

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN REGULASI EMOSI
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Studi (S1)
Psikologi (S.Psi)



Musyrifatul Hidayah

J91218103

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik
Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi

Oleh:

Musyrifatul Hidayah

NIM. J91218103

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 10 Agustus 2022

Dosen Pembimbing,



Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si

NIP. 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

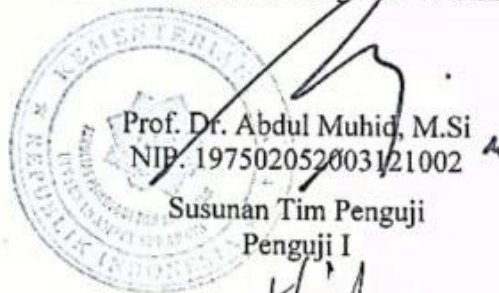
SKRIPSI

**PENGARUH PERFEKSIONISME DAN REGULASI EMOSI TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA YANG MENERJAKAN
SKRIPSI**

Yang disusun oleh:
Musyrifatul Hidayah
J91218103

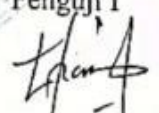
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 12 Juli 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I



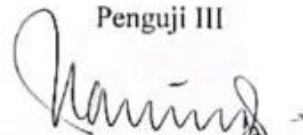
Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd., M.Si
NIP. 197602272009122001

Penguji II



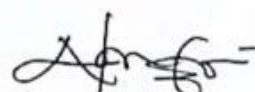
Dr. H. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991031002

Penguji III



Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

Penguji IV



Nova Lusiana, M. Keb
NIP. 198111022014032001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Musyrifatul Hidayah
NIM : J91218103
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : musyrifatul.hidayah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang

Mengerjakan Skripsi

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 21 Oktober 2022

Penulis

Musyrifatul Hidayah

ABSTRACT

The phenomenon of academic procrastination is often found in university environment, especially in compiling and completing thesis. This study aims to determine the effect of perfectionism and emotion regulation on the academic procrastination of students working on theses. This research uses correlational quantitative design by involving 259 final students, semesters 8-14, UIN Sunan Ampel Surabaya. Sampling technique that used in this research is quota sampling. There are three measuring tools used in this study, namely, Academic Procrastination Scale (APS), Almost Perfect Scale-Revised (APS-R), dan Emotion Regulation Skills Questionnaire (ERSQ). The results of this study indicate that perfectionism and emotion regulation have a significant effect on academic procrastination, either partially or simultaneously.

Keywords: Academic procrastination, perfectionism, regulation emotion



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

INTISARI

Fenomena prokrastiansi akademik banyak dijumpai di dunia perkuliahan terutama dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Rancangan penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 259 mahasiswa akhir, semester 8-14, UIN Sunan Ampel Surabaya. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quota sampling*. Terdapat tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *Academic Procrastination Scale* (APS), *Almost Perfect Scale-Revised* (APS-R), *Emotion Regulation Skills Questionnaire* (ERSQ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perfeksionisme dan regulasi emosi masing-masing berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, baik secara parsial maupun simultan.

Kata Kunci: *Prokrastinasi akademik, perfeksionisme, regulasi emosi*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT.....	viii
INTISARI.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Keaslian Penelitian.....	9
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat Penelitian	13
F. Sistematika Pembahasan.....	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	15
A. Prokrastinasi Akademik	15
B. Perfeksionisme	18
C. Regulasi Emosi	20
D. Pengaruh Antar Variabel.....	23
E. Kerangka Teoritik	25
F. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Rancangan Penelitian.....	27
B. Identifikasi Variabel.....	27
C. Definisi Konseptual	27

D. Definisi Operasional	28
E. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel	29
F. Instrumen Penelitian	32
G. Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pengujian Hipotesis	50
C. Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik	25
-------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin	45
Tabel 4. 2 Hasil Klasifikasi Usia.....	46
Tabel 4. 3 Hasil Klasifikasi Semester	46
Tabel 4. 4 Hasil Klasifikasi Fakultas	46
Tabel 4. 5 Pedoman Hasil Pengukuran	47
Tabel 4. 6 Kategori Prokrastinasi Akademik	47
Tabel 4. 7 Kategori Perfeksionisme	48
Tabel 4. 8 Kategori Regulasi Emosi	48
Tabel 4. 9 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Prokrastinasi Akademik.....	48
Tabel 4. 10 Tabulasi Silang Usia dengan Prokrastinasi.....	49
Tabel 4. 11 Tabulasi Silang Prokrastinasi dengan Perfeksionisme	49
Tabel 4. 12 Tabulasi Silang Prokrastinasi dengan Regulasi Emosi.....	50
Tabel 4. 13 Hasil Uji T.....	50
Tabel 4. 14 Hasil Uji F.....	51
Tabel 4. 15 Koefisien Determinasi.....	52

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Sebelum Uji Coba**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 2 Kuesioner Setelah Uji Coba**Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 3 Hasil Kuesioner dan Data Responden **Error! Bookmark not defined.**



