

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *ex-post facto* dengan pendekatan kausal. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian kuantitatif, metode yang dapat digunakan salah satunya adalah *ex-post facto*. Penelitian *ex-post facto* digunakan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian menelusuri faktor-faktor yang diduga menjadi penyebab munculnya variabel dependen (Sugiyono, 2023). Penelitian ini menggunakan jenis *ex-post facto* karena peneliti tidak memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel penelitian, melainkan meneliti kondisi yang telah dimiliki subjek terkait regulasi emosi dan prokrastinasi akademik.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kausal. Menurut Sugiyono, penelitian kausal merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2023). Pendekatan kausal digunakan karena penelitian ini berfokus untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi sebagai variabel independen terhadap prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen pada mahasiswa yang

mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora kampus 2 yang terletak di Jl. Pandaran, Guntung Manggis, Kecamatan Banjarbaru Selatan, Kota Banjar Baru, Kalimantan Selatan, 70732. Lokasi penelitian ini dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian, yaitu mahasiswa Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa pada tahap penyusunan skripsi cenderung menghadapi berbagai tuntutan akademik dan tekanan emosional, seperti revisi yang banyak, kesulitan menemui dosen pembimbing, serta tuntutan menyelesaikan skripsi, yang dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, mahasiswa Psikologi Islam mempelajari bidang psikologi yang berkaitan dengan emosi dan perilaku, sehingga secara teoritis diharapkan mampu memiliki regulasi emosi yang baik dalam menghadapi tuntutan akademik.

C. Populasi dan Sample Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 8-14 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Menurut Sugiyono, populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2023).

Populasi penelitian ini dipilih karena mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menghadapi tuntutan akademik dan tekanan emosional dalam proses pengerjaan skripsi yang berkaitan dengan regulasi emosi dan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan data rekapitulasi mahasiswa aktif semester 8–14 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin pada semester genap tahun akademik 2025/2026 yang diperoleh dari Pengembang Teknologi Pembelajaran/Subkoordinator Subbagian Akademik Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin pada tanggal 3 Juni 2026;

Tabel 3. 1
Populasi Penelitian

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
2019	36
2020	21
2021	27
2022	90
Jumlah Keseluruhan	174

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin semester 8–14 pada semester genap tahun akademik 2025/2026. Berdasarkan data yang diperoleh dari Pengembang Teknologi Pembelajaran/Subkoordinator Subbagian Akademik Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin tanggal 3 Juni 2026, jumlah populasi penelitian sebanyak 174 mahasiswa yang terdiri atas 36 mahasiswa angkatan 2019, 21 mahasiswa angkatan 2020, 27 mahasiswa angkatan 2021, dan 90 mahasiswa angkatan 2022. Populasi

tersebut dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa yang berada pada tahap penyusunan skripsi sehingga relevan dengan kajian penelitian ini mengenai regulasi emosi dan prokrastinasi akademik.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono, sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi penelitian (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah *non-probability sampling* dengan menggunakan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono, *non-probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2023). Hal ini berarti terdapat perbedaan dalam peluang tersebut, yang biasanya disebabkan oleh subjektivitas peneliti dalam memilih sampel dari populasi yang ada. Selanjutnya, Sugiyono menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023). Dalam teknik ini, pemilihan sampel dilakukan secara subjektif untuk tujuan tertentu (Asrulla et al., 2023). Teknik ini dipilih karena tidak seluruh anggota populasi memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Penelitian ini secara khusus berfokus pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga responden harus memenuhi kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin semester 8–14 yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, penggunaan *probability sampling* dinilai kurang tepat karena tidak dapat menjamin bahwa responden yang terpilih benar-

benar memiliki karakteristik yang relevan dengan variabel penelitian. Dengan purposive sampling, peneliti dapat memperoleh responden yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga data yang diperoleh lebih relevan untuk mengkaji pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, meskipun populasi penelitian diketahui, peneliti tidak memiliki informasi rinci mengenai seluruh mahasiswa yang benar-benar sedang mengerjakan skripsi pada saat pengumpulan data. Oleh karena itu, pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dan diverifikasi melalui pertanyaan penyaring (*screening question*) pada kuesioner. Dengan demikian, *purposive sampling* dinilai sebagai teknik yang paling sesuai untuk memperoleh sampel yang relevan dengan tujuan penelitian.

