

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. UIN Antasari Banjarmasin

Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin berawal dari gagasan untuk meningkatkan dan mengembangkan pendidikan Islam di Kalimantan Selatan. Perguruan tinggi ini secara resmi didirikan pada tanggal 20 November 1964 dengan nama Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Al Jami'ah Antasari, yang dipimpin oleh rektor pertama, yaitu K.H. Zafri Zamzam. Nama rektor UIN Antasari pada tahun 2026 adalah Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd. Ia dilantik sebagai rektor untuk periode 2025–2029. Seiring dengan perkembangan institusi dan perluasan cakupan keilmuan, IAIN Antasari kemudian bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin pada tanggal 3 April 2017. Saat ini, UIN Antasari Banjarmasin menyelenggarakan pendidikan melalui 5 fakultas, 1 program pascasarjana, dan 40 program studi yang tersebar di seluruh akademiknya. UIN Antasari Banjarmasin memiliki dua lokasi kampus. Kampus I beralamat di Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4,5, Kelurahan Kebun Bunga, Kecamatan Banjarmasin Timur, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70235. Sementara itu, Kampus II berlokasi di Jalan Pandarapan, Kelurahan Guntung Manggis, Kecamatan Landasan Ulin, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan 70732. Adapun visi dari Uin Antasari

Banjarmasin yaitu “Menjadi Universitas yang Unggul dan Berakhlak”(Sejarah - Situs Resmi UIN Antasari, n.d.).

b. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin berawal dari pendirian Fakultas Ushuluddin pada tanggal 22 September 1961 di Amuntai. Pendirian fakultas ini merupakan hasil prakarsa para ulama dan tokoh masyarakat setempat yang didukung oleh pemerintah daerah sebagai upaya pengembangan pendidikan tinggi Islam di Kalimantan Selatan. Pada tahun 1964, Fakultas Ushuluddin resmi memperoleh status negeri, kemudian pada tahun 1978 diintegrasikan ke Banjarmasin berdasarkan keputusan Menteri Agama Republik Indonesia. Seiring dengan perubahan status Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Antasari menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin pada tanggal 3 April 2017, nama fakultas ini turut mengalami perubahan dari Fakultas Ushuluddin menjadi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Hingga saat ini, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora menaungi beberapa program studi, antara lain Program Studi Studi Agama-Agama, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Aqidah dan Filsafat Islam, Psikologi Islam, Ilmu Hadis, dan Tasawuf dan Psikoterapi. Adapun pimpinan fakultas Ushuluddin dan Humaniora atau dekan yaitu Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag. Beliau resmi dilantik untuk menjabat selama periode 2025-2029 (*Sejarah Fakultas - Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin*, n.d.).

c. Program Studi Psikologi Islam

Penelitian ini berlokasi di Prgram Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuludddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, Program Studi Psikologi

Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin mulai dirintis pada tahun 2007 melalui pembentukan tim khusus yang bertugas mempersiapkan pendirian program studi. Pembentukan tim tersebut ditetapkan berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin Nomor 106 Tahun 2007 tanggal 6 November 2007 tentang Tim Pembentukan Program Studi Psikologi Islam. Sebagai bagian dari proses persiapan, Fakultas Ushuluddin menyelenggarakan seminar pada 12 Desember 2007 dengan tema *Program Studi Psikologi Islam untuk Fakultas Ushuluddin IAIN Antasari Banjarmasin* guna memperoleh berbagai masukan akademik terkait pembukaan program studi. Selanjutnya, tim menyusun proposal pendirian yang diajukan pada 18 Maret 2008 sebagai salah satu persyaratan administratif dalam proses pembukaan program studi. Program Studi Psikologi Islam secara resmi memperoleh izin penyelenggaraan melalui Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor DJ.I/306/2008 tentang Pembukaan Program Studi (S1) pada Perguruan Tinggi Agama Islam Tahun 2008 yang ditetapkan pada tanggal 4 September 2008 (*Sejarah Psikologi Islam*, n.d.).

Adapun sejumlah tokoh yang memiliki kontribusi signifikan dalam proses pembentukannya. Inisiatif pendirian program studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin berasal dari Prof. Dr. H. A. Athaillah, M.Ag. berdasarkan masukan Prof. Dr. H. Kamrani Buseri mengenai urgensi pengembangan keilmuan Psikologi Islam di lingkungan Fakultas Ushuluddin. Selanjutnya, melalui SK Dekan Nomor 106 Tahun 2007 dibentuk Tim Pembentukan Program Studi Psikologi Islam yang diketuai oleh Drs. H.

Abdurrahman Jaferi, M.Ag. dengan Dra. Siti Faridah, M.Ag. sebagai wakil ketua. Tim ini bertugas menyusun proposal pendirian program studi hingga akhirnya memperoleh izin penyelenggaraan secara resmi pada 4 September 2008. Sejak perubahan status IAIN Antasari menjadi UIN Antasari Banjarmasin, program studi ini berada di bawah naungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora serta terus berkembang sebagai penyelenggara pendidikan psikologi yang mengintegrasikan keilmuan psikologi dengan nilai-nilai keislaman (*Sejarah Psikologi Islam - Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin*, n.d.). Adapun ketua Program Studi Psikologi Islam UIN Antasari saat ini adalah Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog yang dilantik berjabat selama periode 2025-2029. Dalam mendukung pelaksanaan tridarma perguruan tinggi, Program Studi Psikologi Islam juga mengembangkan Pusat Studi dan Terapan Psikologi Islam (PSTPI) sebagai wadah pengembangan keilmuan, penelitian, pengabdian kepada masyarakat, dan layanan psikologi (*PSTPI - Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin*, n.d.).

2. Hasil Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas skala prokrastinasi akademik dan skala regulasi emosi pada penelitian ini dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 23. Pengujian validitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana setiap aitem mampu mengukur konstruk prokrastinasi akademik sesuai dengan aspek yang telah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan teknik uji coba terpakai (*try out terpakai*), yaitu data yang diperoleh dari responden penelitian digunakan sekaligus untuk menguji kualitas instrumen

dan menguji hipotesis penelitian. Uji validitas dilakukan terhadap 114 responden. Berdasarkan tabel nilai r_{tabel} *Product Moment* ditentukan dengan rumus $df = N-2$ pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 114-2$, diperoleh nilai r_{hitung} sebesar 0,1840. Oleh karena itu, aitem dinyatakan valid apabila memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,184) dan nilai signifikansi (p) $< 0,05$. Berdasarkan hasil pengujian, aitem yang memenuhi kriteria validitas dipertahankan untuk digunakan dalam penelitian, sedangkan aitem yang tidak memenuhi kriteria validitas dinyatakan gugur dan tidak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik pada penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari skala yang digunakan oleh Musyrifatul Hidayah (2022) dan yang telah diterjemakan oleh Hijrati (2018), berdasarkan pada *Academic Procrastination Scale* (APS) teori yang dikembangkan oleh McCloskey terdiri dari 6 aspek yakni 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*). Jumlah aitem yang telah dimodifikasi dalam penelitian ini adalah 29 butir pernyataan, yang selajutnya diuji melalui uji validitas. Adapun hasil uji validitas skala prokrastinasi akademik tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 1

Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik

Aitem-Total Statistick

No. Aitem	Person Correlation	R-Table	Sig (2-Tailed)	Keterangan
Aitem 1	-0,191		0,042	Tereliminasi
Aitem 2	0,647		0,000	Valid
Aitem 3	0,302		0,000	Valid
Aitem 4	0,689		0,000	Valid
Aitem 5	0,515		0,000	Valid
Aitem 6	0,600		0,000	Valid
Aitem 7	0,652		0,000	Valid
Aitem 8	0,519		0,003	Valid
Aitem 9	0,179		0,057	Tereliminasi
Aitem 10	0,504		0,000	Valid
Aitem 11	0,419	0,184	0,000	Valid
Aitem 12	0,438		0,000	Valid
Aitem 13	0,526		0,000	Valid
Aitem 14	0,305		0,001	Valid
Aitem 15	0,589		0,000	Valid
Aitem 16	0,366		0,000	Valid
Aitem 17	0,625		0,000	Valid
Aitem 18	0,588		0,000	Valid
Aitem 19	0,699		0,000	Valid
Aitem 20	0,585		0,000	Valid
Aitem 21	0,654		0,000	Valid
Aitem 22	0,584		0,000	Valid
Aitem 23	0,338		0,000	Valid
Aitem 24	0,320		0,001	Valid
Aitem 25	0,451		0,000	Valid
Aitem 26	0,326		0,000	Valid
Aitem 27	0,398		0,000	Valid
Aitem 28	0,527		0,000	Valid
Aitem 29	0,488		0,000	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, terdapat 27 aitem dari 29 aitem yang dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Aitem-aitem valid pada penelitian ini memiliki rentang nilai korelasi antara 0,302 hingga 0,699. Sementara itu, 2 aitem lainnya yang dinyatakan tidak valid dieliminasi dari skala penelitian.

Adapun tabel blue pint skala prokrastinasi akademik setelah dilakukan uji validitas sebagai berikut:

Tabel 4. 2

Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Pernyataan				Jumlah
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Psychological Belief About Abilities	11	9	10	-	
2.	Distractions of Attention	5, 7	-	8, 24	-	
3.	Social Factors of Procrastination	16, 17, 18	-	25, 26	-	
4.	Time Management Skills	2, 6, 13, 14, 19, 21	-	3, 12, 27	-	
5.	Personal Initiative	20, 22	-	23	1	
6.	Laziness	4, 15	-	28, 29	-	
	Jumlah	16	1	11	1	29

2) Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari *Emotion Regulation Skills Questionnaire* (ERSQ) berdasarkan teori Matthias Berking dan Maja Znoj lalu dikembangkan dalam versi bahasa Inggris oleh Michaela Grant, Nicholas L. Salsman, dan Matthias Berking pada tahun 2018 dan diterjemahkan oleh Musyrifatul Hidayah (2022). Jumlah aitem yang telah dimodifikasi pada penelitian ini adalah 41 aitem, skala ini dimodifikasi dengan menyesuaikan kontek penelitian berdasarkan 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*). Adapun hasil uji validitas skala prokrastinasi akademik tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 3
Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi

Aitem-Total Statistick				
No. Aitem	Person Correlation	R-Table	Sig (2-Tailed)	Keterangan
Aitem 1	0,064		0,498	Tereliminasi
Aitem 2	0,512		0,000	Valid
Aitem 3	0,186		0,047	Valid
Aitem 4	0,490		0,000	Valid
Aitem 5	0,522		0,000	Valid
Aitem 6	0,427		0,000	Valid
Aitem 7	0,327		0,000	Valid
Aitem 8	0,348		0,000	Valid
Aitem 9	0,431		0,000	Valid
Aitem 10	-0,539		0,000	Tereliminasi
Aitem 11	0,584	0.184	0,000	valid
Aitem 12	0,637		0,000	Valid
Aitem 13	0,440		0,000	Valid
Aitem 14	0,475		0,000	Valid
Aitem 15	0,556		0,000	Valid
Aitem 16	0,433		0,000	Valid
Aitem 17	0,266		0,004	Valid
Aitem 18	0,121		0,201	Tereliminasi
Aitem 19	0,230		0,014	Valid
Aitem 20	0,080		0,396	Tereliminasi
Aitem 21	0,373		0,000	Valid
Aitem 22	0,265		0,004	Valid
Aitem 23	0,497		0,000	Valid
Aitem 24	0,542		0,000	Valid
Aitem 25	0,278		0,003	Valid
Aitem 26	0,490		0,000	Valid
Aitem 27	0,572		0,000	Valid
Aitem 28	0,404		0,000	Valid
Aitem 29	0,633		0,000	Valid

Aitem 30	0,354	0,000	Valid
Aitem 31	0,345	0,000	Valid
Aitem 32	0,473	0,000	Valid
Aitem 33	0,515	0,000	Valid
Aitem 34	0,609	0,000	Valid
Aitem 35	0,439	0,000	Valid
Aitem 36	0,512	0,000	Valid
Aitem 37	0,509	0,000	Valid
Aitem 38	0,508	0,000	Valid
Aitem 39	0,625	0,000	Valid
Aitem 40	0,338	0,000	Valid
Aitem 41	0,222	0,017	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas aitem pada skala regulasi emosi, terdapat 37 aitem yang dinyatakan valid dari 41 aitem sebelumnya dan 4 aitem yang dinyatakan tidak valid. Aitem yang valid memiliki rentang nilai korelasi antara 0,186 sampai 0,637. Sementara itu, aitem yang tidak valid dieliminasi dari skala penelitian. Adapun tabel blue print skala prekrastinasi akademik setelah dilakukan uji validitas sebagai berikut:

Tabel 4. 4
Blue print Skala Regulasi Emosi

No.	Aspek	Pernyataan				Jumlah
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Awareness	-	1, 18	12, 24	-	
2.	Sensation	3, 30, 41	-	8, 22	-	
3.	Clarity	11, 33	-	4, 38	-	
4.	Understanding	7, 15, 29	-	26, 36	-	
5.	Acceptance	5, 19, 40	-	14, 17	-	
6.	Tolerance	23, 37	-	2, 32	-	
7.	Readiness to Confront	13, 31	-	6	20	

8.	<i>Self-Support</i>	9, 25, 35	-	16, 28	-	
9.	<i>Modification of Negative Emotion</i>	21, 27, 39	-	34	10	
	Jumlah	21	2	16	2	41

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 23. Menurut Ghazali, suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$ (Ghozali, 2018). Hasil analisis menunjukkan sebagai berikut:

Tabel 4. 5

Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademi dan Regulasi Emosi

Skala	Jumlah Aitem	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	27	0,891	Reliabel
Regulasi Emosi	37	0,886	Reliabel

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala Prokrastinasi Akademik memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,891 dan skala Regulasi Emosi memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,886. Mengacu pada kriteria yang dikemukakan oleh Ghazali (2018), kedua nilai tersebut telah memenuhi batas minimum reliabilitas sebesar 0,70. Oleh karena itu, kedua instrumen penelitian dinyatakan memenuhi kriteria reliabilitas dan dapat digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian.