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi akademik ialah penundaan yang dilakukan individu terhadap tugas maupun aktivitas akademik (McCloskey, 2011; Chisan & Jannah, 2021). Prokrastinasi termasuk ke dalam perilaku pemanfaatan waktu yang tidak efektif dan ditandai dengan tidak adanya inisiatif untuk segera mengerjakan tugas (Ghufron & Risnawati, 2014; Fitriya & Lukmawati, 2016). Prokrastinasi akademik memiliki berbagai konsekuensi negatif, salah satunya yaitu timbulnya stres atau rasa cemas karena individu harus menyelesaikan tugas dengan sisa waktu yang sedikit (McCloskey & Scielzo, 2015; Kogoya & Jannah, 2021). Selain itu, prokrastinasi juga dapat memengaruhi kesehatan mental maupun fisik, menyebabkan kelelahan, sakit, serta timbulnya emosi-emosi negatif, seperti ketidakpuasan, kemarahan, kecemasan, kesedihan, penyesalan, malu, dan tertekan (Rothblum dkk, 1986; Tice & Baumeister, 1997; Pychyl dkk, 2000; Patrzek dkk, 2012; Grunschel dkk, 2013; Sapancı, 2021).

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya yaitu kebiasaan belajar, serta kebiasaan individu menyepelekan batas waktu dan berpikir dapat menyelesaikan tugas dengan mudah (McCloskey, 2011; Asmalı & Sayın, 2022). Prokrastinasi juga dapat dipengaruhi faktor lain, seperti kesulitan tugas dan penghindaran, ciri kepribadian tertentu, faktor sosial, serta kecenderungan individu melakukan kegiatan yang lebih menarik dibanding menyelesaikan tugasnya (McCloskey, 2011; Bushra & Suneel, 2021). Individu

dengan tingkat prokrastinasi akademik rendah cenderung memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuannya, merasa bahagia dengan kehidupan akademiknya, dan memiliki prestasi akademik yang tinggi (Balkis, 2013; Saraswati, 2017). Sebaliknya, individu dengan prokrastinasi akademik yang tinggi lebih rentan terhadap stres, cemas, perasaan tertekan, ketidakpuasan, serta mengalami penurunan motivasi, kesejahteraan emosional, dan prestasi belajar (Asri & Dewi, 2016; Handoyo dkk, 2020).

Fenomena prokrastiansi akademik banyak dijumpai di dunia perkuliahan terutama dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi (Zusya & Akmal, 2016). Lebih dari 80% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik sehingga mereka memerlukan lebih banyak waktu untuk begadang dalam mengerjakan tugas akhir dan mempersiapkan diri untuk ujian (The New York Times, 2016). Dilansir dari nu.or.id (2019), persentase prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Sebelas Maret (UNS) Solo pada tahun 2016 sebesar 74,74%. Selain itu, hasil survei Litbang data PK identitas Unhas menemukan bahwa rerata tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa terhadap tugas sebesar 62,8% (Identitasunhas.com, 2018). Survei lain yang dilakukan China University Media Union terhadap 199 universitas di China menunjukkan bahwa 97,12% mahasiswa mengalami permasalahan prokrastinasi akademik. Mereka melakukan sejumlah penundaan selama kuliah dan paling besar ada pada saat mengerjakan tugas akhir karena menganggap bahwa skripsi atau tesis adalah tugas yang cukup sulit (En.people.cn, 2019).

Mawardi (2019) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa aktivis UKM di IAIN Purwokerto menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Beberapa faktor yang memengaruhi perilaku menunda-nunda tersebut adalah tidak adanya semangat dalam mengerjakan skripsi, sulit mendapatkan referensi, takut berkonsultasi dengan dosen, malu bertanya, dan malas mengerjakan. Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Triwahyuni & Qodariah (2022) melihat sebanyak 75% mahasiswa cenderung melakukan penundaan dalam proses menyusun skripsi. Mahasiswa melakukan prokrastinasi karena merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya dalam menyusun skripsi dengan baik.

Penelitian 'Aisyah dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa rata-rata tingkat prokrastinasi mahasiswa Teknologi Pendidikan Universitas Negeri Malang angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi termasuk dalam kategori tinggi, yang mana persentasenya 68,42%. Prokrastinasi tersebut termanifestasi dalam perilaku mahasiswa yang cenderung mengulur waktu pengerjaan, lamban dalam mengerjakan skripsi, tidak segera mengerjakan skripsi sesuai rencana yang dibuat, dan cenderung melakukan aktivitas lain yang lebih menghibur. Hasil penelitian Irrazabal dkk. (2017) terkait rata-rata tingkat prokrastinasi mahasiswa Magister Ilmu Komputer di National Northeast University yang mengerjakan tesis berada dalam kategori sedang. Penyebab terjadinya prokrastinasi tersebut adalah tidak adanya inisiatif untuk memulai pengerjaan dan tidak memiliki banyak waktu untuk mengerjakan.

