memodifikasi dan mengelola emosi mereka, sehingga mereka dapat lebih terkendali dan fokus dalam mencapai tujuan (Andryanzah, 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Irawan dan Widyastuti menunjukkan hasil bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 15,2% terhadap prokrastinasi akademik, yang berarti kemampuan mengelola emosi dapat mempengaruhi sejauh mana individu menunda-nunda tugas akademis (Irawan & Widyastuti, 2022). Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, ditemukan adanya kesenjangan penelitian yang mendasari pentingnya penelitian ini dilakukan. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik, sebagian besar penelitian tersebut masih menggunakan pendekatan korelasional yang berfokus pada hubungan antarvariabel. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya dilakukan pada siswa atau mahasiswa secara umum, sedangkan penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa yang sedang menyusun skripsi masih relatif terbatas. Padahal, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menghadapi tuntutan akademik, tekanan emosional, serta tanggung jawab yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada tahap perkuliahan biasa. Penelitian mengenai regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin juga masih terbatas, khususnya di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Penelitian ini penting dilakukan karena prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi, meningkatnya stres akademik, menurunnya motivasi belajar, serta berkurangnya kualitas hasil tugas akhir. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, seperti perubahan suasana hati tiba-tiba, rasa malas, dan emosi yang kurang stabil, sehingga mendorong munculnya perilaku menunda mengerjakan skripsi. Kondisi ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berpotensi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, belum

tersedianya data empiris mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin menyebabkan perlunya penelitian ini dilakukan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan Psikologi Islam, khususnya terkait regulasi emosi dan prokrastinasi akademik, serta menjadi dasar bagi program studi dalam merancang upaya pencegahan dan intervensi untuk membantu mahasiswa menyelesaikan skripsi secara lebih efektif dan tepat waktu. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh bukti empiris mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori melalui analisis regresi linier sederhana.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi?

3. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi
3. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi.

D. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi acuan atau referensi pengembangan keilmuan Psikologi Islam untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai pengaruh Regulasi Emosi terhadap tindakan Prokrastinasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya menerapkan regulasi emosi ketika menjadi mahasiswa akhir, terutama saat mengerjakan skripsi untuk mengurangi tindakan prokrastinasi akademik, serta meningkatkan kesiapan dalam mengerjakan skripsi.

b. Bagi intansi

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi sebagai bahan informasi bagi pengelola UIN Antasari Banjarmasin dan kebijakan kampus dalam usaha pencegahan tindakan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa.

c. Bagi Jurusan

Penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi terkhusus pada program studi psikologi islam dalam memberikan informasi dan gambaran terkait pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

E. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu dalam menunda menyelesaikan tugas, atau aktivitas akademik (McCloskey, 2011). Aspek-aspek prokratinasi akademik menurut McCloskey terdiri dari 6 aspek, yaitu keyakinan psikologi tentang kemampuan (*psychological belief about abilites*), gangguan

perhatian (*distractions of attention*), faktor sosial prokrastinasi (*sosial factors of prokrastination*), kemampuan manajemen waktu (*time management skills*), inisiatif diri (*personal initiative*), dan rasa malas (*laziness*) (Mccloskey, 2011).

Adapun yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik pada penelitian ini yakni perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas akademik yang diukur melalui aspek keyakinan dan kemampuan diri, distraksi, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif diri, dan kemalasan pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

2. Regulasi emosi

Menurut Berking & Znoj berpendapat bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam menyadari, mengenali, memahami, menerima, dan mengontrol emosi secara efektif sehingga individu mampu menghadapi emosi negatif secara konstruktif dan tetap bertindak sesuai tujuan yang ingin dicapai (Berking & Znoj, 2008). Aspek-aspek regulasi emosi menurut Berking & Znoj terdiri dari 9 aspek, yaitu kesadaran (*awareness*), kejelasan (*clarity*), sensasi tubuh (*sensations*), pemahaman (*understanding*), dukungan diri (*self-support*), modifikasi emosi negatif (*modification of negative emotion*), penerimaan (*acceptance*), toleransi (*tolerance*), dan kesiapan untuk menghadapi (*readiness to confront*) (Berking & Znoj, 2008).

Regulasi emosi yang dimaksud pada penelitian ini adalah kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosinya. Kemampuan regulasi emosi pada penelitian ini akan diukur dengan 9 aspek meliputi kesadaran

(*awareness*), kejelasan (*clarity*), sensasi tubuh (*sensations*), pemahaman (*understanding*), dukungan diri (*self-support*), modifikasi emosi negatif (*modification of negative emotion*), penerimaan (*acceptance*), toleransi (*tolerance*), dan kesiapan untuk menghadapi (*readiness to confront*) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

F. Hipotesis

Menurut Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang disusun berdasarkan kerangka berpikir yang berlandaskan teori dan hasil penelitian terdahulu (Sugiyono, 2023). Sementara itu, Creswell dan Creswell menjelaskan bahwa hipotesis merupakan prediksi mengenai hubungan atau pengaruh antarvariabel yang dirumuskan berdasarkan teori yang relevan dan digunakan sebagai dasar pengujian dalam penelitian kuantitatif (Creswell & Creswell, 2023). Dalam penelitian pengaruh, hipotesis dirumuskan untuk menguji apakah variabel independen memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Hipotesis terdiri atas hipotesis nol (*null hypothesis*) yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen, serta hipotesis alternatif (*alternative hypothesis*) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen (Creswell & Creswell, 2023).