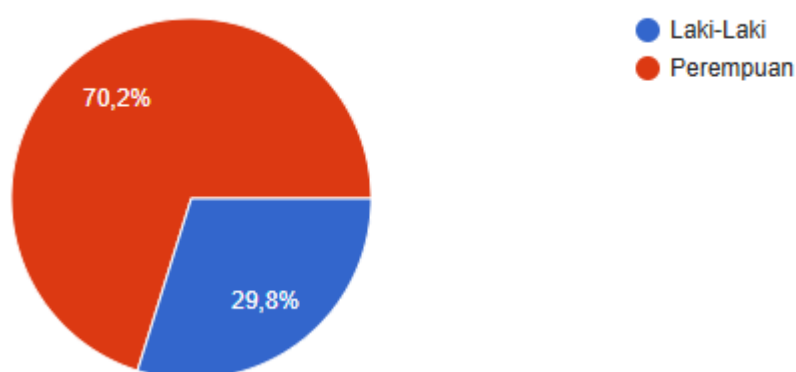
3. Gambaran Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini berjumlah 114 mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi. Seluruh responden dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dalam penelitian, yaitu mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2025/2026 semester genap. Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan berdasarkan beberapa aspek, meliputi jenis kelamin, usia, dan angkatan. Penyajian karakteristik responden bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai profil subjek yang terlibat dalam penelitian. Adapun gambaran responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan angkatan sebagai berikut:

a. Responden berdasarkan dari jenis kelamin

Gambar 4. 1

Diagram Responden berdasarkan Jenis Kelamin



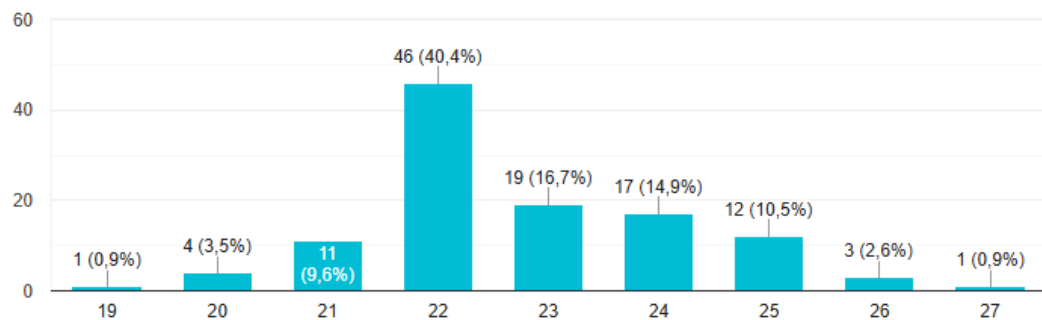
Gambar 4.1 menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin. Dari total 114 responden, sebanyak 80 orang (70,2%) berjenis kelamin perempuan dan 34 orang (29,8%) berjenis kelamin laki-laki. Dengan demikian, proporsi

responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki dalam penelitian ini.

b. Responden berdasarkan dari usia

Gambar 4. 2

Diagram Responden Berdasarkan Usia

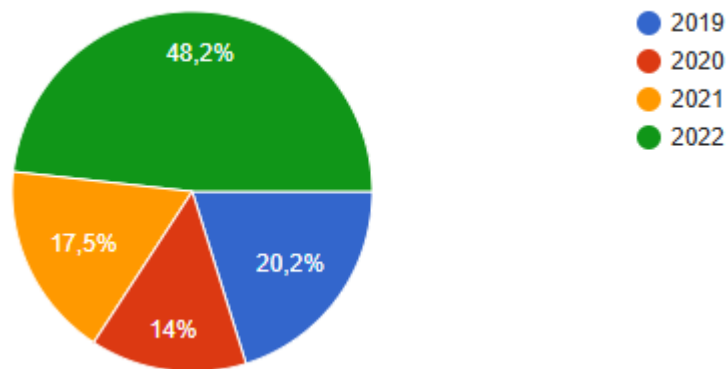


Gambar 4.2 menunjukkan distribusi responden berdasarkan dari usia. Dari total 114 responden, usia responden berkisar antara 19 hingga 27 tahun. Sebagian besar responden berusia 22 tahun, yaitu sebanyak 46 orang (40,4%), sedangkan jumlah responden paling sedikit terdapat pada usia 19 tahun dan 27 tahun, masing-masing sebanyak 1 orang (0,9%). Distribusi usia responden lainnya meliputi usia 23 tahun sebanyak 19 orang (16,7%), usia 24 tahun sebanyak 17 orang (14,9%), usia 25 tahun sebanyak 12 orang (10,5%), usia 21 tahun sebanyak 11 orang (9,6%), usia 20 tahun sebanyak 4 orang (3,5%), dan usia 26 tahun sebanyak 3 orang (2,6%). Dengan demikian, sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada usia 22 tahun.

c. Responden berdasarkan dari angkatan

Gambar 4. 3

Diagram Responden Berdasarkan Angkatan



Berdasarkan dari tahun angkatan, responden dalam penelitian ini berasal dari angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022. Responden terbanyak berasal dari angkatan 2022 sebanyak 55 orang (48,2%), diikuti angkatan 2019 sebanyak 23 orang (20,2%), angkatan 2021 sebanyak 20 orang (17,5%), dan angkatan 2020 sebanyak 16 orang (14,0%). Data tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari total responden dalam penelitian ini berasal dari angkatan 2022.

4. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik data penelitian. Selain menggunakan statistik deskriptif berupa nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi, penelitian ini juga menggunakan kategorisasi berdasarkan norma hipotetik. Menurut Azwar, norma hipotetik disusun berdasarkan skor minimum dan maksimum ideal yang dimungkinkan oleh suatu skala, sehingga dapat digunakan untuk menggambarkan kecenderungan tingkat suatu variabel dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2017). Oleh karena itu, hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini

dihitung berdasarkan norma hipotetik untuk mengetahui tingkat regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada responden penelitian.