Hamidah (2020) dalam penelitiannya menyertakan informasi yang didapat dari pihak akademik UIN Sunan Ampel Surabaya bahwa pada Oktober 2019 sejumlah 1.922 mahasiswa yang telah berkuliah lebih dari 8 semester masih tercatat sebagai mahasiswa aktif. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat tanda-tanda terjadinya prokrastinasi sehingga mahasiswa membutuhkan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan studinya. Selain itu, data yang didapat peneliti dari pihak akademik Rektorat UIN Sunan Ampel Surabaya pada 26 Juli 2022 menunjukkan bahwa terdapat 1.976 mahasiswa semester 8 hingga 14 yang masih terdata sebagai mahasiswa aktif (Data Akademik Rektorat UINSA, 2022). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 mahasiswa akhir UIN Sunan Ampel Surabaya, mereka menyatakan pernah bahkan sering melakukan prokrastinasi dalam proses pengerjaan dan penyelesaian skripsi. Beberapa menyatakan bahwa mereka kerap menyepelkan waktu. Penyebab lain yang memengaruhi penundaan tersebut yaitu dosen pembimbing, minimnya referensi, dan kelelahan karena bekerja.

Individu yang sering melakukan prokrastinasi akademik cenderung memiliki sikap perfeksionisme (Knaus, 2002; Rananto & Hidayati, 2017). Penelitian Basaria dkk (2021) menemukan bahwa perfeksionisme memiliki pengaruh yang positif terhadap prokrastinasi. Maknanya, semakin tinggi tingkat perfeksionisme individu, maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasinya. Perfeksionisme adalah suatu sikap di mana individu menetapkan standar yang terlalu tinggi guna mencapai hasil yang sempurna

(Slaney dkk, 2002; Kurtovic dkk, 2019). Perfeksionisme dapat membuat individu melakukan prokrastinasi akademik karena adanya perasaan takut gagal, tuntutan lingkungan dari orang tua, teman, maupun guru (Novera & Thomas, 2018).

Lasaril dkk (2019) dalam penelitiannya melihat adanya kontribusi perfeksionisme terhadap prokrastinasi. Individu yang ingin mengerjakan tugas dengan sangat baik akan cenderung melakukan penundaan dalam memulai karena merasa cemas apabila tugas yang dikerjakan belum sempurna sebagaimana yang diharapkan. Namun berbeda dari kedua hasil penelitian sebelumnya, Margareta dan Wahyudin (2019) justru menyatakan bahwa perfeksionisme berpengaruh secara negatif terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, jika perfeksionisme yang dimiliki individu tinggi, maka tingkat prokrastinasinya rendah.

Faktor lain yang dianggap dapat memengaruhi prokrastinasi akademik adalah regulasi emosi (Syifa dkk, 2018). Regulasi emosi merupakan kemampuan yang melibatkan kesadaran, identifikasi dan pelabelan emosi, penafsiran sensasi tubuh terkait emosi, pemahaman emosi, modifikasi emosi, penerimaan, toleransi terhadap emosi negatif, kesiapan menghadapi situasi, dan dukungan terhadap diri sendiri (Berkling & Znoj, 2008; Lukas dkk., 2018). Kemampuan regulasi emosi berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, di mana semakin rendah kemampuan regulasi emosi mahasiswa maka prokrastinasi akademiknya akan semakin tinggi (Irawan & Widyastuti, 2022). Umumnya, mahasiswa merasakan berbagai macam emosi negatif seperti

frustasi, pesimis, kecewa, marah, dan lain-lain saat berusaha menyelesaikan skripsi. Apabila mereka dikuasai oleh emosi tersebut dan tidak mampu mengendalikannya maka dapat berujung pada perilaku prokrastinasi akademik (Salsabila & Indrawati, 2019).

Penelitian Jobaneh dkk (2016) melihat bahwa regulasi emosi berkorelasi secara negatif dengan prokrastinasi. Keterampilan regulasi emosi meningkatkan kemampuan individu dalam bertoleransi dengan emosi negatif sehingga tendensi untuk melakukan prokrastinasi menjadi berkurang (Eckert dkk, 2016). Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung menghindari prokrastinasi akademik. Hal tersebut dikarenakan kemampuan regulasi emosi dapat membantu individu menyadari, mengendalikan, merespon, dan mengekspresikan emosi negatif dengan bijak ketika menemui hambatan, sehingga dapat tetap berusaha untuk menyelesaikan skripsi dan tidak larut dalam emosi (Syifa dkk., 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh Kogoya & Jannah, (2021) juga menjumpai adanya korelasi negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi. Rendahnya kemampuan regulasi emosi mahasiswa membuat tingkat prokrastinasi akademiknya meningkat.

Namun, sejumlah penelitian menemukan beberapa variabel lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi mahasiswa, yaitu efikasi diri (Tuaputimain, 2021), dukungan teman sebaya (Sayekti & Sawitri, 2018), orientasi masa depan (Tiara & Susanti, 2022), *academic burnout* (Farkhah dkk., 2022), *self-management* (Siregar dkk., 2022), dan *adversity quotient* (Arahnur & Rinaldi, 2022). Konformitas, media sosial, dan

academic hardiness juga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik (Azizah & Kardiyem, 2020). Adapun variabel lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik yaitu *coping stress* (Afriyani & Karneli, 2022) dan *locus of control* (Soleh dkk., 2020).

