

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari 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, dapat disimpulkan bahwa:.

1. Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 93 responden (81,58%), diikuti kategori tinggi sebanyak 12 responden (10,53%) dan kategori rendah sebanyak 9 responden (7,89%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik pada tingkat sedang.
2. Tingkat regulasi emosi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin mayoritas berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 86 responden (75,44%), diikuti kategori tinggi sebanyak 27 responden (23,68%) dan kategori rendah sebanyak 1 responden (0,88%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan penyusunan skripsi.

3. 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 menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien regresi sebesar -0,527, sehingga hipotesis penelitian diterima. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 33,6% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 66,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik.

Selain itu, hasil analisis sumbangan efektif menunjukkan bahwa aspek *time management skills* merupakan aspek yang paling dominan dalam membentuk prokrastinasi akademik, sedangkan aspek *tolerance* merupakan aspek yang paling dominan dalam membentuk regulasi emosi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mengatur waktu serta kemampuan menerima dan mentoleransi emosi negatif memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa yang mengerjakan skripsi Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses mengerjakan skripsi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengenali, memahami, menerima, dan mengelola emosi secara adaptif dapat membantu mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang perlu dikembangkan untuk mendukung penyelesaian skripsi secara lebih efektif dan

tepat waktu pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi, disarankan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, khususnya dalam aspek toleransi terhadap emosi negatif (*tolerance*). Mahasiswa dapat melatih diri untuk tetap bertahan menghadapi rasa cemas, stres, frustrasi, atau ketakutan terhadap hambatan dalam mengerjakan skripsi tanpa menghindari pengerjaan skripsi. Selain itu, mahasiswa juga perlu menyusun target penyelesaian skripsi yang realistis, membuat jadwal pengerjaan mingguan, membagi tugas skripsi menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikerjakan, serta mengurangi aktivitas yang berpotensi menjadi distraksi selama proses pengerjaan skripsi. Maka dari itu, diharapkan kecenderungan untuk menunda pengerjaan skripsi dapat diminimalkan.
2. Bagi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, diharapkan memperkuat sistem pendampingan mahasiswa skripsi melalui integrasi dukungan akademik dan psikologis. Rekomendasi ini didasarkan pada hasil penelitian yang

menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, serta temuan studi pendahuluan yang mengungkap adanya hambatan berupa perubahan suasana hati, rasa malas, emosi yang kurang stabil, dan kesulitan menemui dosen pembimbing yang dapat menurunkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, program studi dapat mengembangkan *skripsi support group*, mengoptimalkan monitoring progres skripsi secara berkala, serta mengevaluasi efektivitas sistem bimbingan akademik dan skripsi untuk memastikan proses pendampingan dan komunikasi berjalan optimal. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa mampu mengelola emosi secara lebih adaptif, mempertahankan motivasi, mengurangi prokrastinasi akademik, dan menyelesaikan skripsi secara tepat waktu.

3. Bagi Dosen Pembimbing, disarankan untuk mempertahankan komunikasi dan pendampingan yang efektif selama proses penyusunan skripsi, baik melalui pemberian arahan, umpan balik, maupun jadwal konsultasi yang jelas. Mengingat sebagian mahasiswa dalam studi pendahuluan mengungkapkan adanya kesulitan dalam proses bimbingan yang berdampak pada menurunnya motivasi mengerjakan skripsi, dosen pembimbing diharapkan dapat memberikan dukungan akademik dan motivasi yang memadai sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi secara lebih terarah, konsisten, dan tepat waktu.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik,

mengingat regulasi emosi dalam penelitian ini hanya memberikan kontribusi sebesar 33,6%. Faktor-faktor tersebut antara lain efikasi diri, regulasi diri, motivasi akademik, perfeksionisme, dukungan sosial, resiliensi, maupun faktor lingkungan akademik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan responden dari program studi atau perguruan tinggi yang berbeda serta menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods* untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

5. Bagi Pengembangan Keilmuan Psikologi Islam, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam pengembangan kajian Psikologi Islam, khususnya yang berkaitan dengan regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Nilai-nilai Islam seperti kesabaran (*ṣabr*), pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*), tanggung jawab (*amanah*), dan pemanfaatan waktu secara optimal dapat dikaji lebih lanjut sebagai faktor yang berpotensi mendukung kemampuan regulasi emosi serta menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.