Dari pertimbangan teknik sampling diatas, ditetapkan kriteria karakteristik subjek sebagai berikut:

- a. Mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin semester 8-14 atau tahun angkatan 2022, 2021, 2020, 2019.
- b. Mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi.
- c. Bersedia jadi responden.
- d. Bersedia menjawab dengan jujur

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael karena jumlah populasi penelitian diketahui secara pasti. Tabel Isaac dan Michael digunakan untuk membantu menentukan ukuran sampel berdasarkan jumlah populasi dan taraf kesalahan tertentu, sehingga diperoleh jumlah sampel

yang memadai untuk mewakili populasi penelitian (Sugiyono, 2023). Adapun tabel

Isaac dan Michael tertera pada halaman ini:

Gambar 3. 1

Tabel Isaac dan Michael

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	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	172	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
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	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	373	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	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
									664	349	272

Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 174 mahasiswa aktif dari Program Studi Psikologi Islam semester 8–14 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Karena jumlah tersebut tidak tercantum secara spesifik dalam tabel Isaac dan Michael, maka penentuan jumlah sampel mengacu pada jumlah populasi yang paling mendekati, yaitu 170, dengan taraf kesalahan 5%. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael diperoleh jumlah sampel sebanyak 114 responden. Oleh karena itu, jumlah sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini

adalah 114 mahasiswa Psikologi Islam yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian.

D. Data dan Sumber Data

1. Data Primer

Data primer merupakan informasi atau data yang diperoleh langsung dari sumber asli atau subjek penelitian melalui metode pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti, seperti wawancara, kuesioner, serta observasi. Data ini umumnya lebih akurat dan relevan karena dikumpulkan untuk tujuan penelitian yang spesifik. Dalam konteks penelitian kuantitatif, data primer sangat penting untuk memperoleh informasi yang valid dan dapat diandalkan sesuai dengan persyaratan analisis statistik (Inadjo et al., 2022). Data primer yang didapatkan langsung oleh peneliti yaitu dari hasil wawancara studi pendahuluan dan kuesioner yang berisi item-item pertanyaan dari aspek-aspek yang mewakili variabel penelitian, yang akan disebarkan kepada mahasiswa aktif semester 8-14 Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Data Sekunder

Menurut Sugiyono, data sekunder adalah sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya melalui dokumen, buku, jurnal, arsip, maupun sumber tertulis lainnya yang relevan dengan penelitian (Sugiyono, 2023). Data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari literatur, buku, jurnal ilmiah, artikel, skripsi terdahulu, serta dokumen lain yang berkaitan dengan regulasi

emosi dan prokrastinasi akademik. Data sekunder digunakan untuk mendukung, melengkapi, dan memperkuat data primer dalam penelitian ini.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara yaitu metode pengumpulan data yang melibatkan interaksi dua arah antara pewawancara dan responden. Melalui proses ini, peneliti dapat berkomunikasi secara langsung untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan mengeksplorasi informasi secara lebih rinci (Komalasari, 2022). Menurut Sugiyono, wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang akan diteliti serta memperoleh informasi yang lebih mendalam dari responden (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, wawancara digunakan pada tahap awal penelitian atau studi pendahuluan untuk memperoleh gambaran mengenai regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Skala (Konsioner)

Skala atau kuesioner adalah metode pengumpulan data yang melibatkan penyajian serangkaian pertanyaan tertulis kepada peserta penelitian (Abdullah et al., 2022). Menurut Sugiyono, kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien apabila peneliti mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur serta mengetahui apa yang diharapkan dari responden (Sugiyono, 2023). Penggunaan skala atau kuesioner dalam penelitian kuantitatif efektif karena mampu mengumpulkan data dari jumlah responden yang relatif besar dalam waktu yang

lebih singkat. Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan untuk memperoleh data mengenai regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi.

F. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono, instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati dalam penelitian. Instrumen penelitian digunakan untuk memperoleh data yang dibutuhkan peneliti sesuai dengan variabel yang diteliti sehingga data yang diperoleh dapat dianalisis untuk menjawab rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian kuantitatif, instrumen penelitian ini memiliki peran penting karena kualitas data penelitian sangat dipengaruhi oleh kualitas instrumen yang digunakan. Oleh sebab itu, instrumen penelitian harus memenuhi syarat valid dan reliabel agar mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten. Menurut Saifuddin Azwar, instrumen yang baik adalah instrumen yang mampu menghasilkan data akurat sesuai tujuan pengukuran dan memiliki tingkat konsistensi yang baik dalam penggunaannya (Azwar, 1995).

1. Uraian Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala prokrastinasi akademik dan skala regulasi emosi, yakni :

a. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari instrumen yang digunakan oleh Musyrifatul Hidayah (2022), yang diadaptasi oleh Hijrati (2018) pada konteks mahasiswa yang

sedang mengerjakan skripsi dari *Academic Procrastination Scale* (APS) berdasarkan teori McCloskey sehingga secara konseptual telah memiliki kesesuaian dengan karakteristik subjek penelitian. Pemilihan instrumen dari penelitian sebelumnya dilakukan karena instrumen tersebut telah memiliki landasan teoritis yang jelas, indikator yang terdefinisi dengan baik, serta telah melalui proses pengujian psikometris pada penelitian terdahulu. Menurut Azwar, penggunaan instrumen yang telah dikembangkan dan diuji sebelumnya lebih dianjurkan dibandingkan menyusun instrumen baru apabila konstruk yang diukur telah memiliki alat ukur yang relevan, karena dapat meningkatkan efisiensi penelitian serta mempertahankan dasar validitas dan reliabilitas instrumen yang telah dibuktikan secara faktual (Azwar, 2017). Skala ini memiliki enam Aspek sesuai dengan yang dijelaskan oleh McCloskey, yaitu keyakinan psikologi tentang kemampuan (*psychological belief about abilities*), gangguan perhatian (*distractions of attention*), faktor sosial prokrastinasi (*social factors of procrastination*), kemampuan manajemen waktu (*time management skills*), inisiatif diri (*personal initiative*), dan rasa malas (*laziness*).

b. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari instrumen yang digunakan oleh Musyrifatul Hidayah (2022), yang mengacu pada *Emotion Regulation Skills Questionnaire* (ERSQ) berdasarkan teori Berking dan Znoj serta dikembangkan oleh Grant dkk ke dalam bahasa Inggris. Pemilihan instrumen dari penelitian sebelumnya didasarkan pada pertimbangan bahwa instrumen tersebut telah dibangun berdasarkan konstruk teoritis yang kuat

dan telah melalui proses pengembangan serta pengujian validitas dan reliabilitas pada penelitian terdahulu. Menurut Azwar, penyusunan instrumen psikologi memerlukan tahapan yang panjang dan kompleks, mulai dari perumusan konstruk, penyusunan indikator, penulisan aitem, hingga pengujian validitas dan reliabilitas (Azwar, 2017). Oleh karena itu, penggunaan instrumen yang telah tersedia dan relevan dengan tujuan penelitian merupakan langkah yang lebih tepat dibandingkan menyusun instrumen baru, selama peneliti tetap melakukan penyesuaian sesuai karakteristik subjek dan tujuan penelitian. Skala ini terdiri 9 Aspek menurut Berking & Znoj, 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*).

2. Sumber dan Pengembangan Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen baku yang telah digunakan pada penelitian sebelumnya, yaitu *Academic Procrastination Scale* (APS) dan *Emotion Regulation Skills Questionnaire* (ERSQ) yang telah diadaptasi pada penelitian sebelumnya oleh Musyrifatul Hidayah (2022). Kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun rincian skala penelitian ini sebagai berikut:

a. Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini bersumber pada *Academic Procrastination Scale* (APS) yang dikembangkan oleh McCloskey, kemudian diadaptasi oleh Hijrati (2018) untuk mengukur prokrastinasi akademik

pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan selanjutnya digunakan oleh Musyrifatul Hidayah (2022). Sebelum digunakan dalam penelitian ini, instrumen dimodifikasi dengan menambahkan beberapa aitem *unfavorable*, lalu ditelaah melalui *expert judgment* untuk memastikan kesesuaian aitem dengan aspek teoritis prokrastinasi akademik serta karakteristik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Menurut Azwar, penyusunan skala psikologi dilakukan berdasarkan indikator perilaku yang diturunkan dari aspek teoritis konstruk yang diukur. Aitem dapat dikembangkan oleh peneliti selama tetap merepresentasikan indikator konstruk tersebut dan kualitasnya dibuktikan melalui pengujian validitas dan reliabilitas (Azwar, 2017). Maka dari itu, dalam modifikasi dan pengembangan skala psikologi diperbolehkan selama aitem yang ditambahkan masih sesuai dengan aspek dari teori utama yaitu prokrastinasi akademik McCloskey baik berupa aitem *Favorable* maupun aitem *Unfavorable* dan telah melewati *expert judgment* dan diuji kembali validitas serta reliabilitasnya.

Berdasarkan masukan dan kritik para *professional judgment*, dilakukan perbaikan terhadap beberapa redaksi aitem agar lebih jelas dan mudah dipahami oleh responden. Selanjutnya, instrumen direvisi dan uji coba awal (*pilot testing*) pada responden di luar subjek penelitian. Menurut Creswell dan Creswell, *pilot testing* merupakan tahap uji coba awal instrumen yang dilakukan sebelum penelitian utama. *Pilot testing* bertujuan untuk mengevaluasi kesesuaian instrumen dengan karakteristik sampel penelitian, menilai konsistensi internal aitem, serta memperbaiki atau memodifikasi pertanyaan, format, dan instruksi sehingga instrumen yang digunakan memiliki kualitas yang lebih baik dan sesuai dengan

tujuan penelitian (Creswell & Creswell, 2023). Hasil *try out* awal atau *pilot testing* menunjukkan bahwa sebagian besar aitem telah memenuhi kriteria validitas dan ada 4 item yang tidak valid. Adapun beberapa aitem yang belum memenuhi kriteria validitas tidak diubah secara substantif, melainkan hanya dilakukan penyempurnaan redaksional melalui penggunaan kata atau frasa yang lebih sesuai tanpa mengubah makna, indikator, maupun aspek yang diukur. Langkah ini dilakukan untuk meningkatkan kejelasan dan keterpahaman aitem bagi responden. Creswell dan Creswell menjelaskan bahwa proses *pilot testing* dapat digunakan untuk mengevaluasi dan memperbaiki pertanyaan, format, maupun instruksi instrumen agar lebih sesuai dengan karakteristik responden dan tujuan pengukuran (Creswell & Creswell, 2023).