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian yang meliputi jumlah responden (N), skor minimum, skor maksimum, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Skor minimum menunjukkan nilai terendah yang diperoleh responden, sedangkan skor maksimum menunjukkan nilai tertinggi yang diperoleh responden. Nilai rata-rata (*mean*) menunjukkan kecenderungan umum atau nilai tengah dari data yang diperoleh responden. Adapun standar deviasi menunjukkan tingkat penyebaran data dari nilai rata-ratanya, di mana semakin kecil nilai standar deviasi maka data semakin homogen, sedangkan semakin besar nilai standar deviasi menunjukkan bahwa data semakin beragam. Adapun hasil Statistik deskriptif penelitian ini sbagai berikut:

Tabel 4. 6
Hasil Uji Descriptive Statistics

Variabel	N	Descriptive Statistics			
		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Prokratinasi Akademik	114	30	96	67.04	11.162
Regulasi Emosi	114	73	141	102.97	12.274
Valid N (listwise)	114				

Berdasarkan hasil statistik deskriptif yang disajikan pada Tabel 4.6, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 114 orang yang diuraikan dibawah ini:

1. Pada variabel prokrastinasi akademik, diperoleh skor minimum sebesar 30 dan skor maksimum sebesar 96. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh sebesar 67,04, yang menunjukkan kecenderungan skor prokrastinasi

akademik responden secara umum. Sementara itu, nilai standar deviasi sebesar 11,162 menunjukkan bahwa terdapat variasi skor prokrastinasi akademik di antara responden, namun penyebarannya masih relatif dekat dengan nilai rata-rata.

2. Variabel regulasi emosi, diperoleh skor minimum sebesar 73 dan skor maksimum sebesar 141. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh sebesar 102,97, yang menunjukkan kecenderungan skor regulasi emosi responden secara umum. Adapun nilai standar deviasi sebesar 12,274 menunjukkan adanya variasi skor regulasi emosi di antara responden, dengan tingkat penyebaran data yang masih relatif dekat dengan nilai rata-ratanya.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat variasi skor pada kedua variabel penelitian. Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai tingkat prokrastinasi akademik dan regulasi emosi responden, selanjutnya dilakukan kategorisasi berdasarkan norma hipotetik ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi.

a. Katagorisasi Variable Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi dilakukan berdasarkan norma hipotetik menggunakan nilai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Skor Minimum	: Jumlah aitem $\times$ 1
Skor Maksimum	: Jumlah aitem $\times$ 4
Mean hipotetik	: $\frac{Skor\ Maksimum + Skor\ Minimum}{2}$

$$\text{Standar deviasi hipotetik} : \frac{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum}}{6}$$

Adapun Kriteria kategorisasi sebagai berikut

Tabel 4. 7
Kriteria kategorisasi

Kategori	Kriteria
Rendah	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$

Berdasarkan keterangan tersebut maka ditemukan hasil dibawah ini:

Tabel 4. 8
Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategori	Rentan Nilai	F	%
Rendah	27 - 53	9	7,89%
Sedang	54 - 80	93	81,58%
Tinggi	81 - 96	12	10,53%
Jumlah		114	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel prokrastinasi akademik, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 93 orang (81,58%). Responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 12 orang (10,53%), sedangkan responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 9 orang (7,89%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang.

b. Katagorisasi Variable Regulasi Emosi

Tabel 4. 9

Kategorisasi Regulasi Emosi

Katagori	Rentan Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	37 -73	1	0,88%
Sedang	74 - 110	86	75,44%
Tinggi	111-148	27	23,68%
Jumlah		114	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel regulasi emosi, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 86 orang (75,44%). Selanjutnya, responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 27 orang (23,68%), sedangkan responden yang berada pada kategori rendah hanya berjumlah 1 orang (0,88%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang.

5. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dalam model regresi berdistribusi normal sebagai salah satu syarat analisis regresi linear sederhana. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 23. Menurut Ghazali (2023), data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari 0,05, sedangkan nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi

normal. Adapun hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 10
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandar dized Residual
N		114
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std.	9.0979669
	Deviation	8
Most Extreme Differences	Absolute	.046
	Positive	.042
	Negative	-.046
Test Statistic		.046
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan pada tabel 4.10, diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Test Statistic* sebesar 0,046 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi dan model regresi layak digunakan untuk menguji pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Pengujian

linearitas merupakan salah satu asumsi yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis regresi linear sederhana. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 23 dengan melihat nilai *Deviation from Linearity* pada tabel ANOVA. Menurut Ghozali (2023), hubungan antara dua variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05). Sebaliknya, apabila nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka hubungan antara kedua variabel tidak linear. Hasil uji linearitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 11
Hasil Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	7673.081	42	182.692	2.025	.004
		Linearity	4726.510	1	4726.510	52.379	.000
		Deviation from Linearity	2946.571	41	71.868	.796	.783
	Within Groups		6406.779	71	90.236		
	Total		14079.860	113			

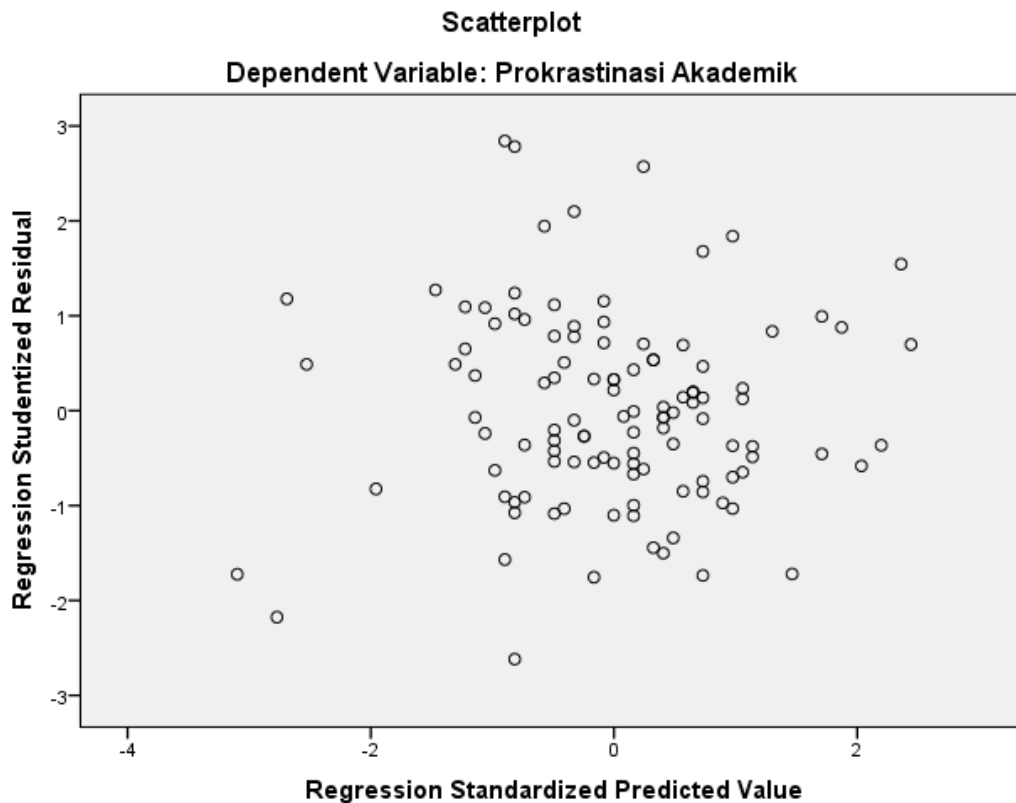
Berdasarkan hasil uji linearitas yang disajikan pada tabel 4.11, diperoleh nilai signifikansi pada Linearity sebesar 0,000 dan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,783. Nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 ($0,783 > 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear antara variabel regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Selain itu, nilai signifikansi pada Linearity sebesar 0,000 ($< 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan linear yang terbentuk antara kedua variabel bersifat signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi

emosi dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear, sehingga asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi dan analisis regresi linear sederhana dapat dilakukan.