Perilaku prokrastinasi tidak dianjurkan dalam agama Islam. Setiap muslim dianjurkan untuk selalu menghargai waktu, sebagaimana hadits berikut:

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

“Dari Ibnu Umar Radhiyallahu anhuma, beliau berkata: “Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam pernah memegang kedua pundakku, lalu bersabda: “Jadilah engkau di dunia ini seakan-akan sebagai orang asing atau seorang musafir [dan persiapkan dirimu termasuk orang yang akan menjadi penghuni kubur]. Dan Ibnu Umar Radhiyallahu anhuma menyebutkan, “Jika engkau berada di sore hari, janganlah menunggu pagi hari. Dan jika engkau berada di pagi hari, janganlah menunggu sore hari. Pergunakanlah waktu sehatmu sebelum sakitmu dan hidupmu sebelum matimu”. (HR. Al-Bukhari, no. 6416; at-Tirmidzi, no. 2333; Ibnu Majah, no. 4114).

Hadits di atas menganjurkan individu untuk bersegera dalam menyelesaikan urusan yang dimiliki. Setiap individu diimbau untuk

memanfaatkan waktunya sebaik mungkin dan menghindari perilaku menunda-nunda.

Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan beberapa kerugian, seperti menurunnya pencapaian akademik, bertambahnya beban pikiran, menjadi mudah tertekan, tidak percaya diri, serta membuat biaya kuliah menjadi semakin bertambah (Zusya & Akmal, 2016). Penelitian ini akan melihat bagaimana variabel perfeksionisme dan regulasi emosi berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik sejumlah mahasiswa. Prokrastinasi akademik pada sejumlah mahasiswa akhir yang menyusun skripsi menjadi topik yang penting untuk diteliti. Penanganan yang tepat serta pengetahuan tentang variabel apa saja yang berpengaruh dapat meminimalisir dampak negatifnya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Adakah pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi?
2. Adakah pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi?
3. Adakah pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi?

C. Keaslian Penelitian

Sejumlah penelitian menjadi rujukan dalam melihat permasalahan penelitian ini. Penelitian Syaifulloh et al. (2021) yang dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Jakarta menemukan bahwa motivasi berprestasi memiliki pengaruh yang negatif terhadap prokrastinasi, sementara pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi bersifat positif. Namun, perfeksionisme dapat menurunkan prokrastinasi bila dimediasi oleh kontrol diri, sehingga perfeksionisme yang dibarengi dengan kontrol diri yang tinggi dapat menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa. Dalam penelitian Sirois et al., (2017) disebutkan bahwa pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi berada pada kategori rendah hingga sedang. Hubungan tersebut akan menjadi kuat apabila tujuan yang ditetapkan terlalu tinggi. Hasil penelitian Smith et al. (2017) melihat adanya kaitan dengan intensitas sedang antara perfeksionisme dengan prokrastinasi. Perfeksionisme dapat memengaruhi individu melakukan prokrastinasi karena adanya kesenjangan antara diri aktual dan ideal.

Penelitian Kurtovic et al. (2019) bertujuan untuk melihat peran prestasi akademik, efikasi diri, dan perfeksionisme terhadap prokrastinasi mahasiswa. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya kaitan negatif antara prestasi akademik, efikasi diri, dan perfeksionisme adaptif dengan prokrastinasi. Abdollahi et al. juga melakukan sebuah penelitian pada tahun 2020 untuk mengetahui peran *academic hardiness* sebagai moderator antara *evaluative concerns perfectionims* dengan prokrastinasi akademik. Hasilnya

menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *evaluative concerns perfectionism* dengan prokrastinasi. Akan tetapi, *academic hardiness* dapat menjadi penyanggah hubungan positif antara kedua variabel tersebut.

Adapun penelitian terkait regulasi emosi dan prokrastinasi dilakukan oleh Musslifah (2018) terhadap 8 mahasiswa tingkat akhir yang telah berkuliah lebih dari 5 tahun dan masih mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan memperoleh hasil bahwa pelatihan regulasi emosi dapat meminimalisir prokrastinasi akademik mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut, Bytamar et al. (2020) juga menemukan bahwa prokrastinasi berkorelasi positif dengan kesulitan mahasiswa dalam meregulasi emosi. Mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi cenderung memiliki skor kesulitan dalam meregulasi emosi yang tinggi pula. Pratama (2019) dalam penelitiannya menjumpai adanya hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Jika siswa tidak mampu meregulasi emosi dengan baik, maka terdapat kemungkinan mereka akan melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian Rezaei & Zebardast (2020) melihat adanya hubungan positif antara prokrastinasi akademik, kecemasan, dan strategi regulasi emosi kognitif maladaptif. Sementara itu, mindfulness dan strategi regulasi emosi kognitif adaptif berkorelasi negatif dengan prokrastinasi. Prokrastinasi dapat dikurangi dengan meminimalisir kecemasan, memperbaiki strategi regulasi emosi kognitif maladaptif dan menguatkan strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif. Nouri et al. (2021) melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui peran regulasi emosi sebagai mediator antara prokrastinasi dengan

kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Hasilnya menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan sumber yang efektif untuk meminimalisir prokrastinasi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup.