Setelah dilakukan penyempurnaan, instrumen digunakan pada penelitian utama. Penelitian ini menggunakan teknik *try out* terpakai karena populasi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi relatif terbatas. Pemilihan teknik *try out* terpakai juga mempertimbangkan keterbatasan akses terhadap responden yang sesuai dengan karakteristik populasi sasaran. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi umumnya tidak lagi terikat pada jadwal perkuliahan reguler sehingga keberadaannya lebih sulit dijangkau dibandingkan mahasiswa aktif yang masih mengikuti perkuliahan. Kondisi tersebut menyebabkan proses pengumpulan data lebih efektif dilakukan secara *daring* dan penggunaan sampel yang terpisah untuk uji coba serta penelitian utama berpotensi mengurangi ketercukupan jumlah responden yang memenuhi kriteria penelitian. Selain itu, instrumen yang digunakan telah memiliki dasar teoritis yang jelas, telah melalui proses modifikasi, *expert*

judgment, serta *pilot testing* (uji coba awal), sehingga pengujian validitas dan reliabilitas akhir dilakukan pada data penelitian utama.

Skala awal terdiri dari 25 aitem, namun 2 aitem pada skala awal dihapus berdasarkan hasil *expert judgement* karena memiliki makna yang tumpang tindih (redundan) dengan aitem lain sehingga dinilai tidak memberikan informasi tambahan dalam mengukur konstruk prokrastinasi akademik. Penghapusan dilakukan tanpa mengurangi keterwakilan setiap aspek dalam instrumen. Kemudian peneliti menambahkan 6 aitem baru yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik penelitian. Adapun blue print skala sebagai berikut:

Tabel 3. 2
Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Ket
		F	UF	
<i>Psychological Belief About Abilities</i>	Keyakinan terhadap kemampuan akademik	9, 11	10	3
<i>Distractions of Attention</i>	Gangguan perhatian saat mengerjakan tugas	5, 7	8, 24	4
<i>Social Factors of Procrastination</i>	Pengaruh sosial terhadap penundaan tugas	16, 17, 18	25, 26	5
<i>Time Management Skills</i>	Kemampuan dalam mengatur waktu	2, 6, 13, 14, 19, 21	3, 12, 27	9
<i>Personal Initiative</i>	Inisiatif pribadi dalam menyelesaikan tugas	20, 22	1, 23	4

<i>Laziness</i>	Kecenderungan malas dalam mengerjakan tugas	4, 15	28, 29	4
Jumlah				29

* Aitem yang di bold adalah aitem baru

b. Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini bersumber pada *Emotion Regulation Skills Questionnaire* (ERSQ) yang dikembangkan berdasarkan teori Berking dan Znoj serta dikembangkan lebih lanjut oleh Grant dkk., kemudian diterjemahkan dan digunakan oleh Musyrifatul Hidayah (2022). Modifikasi dilakukan karena instrumen masih bersifat umum dan belum secara spesifik mengukur regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Peneliti menambahkan beberapa aitem *unfavorable* berdasarkan aspek-aspek dari teori Berking & Knoj, kemudian melakukan *expert judgment* untuk memperoleh validitas isi serta merevisi beberapa aitem berdasarkan masukan para ahli. Menurut Azwar, penyusunan skala psikologi dilakukan berdasarkan indikator perilaku yang diturunkan dari aspek teoritis konstruk yang diukur. Aitem dapat dikembangkan oleh peneliti selama tetap merepresentasikan indikator konstruk tersebut dan kualitasnya dibuktikan melalui pengujian validitas dan reliabilitas (Azwar, 2017). Oleh karena itu, penambahan aitem dalam proses modifikasi skala psikologi diperbolehkan selama tetap merepresentasikan aspek-aspek konstruk yang diukur berdasarkan teori regulasi emosi Berking dan Znoj. Selain itu, aitem yang ditambahkan, baik *favorable* maupun *unfavorable*, perlu melalui *expert judgment* serta pengujian validitas dan reliabilitas guna memastikan kualitas instrumen yang digunakan.

Selanjutnya, instrumen diuji coba awal (*pilot testing*) pada responden di luar subjek penelitian yang memiliki karakteristik yang sama yaitu mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hasil analisis uji validitas menunjukkan bahwa 16 aitem belum memenuhi kriteria validitas, sehingga dilakukan penyempurnaan redaksional dengan menyesuaikan pada konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tanpa mengubah konstruk, aspek, maupun indikator teoritis yang diukur. Langkah ini dilakukan untuk meningkatkan kejelasan dan keterpahaman aitem bagi responden. Creswell dan Creswell menjelaskan bahwa proses *pilot testing* dapat digunakan untuk mengevaluasi dan memperbaiki pertanyaan, format, maupun instruksi instrumen agar lebih sesuai dengan karakteristik responden dan tujuan pengukuran (Creswell & Creswell, 2023).