Dalam penelitian ini, hipotesis dirumuskan untuk menguji pengaruh regulasi emosi sebagai variabel independen terhadap prokrastinasi akademik

sebagai variabel dependen. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yakni:

1. Hipotesis Alternatif (H_a^1): Terdapat adanya pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin.
2. Hipotesis Nol (H_o^2): Tidak terdapat adanya pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin.

G. Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang menjadi acuan dari penelitian ini, diantaranya:

1. Penelitian sebelumnya yang menjadi acuan pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Musrifatul Hidayah pada tahun 2022 yang berjudul "Pengaruh Perfeksionisme Dan Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi". Hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme dan regulasi emosi secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 26% terhadap prokrastinasi akademik. Oleh sebab itu, variabel lain di luar model penelitian ini memberikan kontribusi sebesar 74% terhadap prokrastinasi akademik. Meskipun kontribusi perfeksionisme dan regulasi emosi relatif moderat, temuan ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memiliki peran signifikan dalam menjelaskan variasi prokrastinasi

akademik pada sampel penelitian (Hidayah, 2022). Perbedaan penelitian ini terletak pada variable, populasi subjek penelitian dan teknik analisis, penelitian sebelumnya menggunakan tiga variable yaitu Perfeksionime, regulasi emosi sebagai variable bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variable terikat. Sedangkan penelitian ini hanya menggunakan dua variable yaitu regulasi emosi sebagai variable bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variable terikat. Subjek penelitian ini juga sama-sama mahasiswa akhir namun berbeda populasi subjek penelitian, penelitian sebelumnya menggunakan populasi subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Sunan Ampel Surabaya, sedangkan penelitian ini menggunakan populasi subjek penelitian Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rana Nabilah Asilia pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini ditemukan pada mahasiswa UIN Suska Riau pasca pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin baik regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa berada pada kategori sedang. Namun, tidak semua aspek dari kedua

variabel memiliki hubungan yang signifikan (Asilia, 2022). Perbedaan pertama dengan penelitian ini adalah terletak pada subjek yang merupakan mahasiswa UIN Suska Riau pasca pandemi covid-19, sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Perbedaan kedua, terletak pada teknik analisis pada penelitian ini menggunakan uji analisis regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh antar variable, sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan uji analisis korelasional untuk mengetahui hubungan antar variable.

3. Adapun penelitian sebelumnya yang terkait dengan tema serupa selanjutnya, ada penelitian yang dilakukan oleh Muti'ah Dkk dengan judul "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa". Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa pada 85 siswa kelas XI SMAN 10 Palembang terdapat hubungan negatif yang lemah dan tidak signifikan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik, dengan koefisien korelasi sebesar -0,057. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi siswa, maka cenderung semakin rendah prokrastinasi akademiknya, dan sebaliknya. Namun, hubungan ini tidak signifikan, menunjukkan bahwa faktor lain mungkin juga berperan dalam menentukan perilaku prokrastinasi akademik siswa (Muti'ah et al., 2024). Perbedaan pada penelitian ini adalah terletak pada subjek dan teknik uji analisis. Subjek pada penelitian sebelumnya adalah siswa kelas XI di SMAN 10 Palembang, dan uji analisis yang digunakan di sini adalah uji analisis

korelasional untuk meneliti hubungan antar variable. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian ini menggunakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sebagai subjek, dan uji analisis regresi sederhana untuk meneliti pengaruh antar variable.

4. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Kayoga & Jannah pada tahun 2021 dengan judul "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-1". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai korelasi (R) sebesar -0,195. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, besar pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik hanya sebesar 3,8%, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi ($R Square$). Hasil ini mendukung hipotesis penelitian bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik (Kogoya & Jannah, 2021). Perbedaan dengan penelitian ini adalah terletak pada subjek yaitu mahasiswa di masa pandemi covid-19, berbeda dengan subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

5. Selanjutnya ada penelitian yang dilakukan oleh Irawan & Widyastuti pada tahun 2022 dengan judul "The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Procrastination in Students of Vocation High School". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Krian 1 Sidoarjo. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,390 dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik (Irawan & Widyastuti, 2022). Seperti perbedaan sebelumnya terletak pada subjek dan teknik analisis. Pada penelitian yang dilakukan oleh Irawan dan Widyastuti pada tahun 2022 menggunakan subjek siswa sekolah menengah dan bertujuan untuk meneliti hubungan yang berarti menggunakan uji analisis korelasional. Sedangkan pada penelitian ini, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang menjadi subjeknya dan uji analisis regresi sederhana yang digunakan untuk menganalisis pengaruh antar variable.

H. Sistematika Penulisan

1. BAB I PENDAHULUAN, berisi latar belakang masalah yang menjelaskan fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi serta pentingnya regulasi emosi dalam penyelesaian tugas akhir. Bab

ini juga memuat rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

2. BAB II TINJAUAN TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR, berisi kajian teoritis mengenai prokrastinasi akademik berdasarkan teori McCloskey dan regulasi emosi berdasarkan teori Berking dan Znoj, faktor-faktor yang memengaruhi kedua variabel, penelitian terdahulu yang relevan, hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik, dan kerangka berpikir penelitian.
3. BAB III METODE PENELITIAN, menjelaskan jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, desain pengukuran, uji validitas dan reliabilitas instrumen, teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana, serta tahapan penelitian.
4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, menyajikan gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik responden, hasil analisis deskriptif tingkat regulasi emosi dan prokrastinasi akademik, hasil uji asumsi, hasil analisis regresi linear sederhana mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik, serta pembahasan hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori dan penelitian terdahulu.
5. BAB V PENUTUP, berisi kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi

Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, serta saran yang ditujukan kepada mahasiswa, program studi, dan peneliti selanjutnya.