Penelitian Mirzaei et al. (2013) menemukan bahwa efikasi diri, kekhawatiran, perfeksionisme positif, dan kesulitan dalam meregulasi emosi mampu memprediksi timbulnya perilaku prokrastinasi, sedangkan prokrastinasi dalam membuat keputusan dipengaruhi adanya kesulitan dalam meregulasi emosi, kekhawatiran, serta perfeksionisme positif dan negatif. Hasil penelitian Rezaeisharif et al. (2021) menunjukkan bahwa komponen *negative perfectionism* berkorelasi positif dengan *fear of failure* dan *difficulty in emotional regulation*. *Fear of failure* dan *difficulty in emotion regulation* mampu memediasi hubungan antara *negative perfectionism* dan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan tinjauan yang dipaparkan, diketahui bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai variabel, diantaranya yaitu motivasi berprestasi, perfeksionisme, kontrol diri, prestasi akademik, efikasi diri, *academic hardiness*, regulasi emosi, kecemasan, *mindfulness*, kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, kekhawatiran, *fear of failure*, dan kesulitan dalam meregulasi emosi. Dari beberapa variabel tersebut, peneliti memutuskan untuk berfokus pada perfeksionisme dan regulasi emosi dalam kaitannya dengan prokrastinasi akademik. Terdapat beberapa kesamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Mirzaei et al. (2013) dan Rezaeisharif et al. (2021). Hal yang menjadi pembeda ketiga penelitian ini terletak pada

subjek penelitian. Subjek penelitian Rezaeisharif et al. (2021) adalah siswa SMA dan subjek penelitian Mirzaei et al. (2013) adalah mahasiswa. Adapun subjek dalam penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Selain subjek, hal lain yang berbeda dari ketiga penelitian ini terletak pada lokasi penelitian. Penelitian Rezaeisharif et al. (2021) dilakukan di Bastak, Hormozgan, Iran, penelitian Mirzaei et al. (2013) dilakukan di Tehran University of Medical Sciences, Iran, sementara penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2022. Terakhir, alat ukur yang digunakan dalam ketiga penelitian ini juga berbeda. Rezaeisharif et al. (2021) menggunakan *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* untuk mengukur perfeksionisme, *Scale of Difficulty in Emotional Regulation* untuk mengukur kesulitan dalam meregulasi emosi, dan *Solomon and Rothblum Academic Procrastination Scale* untuk mengetahui tingkat prokrastinasi. Selanjutnya, alat ukur yang digunakan dalam penelitian Mirzaei et al. (2013) antara lain *Positive and Negative Perfectionism Scale* guna mengetahui perfeksionisme, *Difficulties in Emotion Regulation Strategies Scale* guna mengukur regulasi emosi, serta *Decisional procrastination Scale* dan *General Procrastination Scale* untuk mengukur prokrastinasi. Sementara itu, alat ukur perfeksionisme, regulasi emosi, dan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah *Almost Perfect Scale-Revised*, *Emotion Regulation Skills Questionnaire*, dan *Academic Procrastination Scale*.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui apakah terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
2. Mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
3. Mengetahui apakah terdapat pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

E. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat memperkaya informasi, khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan, serta dapat menjadi tambahan referensi terkait perfeksionisme, regulasi emosi, dan prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi bagi peneliti lain.

2. Manfaat Praktis

Dapat menambah wawasan serta menjadi bahan evaluasi bagi pembaca, khususnya mahasiswa, dalam menghadapi dan menyikapi persoalan prokrastinasi dengan bijak. Selain itu, diharapkan pula bahwa penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi instansi dalam

menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

F. Sistematika Pembahasan

Beberapa bab yang terdapat dalam skripsi ini antara lain pendahuluan, kajian pustaka, metode penelitian, hasil dan pembahasan, serta penutup. Bab I adalah pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan. Selanjutnya yaitu Bab II yang berisi kajian pustaka terkait teori-teori dasar yang menjadi landasan pendukung penelitian, hasil penelitian-penelitian sebelumnya, hubungan antar variabel bebas dan terikat, kerangka teoritik, serta hipotesis. Bab III merupakan bab yang di dalamnya terdapat rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi konseptual dan operasional, populasi, teknik *sampling*, sampel, instrumen penelitian, dan analisis data. Bab IV berisi tentang pemaparan dan pembahasan hasil temuan penelitian sehingga rumusan masalah penelitian dapat terjawab. Bab V adalah kesimpulan dan saran yang dibuat berdasarkan pembahasan-pembahasan dalam bab-bab sebelumnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu menunda pengerjaan tugas maupun aktivitas akademik (McCloskey & Scielzo, 2015; Dzakiah & Widyasari, 2021). Definisi lain dari prokrastinasi akademik yaitu perbuatan menunda suatu tugas yang seharusnya dilakukan guna mencapai tujuan, meski individu yang bersangkutan menyadari konsekuensi negatif dari perbuatan tersebut (Steel, 2007; Yang et al., 2021). Selain itu, prokrastinasi akademik diartikan pula sebagai penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas atau pekerjaan sehingga berakibat pada terhambatnya kinerja (Ferrari, 2010; Ramadhani, 2016). Prokrastinasi dianggap sebagai kondisi di mana individu gagal memotivasi diri untuk mengerjakan suatu kegiatan yang seharusnya dilakukan pada waktu yang telah ia rencanakan (Senecal & Koestner, 1995; Trifiriani & Agung, 2018). Individu justru melakukan kegiatan lain yang lebih asyik sehingga tugas tidak terselesaikan tepat waktu (Ferrari, 2010; Ramadhani, 2016).