c. Uji Heterokedasitas

Uji heteroskedastisitas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Model regresi yang baik adalah model yang tidak mengalami heteroskedastisitas atau memiliki varians residual yang konstan (homoskedastisitas). Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode Scatterplot dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 23. Menurut Ghozali (2023), model regresi dinyatakan tidak mengalami heteroskedastisitas apabila titik-titik pada grafik scatterplot menyebar secara acak, tidak membentuk pola tertentu, serta tersebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hasil uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar halaman selanjutnya:

Gambar 4. 4
Hasil Uji Heterokedasitas



Berdasarkan Gambar 4.4, terlihat bahwa titik-titik residual cenderung terkonsentrasi di sekitar pusat sebaran data, namun tidak membentuk pola tertentu seperti pola mengerucut, melebar, maupun bergelombang. Selain itu, titik-titik tersebar di atas dan di bawah angka nol pada sumbu Y. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas sehingga asumsi homoskedastisitas terpenuhi.

6. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam peneitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Pengujian hipotesis pada penelitian ini

menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 23. Dasar pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (Sig.) dan nilai koefisien regresi yang diperoleh. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka hipotesis penelitian diterima dan hipotesis nol ditolak. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka hipotesis penelitian ditolak dan hipotesis nol diterima. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah:

1. 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. 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.

a. Analisis Regresi Sederhana

Tabel 4. 12
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana XY

Coefficients^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	121.295	7.263		16.700
	Regulasi Emosi	-.527	.070	-.579	-7.523

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Analisis regresi linear sederhana digunakan dalam penelitian ini karena penelitian hanya melibatkan satu variabel bebas, yaitu regulasi emosi, dan satu

variabel terikat, yaitu prokrastinasi akademik. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana pada Tabel 4.12, diperoleh nilai konstanta (*constant*) sebesar 121,295 dan nilai koefisien regresi variabel regulasi emosi sebesar -0,527. Persamaan regresi linear sederhana yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Prokrastinasi Akademik

a = Konstanta

b = Koefisien Regresi

X = Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi:

$$Y = 121,295 - 0,527X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 121,295 merupakan nilai prokrastinasi akademik apabila regulasi emosi dianggap bernilai nol. Adapun nilai koefisien regresi sebesar -0,527 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan regulasi emosi akan diikuti oleh penurunan prokrastinasi akademik sebesar 0,527 satuan. Tanda negatif pada koefisien regresi menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik bersifat negatif. Maka dari itu dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.
2. Semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik.

Selain itu, hasil uji parsial (*uji t*) menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memperoleh nilai *t* hitung sebesar -7,523 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan jumlah sampel penelitian sebanyak 114 responden, diperoleh derajat kebebasan (*df*) sebesar 112 ($n - k = 114 - 2$), sehingga pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai *t* tabel sebesar 1,981. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai absolut *t* hitung lebih kecil daripada *t* tabel ($-7,523 < 1,981$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, terdapat pengaruh yang berlawanan antar variabel regulasi emosi dan prokrastinasi akademik.

Tabel 4. 13

Nilai R Square X terhadap Y

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.579 ^a	.336	.330	9.138

a. *Predictors: (Constant), Regulasi Emosi*

b. *Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik*

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang disajikan pada Tabel 4.13, diperoleh nilai R Square (R^2) sebesar 0,336. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi mampu menjelaskan variabel prokrastinasi akademik sebesar 33,6%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 33,6% terhadap perubahan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi

Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Sementara itu, 66,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Selain itu, diperoleh nilai R sebesar 0,579, yang menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang. Namun, berdasarkan hasil koefisien regresi yang bernilai negatif ($B = -0,527$), hubungan tersebut bersifat negatif atau berlawanan arah. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

7. Sumbangan Efektif

Perhitungan sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi masing-masing aspek terhadap pembentukan variabel dependen atau konstruk yang diteliti. Melalui perhitungan ini, peneliti dapat mengidentifikasi aspek yang memberikan pengaruh paling dominan dibandingkan aspek lainnya. Sumbangan efektif dihitung dengan cara membandingkan skor pada setiap aspek terhadap skor total variabel, kemudian hasil perbandingan tersebut dikalikan dengan 100% sehingga diperoleh persentase kontribusi masing-masing aspek.

a. Sumbangan Efektif Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Variabel prokrastinasi akademik dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh McCloskey (2011), yaitu *psychological beliefs about abilities* (keyakinan psikologis mengenai kemampuan diri), *distractions of attention* (gangguan perhatian), *social factors of procrastination* (faktor sosial yang memengaruhi prokrastinasi), *time management skills* (keterampilan manajemen waktu), *personal initiative* (inisiatif pribadi), dan *laziness* (kemalasan). Keenam aspek tersebut menggambarkan berbagai faktor yang dapat memengaruhi kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Untuk mengetahui besarnya kontribusi masing-masing aspek dalam membentuk variabel prokrastinasi akademik, dilakukan analisis sumbangan efektif pada setiap aspek. Hasil analisis tersebut disajikan sebagai berikut:

<i>Psychological beliefs about abilities</i>	$:\frac{583}{7642} \times 100\% = 7,63\%$
<i>Distractions of attention</i>	$:\frac{1223}{7642} \times 100\% = 16,00\%$
<i>Social factors of procrastination</i>	$:\frac{1370}{7642} \times 100\% = 17,93\%$
<i>Time management skills</i>	$:\frac{2607}{7642} \times 100\% = 34,11\%$
<i>Personal initiative</i>	$:\frac{733}{7642} \times 100\% = 9,59\%$
<i>Laziness</i>	$:\frac{1026}{7642} \times 100\% = 13,43\%$

Berdasarkan hasil analisis sumbangan efektif aspek prokrastinasi akademik, diketahui bahwa aspek *time management skills* memberikan kontribusi terbesar dengan persentase sebesar 34,11%. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu merupakan aspek yang paling dominan dalam membentuk

prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Selanjutnya, aspek *social factors of procrastination* memberikan kontribusi sebesar 17,93%, diikuti oleh aspek *distractions of attention* sebesar 16,00%, *laziness* sebesar 13,43%, *personal initiative* sebesar 9,59%, dan *psychological beliefs about abilities* sebesar 7,63%.

b. Sumbangan Efektif Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Variabel regulasi emosi dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Berking dan Znoj (2008), 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*). Kesembilan aspek tersebut menggambarkan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, menerima, serta mengelola emosinya secara adaptif.