Setelah dilakukan penyempurnaan, instrumen digunakan pada penelitian utama dan dianalisis kembali melalui teknik uji coba terpakai (*try out terpakai*) untuk mengevaluasi validitas, reliabilitas, dan kualitas psikometris instrumen. Penelitian ini menggunakan teknik *try out terpakai* dengan mempertimbangkan karakteristik populasi yang diteliti, yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Populasi tersebut cenderung memiliki keterbatasan dalam hal aksesibilitas karena sebagian besar tidak lagi mengikuti kegiatan perkuliahan secara reguler, sehingga keberadaannya lebih sulit dijangkau dibandingkan mahasiswa yang masih aktif mengikuti perkuliahan. Kondisi ini menjadikan pengumpulan data secara daring sebagai alternatif yang lebih efektif. Namun, instrumen yang digunakan telah disusun berdasarkan landasan teoritis yang kuat, dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian, serta melalui proses *expert judgment* dan *pilot testing* (uji

coba awal). Oleh karena itu, pengujian validitas dan reliabilitas akhir dilakukan menggunakan data yang diperoleh pada penelitian utama.

Skala awal terdiri dari 27 aitem, namun 4 aitem pada skala awal dihapus berdasarkan hasil *expert judgement* karena memiliki makna yang tumpang tindih (redundan) dengan aitem lain sehingga dinilai tidak memberikan informasi tambahan dalam mengukur konstruk prokrastinasi akademik. Penghapusan dilakukan tanpa mengurangi keterwakilan setiap aspek dalam instrumen. kemudian peneliti menambahkan 18 aitem baru yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik penelitian. Adapun *blue print* skala sebagai berikut pada halaman selanjutnya:

Tabel 3. 3
Blue Print Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator Perilaku	Aitem		Ket
		F	UF	
<i>Awareness</i>	Menyadari emosi yang dirasakan	1, 18	12, 24	4
<i>Sensation</i>	Merasakan dan memahami emosi	3, 30, 41	8, 22	5
<i>Clarity</i>	Memahami penyebab emosi	11, 33	4, 38	4
<i>Understanding</i>	Memahami makna emosi	7, 15, 29	26, 36	5
<i>Acceptance</i>	Menerima emosi negatif	5, 19, 40	14, 17	5
<i>Tolerance</i>	Mampu mentoleransi emosi negatif	23, 37	2, 32	4
<i>Readiness to Confront</i>	Kesiapan menghadapi situasi emosional	13, 31	6, 20	4
<i>Self-Support</i>	Memberikan dukungan kepada diri sendiri	9, 25, 35	16, 28	5
<i>Modification</i>	Mengubah emosi negatif secara adaptif	21, 27, 39	10, 34	5

Jumlah	41
---------------	----

*Aitem yang di bold adalah aitem baru

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Sugiyono, instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur secara tepat (Sugiyono, 2023). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi dan validitas internal. Validitas isi yang dilakukan pada penelitian ini melalui *expert judgment* oleh dua ahli atau dosen Psikologi Islam untuk menilai kesesuaian item instrumen dengan konstruk teoritis, aspek, dan indikator variabel penelitian berdasarkan teori yang digunakan serta instrumen asli yang telah dimodifikasi pada penelitian ini. Proses *expert judgment* dalam penelitian ini dilakukan oleh dua orang ahli psikologi yang memiliki kompetensi dalam bidang pengukuran psikologi untuk menilai kesesuaian item instrumen dengan aspek dan indikator variabel penelitian.

Tabel 3. 4

Professional Judgement

No.	Nama	Profesi
1.	Miftahul Aula Sa'adah, S.Psi, M.Psi, Psikolog	Dosen Psikologi
2.	Rifqa Amalia Azzyati, S.Psi, M.A	Dosen Psikologi

Validitas internal dalam penelitian ini mengacu pada kemampuan instrumen penelitian untuk mengukur variabel sesuai dengan konstruk teoritis yang telah ditetapkan. Menurut Sugiyono, instrumen dikatakan memiliki validitas internal apabila kriteria yang terdapat dalam instrumen secara rasional dan teoritis telah

mencerminkan aspek yang diukur. Validitas internal instrumen meliputi validitas konstruk (*construct validity*) dan validitas isi (*content validity*). Pada penelitian ini, pengujian validitas konstruk dilakukan dengan meminta penilaian ahli (*expert judgment*) terhadap kesesuaian item dengan indikator variabel. Setelah dilakukan penilaian *expert judgement* oleh validator ahli memberikan masukan, kritik, dan saran terhadap setiap aitem yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk merevisi instrumen sebelum dilakukan pengumpulan data. Validitas isi instrumen dalam penelitian ini dilakukan melalui *expert judgment* secara kualitatif. Menurut Azwar, validitas isi merupakan validitas yang diestimasi melalui pengujian terhadap kelayakan dan relevansi isi aitem berdasarkan penilaian logis oleh para ahli yang memahami konstruk yang diukur (Azwar, 2017). Penilaian tersebut dilakukan dengan menelaah kesesuaian aitem terhadap aspek dan indikator teoritis, kejelasan redaksi, ketepatan penggunaan bahasa, serta keterwakilan konstruk yang hendak diukur. Masukan, kritik, dan saran yang diberikan oleh para ahli selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam melakukan revisi dan penyempurnaan instrumen sebelum digunakan dalam penelitian.