Prokrastinasi dianggap sebagai strategi koping maladaptif yang dapat menyebabkan timbulnya distress psikologis (Kim & Seo, 2015; Lay & Schouwenburg, 1993; Abdolshahi & Sarafraz, 2019). Individu biasanya memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi apabila menghadapi tugas-tugas yang kurang disukai (Amelia dkk., 2019). Penundaan tersebut dilakukan sebagai bentuk penghindaran terhadap tugas akibat adanya perasaan takut

gagal apabila tugas tidak terselesaikan dengan baik (Solomon & Rothblum, 1984; Syifa dkk., 2018). Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan terhadap kepentingan akademik yang dilakukan individu secara sadar, di mana hal tersebut berdampak pada terhambatnya kinerja dan tercapainya tujuan.

Karakteristik prokrastinasi akademik yaitu ragu akan kemampuan diri, distraksi, faktor sosial, rendahnya kemampuan manajemen waktu, kurangnya inisiatif pribadi, dan rasa malas (McCloskey, 2011; Dharma, 2020). Ciri yang tampak pada prokrastinator yaitu cenderung perfeksionis, takut akan kegagalan, impulsif, pasif, dan gemar menunda pengerjaan tugas hingga melebihi batas waktu (Knaus, 2002; Rananto & Hidayati, 2017). Ferrari dkk. (dalam Arumsari & Muzaqi, 2016) juga mengemukakan beberapa ciri prokrastinator, antara lain menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas, mengerjakan tugas dengan lambat, tidak mampu berkomitmen dengan rencana pengerjaan tugas yang telah dibuat, serta tertarik melakukan kegiatan yang dianggap lebih menghibur.

Prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor penyebab prokrastinasi yang berasal dari diri individu, meliputi kondisi fisik dan psikologis (Ghufron & Risnawati, 2012; Laia dkk., 2022). Sementara itu, faktor eksternal adalah faktor dari luar yang mendorong individu melakukan prokrastinasi (Cinthia & Kustanti, 2017). Faktor eksternal tersebut diantaranya yaitu sarana dan prasarana, lingkungan sosial, dukungan sosial (Basri, 2018; Mardiani dkk., 2021), banyaknya tugas, dan pola asuh orang tua (Tuasikal & Patria, 2019). Faktor pembentuk

prokrastinasi juga dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu faktor prokrastinasi primer dan faktor prokrastinasi sekunder. Faktor prokrastinasi primer meliputi kelelahan, stres, ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu, kecemasan, dan rendahnya pendekatan tugas. Sementara itu, faktor prokrastinasi sekunder antara lain rendahnya toleransi terhadap tekanan dan minimnya usaha, lingkungan yang buruk dan kurang asertif, serta rendah diri (Aziz & Rahardjo, 2013; Kadafi dkk., 2018)

McCloskey (2011) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik terdiri dari 6 aspek. Aspek pertama yaitu keyakinan akan kemampuan diri. Individu yang berpikir bahwa ia mampu bekerja secara maksimal jika telah mendekati batas waktu akan cenderung melakukan prokrastinasi (McCloskey, 2011; Kogoya & Jannah, 2021). Aspek kedua adalah distraksi. Apabila individu tidak menyukai tugas yang dimiliki, perhatiannya akan mudah teralih pada aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan. Ketiga, yaitu faktor sosial. Dalam hal ini, individu lebih memilih untuk berinteraksi dengan orang lain dibanding mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya (McCloskey & Scielzo, 2015; Sartika & Nirbita, 2021).

Aspek ke-empat ialah manajemen waktu, misalnya ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu, mengerjakan tugas mendekati batas waktu, dan melakukan aktivitas lain daripada mengerjakan tugas yang dimiliki. Aspek kelima adalah inisiatif diri. Prokrastinasi dapat terjadi karena kurangnya inisiatif dan motivasi untuk mengerjakan tugas. Aspek ke-enam yaitu

kemalasan, di mana individu cenderung menghindari tugas meski sebenarnya mampu menyelesaikannya (McCloskey, 2011; Almunandar dkk., 2017).

Dampak prokrastinasi akademik dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu menimbulkan masalah eksternal dan masalah internal. Masalah eksternal yang dapat timbul seperti tugas tidak terselesaikan dengan baik dan mendapat teguran dari dosen. Adapun masalah internal yang dimaksud seperti timbulnya perasaan bersalah dan menyesal (Burka & Yuen, 2008; Herawati & Suyahya, 2019). Konsekuensi negatif lain dari perilaku prokrastinasi akademik, antara lain mendapat nilai rendah, dikeluarkan dari instansi, menurunnya performa akademik, timbulnya perasaan tertekan dan emosi negatif (misalnya menyesal, malu, dan depresi), serta mengarah pada gaya hidup yang tidak sehat (Aremu et al., 2011; Balkis, 2013; Steel, 2007; Fee & Tangney, 2000; Strongman & Burt, 2000; Sirois et al., 2003; Abdolshahi & Sarafraz, 2019).