<i>Awareness</i>	$: \frac{578}{11739} \times 100\% = 4,92\%$
<i>Clarity</i>	$: \frac{1571}{11739} \times 100\% = 13,38\%$
<i>Sensations</i>	$: \frac{1236}{11739} \times 100\% = 10,53\%$
<i>Understanding</i>	$: \frac{1624}{11739} \times 100\% = 13,83\%$
<i>Self-support</i>	$: \frac{1558}{11739} \times 100\% = 13,27\%$
<i>Modification of negative emotion</i>	$: \frac{1214}{11739} \times 100\% = 10,34\%$
<i>Acceptance</i>	$: \frac{969}{11739} \times 100\% = 8,25\%$

$$Tolerance : \frac{1685}{11739} \times 100\% = 14,35\%$$

$$Readiness to confront : \frac{1302}{11739} \times 100\% = 11,09\%$$

Berdasarkan hasil penghitungan sumbangan efektif aspek regulasi emosi, diketahui bahwa aspek *tolerance* memberikan kontribusi terbesar dengan persentase sebesar 14,35%. Selanjutnya, aspek *understanding* memberikan kontribusi sebesar 13,83%, diikuti oleh *clarity* sebesar 13,38%, *self-support* sebesar 13,27%, *readiness to confront* sebesar 11,09%, *sensations* sebesar 10,53%, *modification of negative emotion* sebesar 10,34%, *acceptance* sebesar 8,25%, dan *awareness* sebesar 4,92%.

B. Pembahasan

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merupakan kelompok yang rentan mengalami prokrastinasi akademik karena dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks, seperti penyusunan penelitian, pengumpulan data, proses bimbingan, hingga revisi yang berulang. Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang memunculkan emosi negatif, seperti kecemasan, stres, frustrasi, dan ketakutan akan kegagalan. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik, mahasiswa cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan motivasi dan konsistensi untuk menyelesaikan skripsi sehingga meningkatkan kecenderungan melakukan penundaan akademik. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunkan kecenderungan tersebut adalah regulasi emosi. Dalam konteks mengerjakan skripsi, kemampuan regulasi emosi membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik tanpa harus

menggunakan perilaku penundaan sebagai bentuk penghindaran, sehingga regulasi emosi dipandang sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien regresi sebesar -0,527. Temuan ini menunjukkan adanya pengaruh negatif antar variabel bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa regulasi emosi mampu menjelaskan sebesar 33,6% variasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sementara itu, sebesar 66,4% variasi prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa regulasi emosi memiliki peran yang cukup signifikan dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Kemampuan mahasiswa dalam mengenali, memahami, menerima, serta mengelola emosi secara adaptif berkontribusi terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik dan tetap terus mengerjakan skripsi, sehingga kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi dapat diminimalisir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh McCloskey, yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik yang berkaitan dengan rendahnya kemampuan pengaturan diri (*self-regulation*) (McCloskey, 2011). Kondisi tersebut tercermin dalam berbagai aspek, seperti kesulitan memusatkan perhatian pada tugas (*distractions of attention*), kurang optimalnya keterampilan manajemen waktu (*time management skills*), rendahnya inisiatif pribadi (*personal initiative*), serta kecenderungan menghindari tugas dan memilih aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan. Saat mengerjakan skripsi, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan tekanan psikologis, seperti proses revisi yang berulang, kecemasan terhadap hasil penelitian, kejenuhan selama pengerjaan skripsi, serta kekhawatiran akan kemungkinan kegagalan. Apabila kondisi emosional tersebut tidak dikelola secara efektif, mahasiswa cenderung lebih rentan melakukan penundaan terhadap penyelesaian tugas akademiknya seperti skripsi.

Temuan ini juga didukung teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Berking dan Znoj, yang menyatakan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan untuk menyadari (*awareness*), memahami (*understanding*), menerima (*acceptance*), menoleransi (*tolerance*), serta memodifikasi (*modification*) emosi yang dialami secara adaptif (Berking & Znoj, 2008). Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk tetap mengarahkan perilakunya pada tujuan yang telah ditetapkan meskipun sedang menghadapi emosi negatif atau situasi yang menekan. Dengan demikian, mahasiswa yang mampu menerima ketidaknyamanan emosional, mengelola kecemasan dan kejenuhan secara konstruktif, serta bertahan

menghadapi berbagai tantangan selama proses mengerjakan skripsi akan memiliki kecenderungan yang lebih rendah untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai teori prokrastinasi akademik dan regulasi emosi. Ferrari menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang sering dipengaruhi oleh kecemasan evaluatif, ketakutan terhadap kegagalan, serta kecenderungan menghindari ketidaknyamanan psikologis (Ferrari, 1995). Sementara itu, Steel melalui *Temporal Motivation Theory* menyatakan bahwa prokrastinasi muncul akibat kegagalan *self-regulation*, ketika individu lebih memilih kenyamanan jangka pendek dibandingkan tujuan jangka panjang yang dianggap sulit atau masih jauh untuk dicapai (Steel, 2007). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, kecemasan, dan berbagai tuntutan selama proses mengerjakan skripsi tanpa melakukan penundaan tugas secara berlebihan. Hasil ini juga didukung oleh teori regulasi emosi Gross yang menjelaskan bahwa kemampuan mengelola dan memodifikasi emosi secara adaptif memungkinkan individu merespons situasi yang menekan dengan lebih konstruktif (Gross, 1998). Dengan demikian, regulasi emosi berperan penting dalam membantu mahasiswa mengendalikan respons emosional negatif, mempertahankan fokus pada tujuan akademik, serta mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik selama mengerjakan skripsi.

Menurut Gross, regulasi emosi merupakan proses yang memungkinkan individu memengaruhi jenis emosi yang dialami, waktu kemunculan emosi, serta cara emosi tersebut dirasakan dan diekspresikan. Dalam model *process model of*

emotion regulation, Gross menekankan bahwa strategi *cognitive reappraisal* merupakan bentuk regulasi emosi yang lebih adaptif dibandingkan *expressive suppression* karena melibatkan perubahan cara individu memaknai suatu situasi sebelum respons emosional berkembang secara intens (Kelley et al., 2019). Pada konteks mengerjakan skripsi, mahasiswa yang mampu melakukan *cognitive reappraisal* cenderung memandang kritik, revisi, atau hambatan akademik lainnya sebagai bagian yang wajar dari proses penyelesaian skripsi, bukan sebagai ancaman yang menimbulkan tekanan berlebihan. Sebaliknya, individu yang hanya menekan atau menyembunyikan emosi tanpa mengelolanya secara efektif berpotensi mengalami tekanan psikologis yang berkepanjangan, sehingga dapat meningkatkan kecenderungan untuk menghindari atau menunda penyelesaian tugas seperti skripsi. Oleh karena itu, temuan penelitian ini semakin memperkuat pandangan Gross bahwa regulasi emosi yang adaptif berperan penting dalam membantu individu mempertahankan fungsi psikologis yang optimal ketika menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan akademik.

Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa regulasi diri yang baik berperan dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik serta membantu mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan aktivitas akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi cenderung lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik sebagai mekanisme penghindaran terhadap tekanan psikologis, ketidaknyamanan emosional, maupun tuntutan akademik yang dirasakan selama proses perkuliahan dan penyusunan tugas.

Hal ini sejalan dengan penelitian Musyrifatul Hidayah yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik selama proses pengerjaan skripsi sehingga memiliki kecenderungan prokrastinasi yang lebih rendah (Hidayah, 2022). Hasil serupa juga ditemukan oleh Erlita dan Indriani yang menjelaskan bahwa individu dengan regulasi emosi yang lebih baik cenderung menunjukkan perilaku akademik yang lebih adaptif dibandingkan individu yang memiliki regulasi emosi rendah (Erlita & Indriani, 2024).

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Rana Nabilah Asilia yang menemukan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Asilia, 2022). Penelitian Muti'ah, Wisma, dan Putri juga menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya prokrastinasi akademik pada peserta didik (Muti'ah et al., 2024).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 93 orang (81,58%), diikuti kategori tinggi sebanyak 12 orang (10,53%), dan kategori rendah sebanyak 9 orang (7,89%). Sementara itu, pada variabel regulasi emosi, sebagian besar responden juga berada pada kategori sedang sebanyak 86 orang (75,44%), diikuti kategori tinggi sebanyak 27 orang (23,68%), dan kategori rendah sebanyak 1 orang (0,88%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola dan mengendalikan emosi yang muncul selama proses penyusunan skripsi, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya berkembang secara optimal

ketika menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan akademik. Di sisi lain, perilaku prokrastinasi akademik masih ditemukan pada tingkat yang cukup berarti, meskipun belum mencapai kategori tinggi.

Ditinjau dari perspektif teori McCloskey (2011), kondisi tersebut mencerminkan adanya kelemahan dalam kemampuan pengaturan diri (*self-regulation*), yang dapat terlihat melalui aspek *distractions of attention*, *time management skills*, *personal initiative*, serta *psychological beliefs about abilities*. Kelemahan pada aspek-aspek tersebut berpotensi menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus, mengatur waktu secara efektif, memulai dan menyelesaikan tugas secara mandiri, serta mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan skripsi. Akibatnya, kecenderungan untuk menunda penyelesaian skripsi masih tetap muncul.

Adapun hasil sumbangan efektif, aspek yang memberikan kontribusi terbesar dalam membentuk prokrastinasi akademik adalah *time management skills* sebesar 34,11%, diikuti oleh *social factors of procrastination* sebesar 17,93%, *distractions of attention* sebesar 16,00%, dan *laziness* sebesar 13,43%. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyusun prioritas, mengalokasikan waktu secara efektif, serta menetapkan target penyelesaian tugas cenderung lebih rentan melakukan penundaan. Selain itu, faktor sosial seperti kurangnya dukungan lingkungan serta adanya berbagai distraksi yang mengalihkan perhatian dari skripsi turut

berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga oleh faktor eksternal yang dapat menghambat proses penyelesaian skripsi.

Temuan ini didukung oleh penelitian Sari dan Lestari yang menemukan bahwa manajemen waktu merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sehingga semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu maka semakin rendah kecenderungan melakukan penundaan akademik (I. N. Sari & Lestari, 2023). Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, di mana mahasiswa mengungkapkan bahwa kesibukan mendadak, perubahan suasana hati, rasa malas, serta kesulitan menemui dosen pembimbing menjadi faktor yang menyebabkan tertundanya pengerjaan skripsi. Dengan demikian, dominannya kontribusi aspek *time management skills* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu menjadi faktor utama yang perlu diperhatikan dalam upaya menekan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, meskipun faktor sosial, distraksi, dan kemalasan juga tetap memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap munculnya perilaku penundaan.

Sedangkan pada variabel regulasi emosi, aspek yang memberikan kontribusi terbesar adalah *tolerance* sebesar 14,35%, diikuti oleh *understanding* sebesar 13,83%, *clarity* sebesar 13,38%, dan *self-support* sebesar 13,27%. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk menoleransi emosi negatif, memahami kondisi emosional yang dialami, mengenali emosi secara jelas, serta

memberikan dukungan kepada diri sendiri merupakan komponen yang paling dominan dalam membentuk regulasi emosi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik ketika mereka dapat menerima dan bertahan terhadap perasaan tidak nyaman, memahami sumber emosi yang muncul, serta memberikan dorongan positif kepada diri sendiri dalam menghadapi berbagai hambatan penelitian. Kemampuan-kemampuan tersebut menjadi modal penting bagi mahasiswa untuk tetap bertahan selama proses mengerjakan skripsi dan mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Temuan ini sejalan dengan teori Berking dan Znoj yang menjelaskan bahwa regulasi emosi yang adaptif ditandai oleh kemampuan individu untuk menerima, memahami, dan mengelola emosi negatif secara efektif sehingga tetap mampu bertindak sesuai tujuan meskipun berada dalam situasi yang menekan. Mahasiswa yang mampu mentoleransi rasa cemas, frustrasi, maupun tekanan selama proses penyusunan skripsi cenderung tidak menjadikan emosi negatif tersebut sebagai alasan untuk menunda penyelesaian tugas. Hal ini didukung oleh penelitian Gifty Nathalie yang menemukan bahwa kemampuan mengelola dan memodifikasi emosi secara adaptif berhubungan dengan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik memiliki kemampuan yang lebih efektif dalam mengendalikan perilaku penundaan dibandingkan mahasiswa yang kesulitan mengelola emosinya (Lippi & Sosialita, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Musyrifatul Hidayah yang menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi negatif seperti kecemasan, tekanan, dan frustrasi cenderung lebih mampu mempertahankan motivasi dan konsistensi dalam menyelesaikan tugas akademik (Hidayah, 2022). Temuan ini juga didukung oleh studi pendahuluan peneliti yang menunjukkan bahwa perubahan suasana hati, emosi yang tidak stabil, dan rasa malas menjadi faktor yang mendorong penundaan pengerjaan skripsi. Oleh karena itu, dominannya kontribusi aspek *tolerance*, *understanding*, *clarity*, dan *self-support* menunjukkan bahwa kemampuan menerima, memahami, dan memberikan dukungan kepada diri sendiri ketika menghadapi tekanan akademik merupakan faktor penting yang membantu mahasiswa tetap fokus pada penyelesaian skripsi serta mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Besarnya pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik dalam penelitian ini ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi sebesar 33,6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 33,6% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 66,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor yang cukup penting dalam menjelaskan munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Namun demikian, prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kompleks sehingga tidak hanya dipengaruhi oleh regulasi emosi. Selain itu, Rohmatun menjelaskan bahwa faktor lain seperti efikasi diri, regulasi diri, kondisi mental, dukungan sosial, dan pengaruh teman

sebayanya juga dapat memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik (Rohmatun, 2021).