Skala penelitian ini telah melalui tahap validitas isi melalui *expert judgment* dan uji coba awal (*try out* terpisah) pada responden di luar subjek penelitian sebagai tahap penyempurnaan skala. Setelah dilakukan revisi berdasarkan hasil penelaahan ahli dan analisis aitem, instrumen digunakan pada penelitian utama dengan teknik uji coba terpakai (*try out terpakai*). Menurut Azwar, uji coba terpakai merupakan prosedur pengujian instrumen yang menggunakan data dari subjek penelitian untuk mengevaluasi kualitas aitem sekaligus sebagai data penelitian (Azwar, 2017). Oleh

karena itu, data yang diperoleh dalam penelitian ini digunakan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen serta menguji hipotesis penelitian.

Uji coba skala dan analisis aitem menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* antara skor item dengan skor total (Sugiyono, 2023). Adapun rumus yang digunakan dalam pengujian validitas item adalah korelasi *Pearson Product Moment* sebagai berikut

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy}	: Koefisien korelasi antar skor butir dan skor total
X	: Skor item
Y	: Skor total
N	: Jumlah responden penelitian
$\sum X$	: Jumlah skor variabel (jawaban responden)
$\sum Y$	: Jumlah skor total dari subjek (jawaban responden)
$\sum XY$	: Jumlah perkalian antara skor butir dengan skor total
$\sum X^2$	: Jumlah kuadrat skor butir
$\sum Y^2$	: Jumlah kuadrat skor total.

Menurut Sugiyono, validitas instrumen dapat diketahui dengan membandingkan nilai koefisien korelasi hasil perhitungan (r_{hitung}) dengan nilai koefisien korelasi pada tabel (r_{tabel}) (Sugiyono, 2023). Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah setiap butir pernyataan dalam instrumen mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat. Dalam pengujian validitas item, skor

setiap butir dikorelasikan dengan skor total menggunakan rumus korelasi *Pearson Product Moment* (Sugiyono, 2023).

1. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka item dinyatakan valid.
2. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka item dinyatakan tidak valid.

Selain itu, menurut John W. Creswell, validitas internal dalam penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa data yang diperoleh benar-benar menggambarkan variabel yang diteliti dan tidak dipengaruhi oleh faktor lain di luar rancangan penelitian (Creswell & Creswell, 2023). Pengujian validitas pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0*.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian. Menurut Sugiyono, instrumen yang reliabel adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2023). Oleh karena itu, setelah instrumen dinyatakan valid, selanjutnya dilakukan pengujian reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap item dalam instrumen memiliki konsistensi pengukuran yang baik.

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0*. Teknik *Alpha Cronbach* digunakan untuk menguji reliabilitas instrumen yang berbentuk skala atau angket dengan skor bertingkat, seperti skala Likert. Menurut Ghazali, suatu konstruk atau variabel dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$ (Ghozali & Kusumadewi, 2023). Maka dari

itu, skala penelitian dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,70. Adapun rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_r^2} \right]$$

Keterangan :

α : Koefisien Reliabilitas *Alpha Cronbach*

K : Jumlah aitem pertanyaan

$\sum S_i^2$: Jumlah varians skor tiap aitem

$\sum_r^2$: Varians total

3. Sistem Penskoran dan Pengukuran

Menurut Creswell, dalam penelitian kuantitatif data umumnya dikumpulkan menggunakan instrumen dengan pertanyaan tertutup (*closed-ended questions*), sehingga responden diminta memilih jawaban dari alternatif respons yang telah disediakan peneliti (Creswell & Creswell, 2023). Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala Likert untuk mengukur dua variable yaitu prokrastinasi akademik dan regulasi emosi. Menurut Sugiyono, skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2023). Skala penelitian ini menggunakan format skala respons empat kategori jawaban tanpa mengubah konstruk dan aspek asli instrumen yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian skala pada penelitian ini dilakukan dengan mengubah format respons skala menjadi empat kategori jawaban untuk mendorong responden memberikan pilihan jawaban yang lebih menunjukkan kecenderungan sikap secara jelas dan

mengurangi kecenderungan memilih jawaban tengah atau netral (Creswell & Creswell, 2023). Adapun penilaian skala pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3. 5

Penilaian Skala Prokrastinasi Akademik

Alternatif Jawaban	Skor Aitem	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Tabel 3. 6

Penilaian Skala Regulasi Emosi

Alternatif Jawaban	Skor Aitem	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Berdasarkan tabel di atas berikut skala Likert yang terdapat dalam penelitian ini dibedakan berdasarkan jenis pernyataan yang diajukan. Skala untuk variabel regulasi emosi dan Prokrastinasi Akademik terdiri dari empat kategori respons, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Setiap item dalam skala diberi skor numerik berkisar antara 1 hingga 4, di mana skor tertinggi diberikan kepada respons yang paling sesuai dengan pernyataan positif (*favorable*), sementara skor terendah diberikan kepada respons yang mencerminkan pernyataan negatif (*unfavorable*).