B. Perfeksionisme

Perfeksionisme merupakan sikap individu yang menetapkan standar tinggi terhadap kinerjanya untuk mencapai kesempurnaan (Slaney & Ashby, 1996; Geovani & Aditya, 2021). Perfeksionisme juga dianggap sebagai sifat di mana individu berkeinginan untuk menyelesaikan segala hal dengan sempurna tanpa melakukan kesalahan (Hewitt & Flett, 1991; Rohimah dkk., 2016). Pengertian lain dari perfeksionisme yaitu suatu sifat di mana individu menetapkan standar yang terlalu tinggi bagi diri sendiri maupun orang lain, terlalu kritis dalam mengevaluasi perilaku (Flett & Hewitt, 2002; Hendarto & Ambarwati, 2020),

serta berkeyakinan bahwa orang lain juga menuntut kesempurnaan padanya (Hewitt & Flett, 1991; Dayo & Faradina, 2020). Individu dengan perfeksionisme tinggi menetapkan target yang terlalu tinggi bagi dirinya, sehingga ia merasa terlalu khawatir bila berbuat salah (Frost dkk., 1990; Mukaromah dkk., 2020). Selain itu, individu perfeksionis cenderung sulit menoleransi kesalahan, merasa tidak sempurna, rendah diri, serta rentan terhadap cemas dan depresi (Tresnani & Casmini, 2021). Dari beberapa definisi perfeksionisme tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa perfeksionisme merupakan sikap di mana individu menetapkan standar yang tinggi terhadap kinerja diri sendiri dan orang lain, serta memiliki ambisi untuk menyelesaikan pekerjaan secara sempurna tanpa adanya kesalahan maupun kekurangan.

Perfeksionisme dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu penetapan standar dan ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri maupun orang lain, keyakinan terhadap kemampuan diri, perilaku orang tua yang dipelajari oleh anak, dan lingkungan yang kompetitif (Ratna & Hidayat, 2013; Janah dkk., 2018). Tuntutan orang tua juga turut berpengaruh terhadap terbentuknya perfeksionisme. Jika tuntutan orang tua terhadap prestasi tinggi, maka individu akan cenderung perfeksionis (Jayanti & Widayat, 2014; Tresnani & Casmini, 2021). Faktor lain yang berpengaruh terhadap perfeksionisme yaitu kompetisi dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Nordin-Bates, 2020; Dayo & Faradina, 2020).

Terdapat 2 macam perfeksionisme, yaitu perfeksionisme adaptif dan maladaptif. Individu dengan perfeksionisme maladaptif tinggi cenderung memiliki standar yang tinggi karena dipengaruhi rasa takut gagal, sedangkan individu dengan perfeksionisme adaptif berusaha untuk mencapai standar tinggi yang realistis, yang mengarah pada meningkatnya kepuasan diri dan harga diri (Slaney dkk., 2001; Geovani & Aditya, 2021). Permasalahan dalam perfeksionisme maladaptif bukan terletak pada tingginya standar ataupun kinerja aktual, melainkan terletak pada kesenjangan antara kedua hal tersebut (Slaney dkk., 2001; De Rosa dkk., 2021). Individu dengan perfeksionisme maladaptif akan merasa tidak puas dan cemas bila melakukan kesalahan sekecil apa pun atau hasil kerjanya tidak seperti yang diharapkan, sehingga rentan terhadap distres psikologis (Hendarto & Ambarwati, 2020).

Slaney & Ashby (dalam Ljubin-Golub dkk., 2018) mengemukakan 3 aspek perfeksionisme, yaitu *high standards*, *order*, dan *discrepancy*. Aspek *high standards* berkaitan dengan penetapan standar yang tinggi akan suatu kinerja. Sementara itu, aspek *order* berhubungan dengan keteraturan. Aspek *discrepancy* menyangkut ketidaksesuaian antara tujuan yang ingin dicapai dengan kinerja aktual.

C. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan suatu konsep yang mencakup kemampuan menyadari, mengidentifikasi, dan memberi label emosi; menafsirkan sensasi tubuh terkait emosi; memahami petunjuk emosi; memodifikasi, menerima, dan

menoleransi emosi negatif; menghadapi situasi yang menyedihkan untuk mencapai tujuan penting, dan mendukung diri sendiri dalam situasi yang menyedihkan secara emosional (Berking & Znoj, 2008; Lukas dkk., 2018). Regulasi emosi adalah suatu konsep yang mencakup pemahaman dan penerimaan emosi, kontrol perilaku, serta kemampuan dalam menggunakan emosi dengan bijak (Gratz & Roemer, 2004; Dewi, 2021). Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai upaya dalam mengendalikan, merasakan, serta mengungkapkan emosi secara sesuai (Gross, 1998; Ratnasari & Suleeman, 2017). Definisi lain dari regulasi emosi yaitu kemampuan untuk tetap tenang meski menghadapi situasi yang penuh tekanan (Reivich & Shatte, 2002; Wati & Puspitasari, 2018). Kemampuan regulasi emosi diperlukan untuk mengatur intensitas emosi yang dirasakan dan mengekspresikan emosi dengan tepat, sehingga tidak berpengaruh buruk bagi diri sendiri maupun orang lain (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan memahami, menerima, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara bijak sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Berking & Znoj (dalam Fujisato dkk., 2017) menyebutkan bahwa kemampuan regulasi emosi meliputi 9 aspek, antara lain *awareness* (kesadaran), *clarity* (kejelasan), *sensations* (sensasi tubuh), *understanding* (pemahaman), *self-support* (dukungan diri), *modification of negative emotions* (modifikasi emosi negatif), *acceptance* (penerimaan), *tolerance* (toleransi), dan *readiness to confront* (kesiapan untuk menghadapi). Aspek *accepting*