Maka dari itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi atau kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menjalankan amanah akademiknya secara optimal. Dalam Islam juga mengajarkan pentingnya pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*) sebagai salah satu bentuk kekuatan seorang muslim sebagaimana pada sabda Rasulullah Saw yaitu:

"Orang yang kuat bukanlah orang yang menang dalam bergulat, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah." (HR. Bukhari dan Muslim)(Al-Nawawi, 1419)

Hadist di atas menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi merupakan bentuk kekuatan diri yang sesungguhnya. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi negatif selama proses mengerjakan skripsi akan lebih mampu menjalankan tanggung jawab akademiknya secara optimal.

Selain itu, aspek *tolerance*, *understanding*, *clarity*, dan *self-support* yang dominan dalam penelitian ini sejalan dengan nilai kesabaran (*ṣabr*) yang diajarkan dalam Islam. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam QS. Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya: *"Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."* (QS. Al-Baqarah : 153)

Ayat tersebut mengandung makna bahwa individu yang mampu bertahan menghadapi kesulitan, mengelola tekanan, serta tetap berusaha mencapai tujuan yang baik akan memperoleh pertolongan dan bimbingan dari Allah Swt. Oleh

karena itu, kemampuan menerima dan memahami kondisi emosional yang muncul selama proses mengerjakan skripsi dapat dipandang sebagai bentuk implementasi sikap sabar dan pengendalian diri yang dianjurkan dalam Islam. Tindakan mengerjakan skripsi secara sungguh-sungguh juga merupakan wujud tanggung jawab (*amanah*) yang harus ditunaikan oleh mahasiswa. Sebaliknya, kebiasaan menunda-nunda pekerjaan tanpa alasan yang jelas tidak sejalan dengan ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk memanfaatkan waktu secara optimal. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw:

”Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang.” (HR. Bukhari no. 6412, dari Ibnu ‘Abbas)(Al-Nawawi, 1419)

Hadis ini menegaskan pentingnya menilai waktu sebagai nikmat yang harus dimanfaatkan secara bijak, menghindari perilaku menunda pekerjaan salah satunya prokratinasi akademik yang mengakibatkan hilangnya kesempatan berharga. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik tidak hanya penting secara psikologis dalam menurunkan prokrastinasi akademik, tetapi juga sejalan dengan nilai-nilai Islam yang menekankan kesabaran, pengendalian diri, tanggung jawab, dan pemanfaatan waktu secara efektif dalam mencapai tujuan yang bermanfaat.

C. Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Antasari

Banjarmasin”, diperoleh beberapa temuan penelitian yang muncul selama proses penelitian dan tidak menjadi fokus utama penelitian sebagai berikut:

1. Temuan pertama menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin berada pada kategori sedang baik pada variabel regulasi emosi maupun prokrastinasi akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, namun juga belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang optimal. Pada saat yang sama, kecenderungan prokrastinasi akademik yang muncul juga tidak berada pada tingkat yang rendah maupun tinggi, melainkan pada tingkat sedang.
2. Temuan kedua menunjukkan bahwa aspek *time management skills* merupakan aspek yang paling dominan pada prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Hal ini mengindikasikan bahwa permasalahan utama yang dihadapi mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi bukan hanya berkaitan dengan kemalasan atau kurangnya kemampuan meregulasi emosi, melainkan lebih banyak berkaitan dengan kemampuan mengatur waktu, menentukan prioritas, dan mendisiplinkan diri dalam menyelesaikan tahapan skripsi secara konsisten.
3. Temuan ketiga menunjukkan bahwa aspek *tolerance* merupakan aspek regulasi emosi yang paling dominan pada mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan bertahan dan menoleransi emosi negatif, seperti stres, kecemasan, tekanan akademik, serta hambatan selama proses mengerjakan skripsi, menjadi kemampuan regulasi emosi yang paling menonjol pada responden penelitian. Mahasiswa cenderung tetap berupaya melanjutkan mengerjakan skripsi meskipun menghadapi berbagai kondisi emosional yang kurang menyenangkan.

4. Temuan keempat menunjukkan bahwa masih terdapat proporsi pengaruh sebesar 66,4% yang berasal dari faktor lain di luar regulasi emosi. Hal ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin merupakan fenomena yang kompleks dan kemungkinan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti efikasi diri, regulasi diri, motivasi akademik, dukungan sosial, kondisi mental, maupun kemampuan manajemen waktu.

D. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan mengacu pada prosedur ilmiah yang sistematis dan dilakukan secara maksimal sesuai kemampuan peneliti, masih terdapat beberapa keterbatasan yang tidak dapat sepenuhnya dihindari. Keterbatasan tersebut menjadi bagian dari dinamika proses penelitian yang sekaligus menunjukkan bahwa fenomena prokrastinasi akademik dan regulasi emosi merupakan fenomena psikologis yang kompleks serta dipengaruhi oleh

berbagai faktor yang belum sepenuhnya dapat dijangkau dalam penelitian ini. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan berikut:

1. Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi. Karakteristik akademik, lingkungan pembelajaran, serta budaya akademik yang dimiliki oleh subjek penelitian dapat berbeda dengan mahasiswa dari program studi maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Penelitian hanya meneliti satu variabel prediktor, yaitu regulasi emosi, sedangkan hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi hanya memberikan kontribusi sebesar 33,6% terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat 66,4% faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang kemungkinan turut memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti efikasi diri, regulasi diri, motivasi akademik, perfeksionisme, dukungan sosial, kondisi psikologis, maupun faktor lingkungan akademik.
3. Proses pengumpulan data dilakukan secara *daring* melalui *Google Form*, sehingga peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung kondisi responden saat mengisi kuesioner. Hal ini memungkinkan adanya perbedaan tingkat keseriusan, pemahaman terhadap pernyataan, maupun ketelitian responden dalam memberikan jawaban.

4. Penelitian dilakukan pada satu waktu pengukuran (*cross-sectional*) sehingga hasil yang diperoleh hanya menggambarkan kondisi regulasi emosi dan prokrastinasi akademik responden pada saat penelitian berlangsung. Penelitian ini belum dapat menggambarkan perubahan kondisi psikologis mahasiswa selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.
5. Penelitian berfokus pada hubungan pengaruh secara umum antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik, sehingga belum mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau metode campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis yang melatarbelakangi munculnya prokrastinasi akademik.