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono, teknik analisis data merupakan proses mencari, menyusun, dan mengolah data secara sistematis yang diperoleh dari hasil penelitian sehingga data menjadi mudah dipahami dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis penelitian (Sugiyono, 2023). Berdasarkan pendapat tersebut, teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0*. Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengolah data hasil penelitian sehingga menghasilkan informasi yang relevan, menguji hipotesis penelitian, serta memperoleh kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun tahapan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data penelitian tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku secara umum. Menurut Sugiyono, statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat generalisasi (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi melalui nilai mean, standar deviasi, skor minimum, skor maksimum, serta pengelompokan kategori data menjadi tinggi, sedang, dan rendah.

2. Uji Asumsi

Menurut Sugiyono, uji asumsi merupakan pengujian yang dilakukan sebelum analisis hipotesis untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi persyaratan penggunaan teknik analisis statistik tertentu sehingga hasil analisis dapat dipercaya dan menghasilkan kesimpulan yang valid (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, uji asumsi dilakukan sebelum pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Adapun uji asumsi yang digunakan meliputi :

a. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono, uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang digunakan dalam analisis statistik berdistribusi normal atau tidak, karena distribusi normal merupakan salah satu syarat dalam penggunaan statistik parametrik (Sugiyono, 2023). Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Menurut Ghazali, uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah nilai residual dalam model regresi memiliki distribusi normal (Ghozali & Kusumadewi, 2023). Metode Kolmogorov-Smirnov dipilih karena mampu membandingkan distribusi data sampel dengan distribusi normal teoritis, sehingga dapat digunakan untuk menilai terpenuhi atau tidaknya asumsi normalitas sebagai salah satu prasyarat dalam analisis statistik parametrik (Ghozali & Kusumadewi, 2023). Pengujian normalitas dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0*. Dalam uji normalitas, data penelitian dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*p-value*) lebih

besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (*p-value*) kurang dari 0,05, maka data penelitian dinyatakan tidak berdistribusi normal (A. Fitri et al., 2023).

b. Uji Linieritas

Menurut Sugiyono, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat sebagai salah satu syarat penggunaan analisis regresi linear (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara regulasi emosi sebagai variabel bebas dengan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat memiliki hubungan yang linear. Uji linearitas dilakukan sebelum pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0*. Hubungan antara variabel regulasi emosi dan prokrastinasi akademik dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hubungan antarvariabel dinyatakan tidak linear (A. Fitri et al., 2023).

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Menurut Ghozali, model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami heteroskedastisitas atau memiliki varians residual yang konstan (homoskedastisitas) (Ghozali & Kusumadewi, 2023). Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan grafik Scatterplot dengan mengamati pola penyebaran titik antara nilai prediksi terstandarisasi (ZPRED) dan residual

terstandarisasi (SRESID) menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0*. Menurut Ghozali, apabila titik-titik pada grafik menyebar secara acak di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y serta tidak membentuk pola tertentu, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila titik-titik membentuk pola tertentu, seperti pola mengerucut, melebar, atau bergelombang, maka model regresi diindikasikan mengalami heteroskedastisitas (Ghozali & Kusumadewi, 2023).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan prosedur analisis yang digunakan untuk menentukan apakah hipotesis penelitian yang telah dirumuskan dapat diterima atau ditolak berdasarkan data hasil penelitian. Menurut Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris melalui pengumpulan dan analisis data (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0*.

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebas yaitu regulasi emosi, sedangkan variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik. Sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana, data penelitian harus memenuhi syarat analisis, yaitu data valid dan reliabel serta telah memenuhi uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan ui

heteroskedastisitas. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi linear sederhana yaitu sebagai berikut:

- 1) Membandingkan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0.05 dengan jika nilai signifikansi < 0.05 , artinya variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat. sedangkan jika nilai signifikansi > 0.05 , artinya variabel bebas tidak berpengaruh terhadap variabel terikat.
- 2) Membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} , jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, artinya variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat, maka H_0 ditolak, dan H_a diterima (Signifikan). Namun Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka variabel bebas tidak berpengaruh terhadap variabel terikat, maka H_0 diterima, H_a ditolak (Tidak Signifikan) (A. Fitri et al., 2023).

H. Prosedur Penelitian

1. Tahapan Pendahuluan

Penelitian ini diawali dengan observasi awal terhadap mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi. Selanjutnya, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara pada tanggal 14 Juli 2025 kepada tiga mahasiswa Program Studi Psikologi Islam yang sedang mengerjakan skripsi dan diperoleh informasi bahwa subjek cenderung melakukan prokrastinasi akademik akibat perubahan *mood*, rasa malas, emosi yang kurang stabil, kesibukan mendadak, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti kemudian melakukan telaah pustaka terhadap teori dan penelitian terdahulu terkait regulasi emosi dan prokrastinasi akademik sehingga ditemukan

urgensi penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Selanjutnya, penulis mengajukan bimbingan ke Dosen Pembimbing Akademik (DPA) dan Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) dalam menyusun rancangan profosal skripsi yang selanjutnya dikembangkan secara lebih mendalam berdasarkan teori serta metode penelitian yang digunakan.

2. Tahapan Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti juga menyiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam proses pengambilan data, yaitu skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan teori Berking dan Znoj serta skala prokrastinasi akademik menggunakan *Academic Procrastination Scale* (APS) dari McCloskey yang telah dimodifikasi dengan menambahkan beberapa item sesuai karakteristik subjek penelitian. Selanjutnya, peneliti menyiapkan administrasi penelitian seperti SPm. Expert Judgement, SPm. Uji coba (*Try Out*) Instrumen kepada pihak Prodi Psikologi Islam. Skala penelitian dilakukan *expert judgment* oleh 2 ahli psikologi atau dosen psikologi untuk menguji validitas isi skala dalam penelitian ini dilakukan melalui *expert judgment* secara kualitatif yaitu merevisi aitem dengan masukan, kritik, dan saran yang diberikan oleh para ahli. Setelah itu, peneliti melakukan *Tryout* skala kepada 30 responden di luar sampel penelitian untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan. Pada skala prokrastinasi akademik terdapat 4 aitem yang tidak memenuhi kriteria validitas, sedangkan pada kala regulasi emosi terdapat 16 aitem yang tidak memenuhi kriteria validitas.

Adapun beberapa aitem yang belum memenuhi kriteria validitas dilakukan penyempurnaan redaksional melalui penggunaan kata atau frasa yang lebih sesuai untuk penelitian yakni “ketika atau sedang mengerjakan skripsi” tanpa mengubah makna, aspek, maupun indikator teoritis yang diukur pada skala regulasi emosi. Setelah dilakukan penyempurnaan, skala digunakan pada subjek penelitian utama yaitu mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi menggunakan kuesioner lewat *online* dan dianalisis kembali menggunakan teknik uji coba terpakai (*try out terpakai*). Sebelum *try out* terpakai, peneliti mengajukan surat riset dan surat izin riset kepada pihak Mikwa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora selama dua bulan dihitung dari 31 Mei 2026-31 Juli 2026. Uji validitas dilakukan menggunakan *Pearson Product Moment*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0*. Setelah dilakukan uji validitas da reliabilitas, baru lah peneliti melanjutkan pada bagian analisis data untuk BAB IV yakni hasil dan pembahasan penelitian.

3. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi dan memenuhi kriteria sebagai responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala penelitian yang telah disusun. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan penelitian serta memberikan petunjuk

pengisian kepada responden agar data yang diperoleh sesuai dengan kondisi sebenarnya. Selama proses pengumpulan data, peneliti menjaga kerahasiaan identitas responden dengan tidak mencantumkan nama lengkap pada lembar jawaban dan hanya menggunakan data untuk kepentingan penelitian. Seluruh data yang diperoleh disimpan secara aman oleh peneliti dalam bentuk dokumen dan file digital serta tidak disebarluaskan kepada pihak lain tanpa izin responden. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan dan analisis data menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0*. sesuai dengan teknik analisis yang telah ditentukan dalam penelitian ini.

4. Tahap Analisis dan Penyusunan Laporan

Tahap analisis dan penyusunan laporan dilakukan setelah seluruh data penelitian terkumpul. Pada tahap ini, peneliti melakukan pengecekan, pengkodean, tabulasi, serta pengolahan data hasil kuesioner yang telah diisi oleh responden pada *Google form*. Data kemudian dianalisis menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 23.0* melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi, analisis deskriptif, dan uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Hasil analisis selanjutnya diinterpretasikan dan dibahas berdasarkan teori serta penelitian terdahulu yang relevan. Setelah seluruh proses analisis selesai, peneliti menyusun hasil dan pembahasan penelitian ke dalam bentuk laporan skripsi sesuai pedoman penulisan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN

Antasari Banjarmasin yang terdiri dari BAB I pendahuluan, BAB II tinjauan teoritik dan kerangka berpikir, BAB III metode penelitian, BAB IV hasil penelitian dan pembahasan, dan BAB V penutup. Adapun tabel jadwal penelitian secara keseluruhan pada halaman berikutnya:

Tabel 3. 7
Jadwal Penelitian

[illegible]