(penerimaan), *tolerating* (toleransi), dan *modifying negative emotions* (modifikasi emosi negatif) adalah aspek regulasi emosi yang krusial untuk memelihara dan memulihkan kesehatan mental individu (Berking & Whitley, 2014; Inwood & Ferrari, 2018)). Meningkatnya kemampuan individu dalam menoleransi emosi negatif akan memungkinkan terjadinya pemrosesan dan pengintegrasian emosi negatif, sehingga dapat meminimalisir strategi regulasi emosi maladaptif, seperti penghindaran (Berking & Whitley, 2014; Neff & Germer, 2013; Inwood & Ferrari, 2018).

Beberapa faktor yang memengaruhi regulasi emosi antara lain jenis kelamin, usia, keluarga, dan lingkungan. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi regulasi emosi. Sama halnya dengan itu, usia juga dapat memengaruhi regulasi emosi. Ketika usia individu semakin bertambah, kemampuan regulasi emosinya dapat menjadi semakin baik (Mulyana dkk., 2020). Keluarga turut memengaruhi regulasi emosi karena keluarga merupakan tempat pertama di mana anak mengamati dan belajar tentang emosi serta mengetahui cara mengekspresikan emosi. Lingkungan seperti teman, video, game, televisi juga dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi, terutama apabila tidak ada pengawasan dari orang dewasa (Ratnasari & Suleeman, 2017). Individu yang kurang mampu mengelola emosinya dengan baik dapat berperilaku agresif hingga membahayakan keselamatannya sendiri atau bahkan orang lain (Swastika & Prastuti, 2021).

D. Pengaruh Antar Variabel

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan individu secara sengaja terhadap keperluan maupun tugas akademik (Kusumawide dkk., 2019). Perilaku prokrastinasi yang dilakukan dalam proses pengerjaan dan penyelesaian skripsi dapat berdampak negatif bagi diri mahasiswa, seperti terpengaruhnya kesehatan mental dan fisik, bertambahnya beban pikiran, serta munculnya emosi-emosi negatif (Sapanci, 2021). Selain itu, prokrastinasi juga dapat menyebabkan mahasiswa tidak lulus tepat waktu sehingga biaya kuliah menjadi bertambah (Zusya & Akmal, 2016). Frost dkk (dalam Sutedja & Yoenanto, 2022) menyatakan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terbentuknya prokrastinasi adalah perfeksionisme.

Individu perfeksionis memiliki rasa cemas akan evaluasi orang lain terhadap kemampuannya dan cenderung takut mengalami kegagalan (Permana, 2019). Oleh karena itu, perfeksionisme membuat individu berambisi untuk menyelesaikan tugasnya dengan sangat baik (Fathurrahman, 2020). Untuk mendapatkan hasil yang sempurna dan memuaskan, mereka akan menetapkan standar yang sangat tinggi dan tidak realistis (Azizah & Kardiyem, 2020). Akibatnya, bila standar tersebut tidak dapat terpenuhi meski telah berusaha semaksimal mungkin, individu akan merasa tidak puas (Fathurrahman, 2020) dan menunda penyelesaian tugas guna mencari lebih banyak referensi dan menyempurnakannya (Mayasari, 2018). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Lasaril dkk. (2019) yang menemukan bahwa perfeksionisme memengaruhi peningkatan prokrastinasi karena individu yang berkeinginan menyelesaikan

tugas dengan sangat baik akan merasa cemas bila tidak mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapannya.

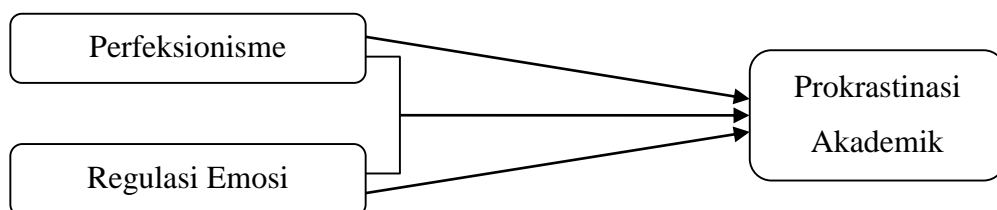
Adapun faktor yang dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik salah satunya yaitu regulasi emosi. Dalam proses pengerjaan skripsi, individu akan dipengaruhi oleh berbagai emosi (Agustiningsih, 2021). Hal yang dapat memengaruhi terbentuknya perilaku prokrastinasi adalah emosi negatif (Wiyatama & Hawadi, 2022). Beberapa emosi negatif yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi adalah rasa marah, cemas, putus asa, dan bosan. Rasa marah dan putus asa timbul ketika individu tidak dapat mencapai harapan dan tidak mampu menghindari kesalahan, rasa cemas muncul ketika individu ragu akan kemampuannya dan takut gagal, sedangkan rasa bosan terjadi manakala individu merasa kurang tertantang atau beranggapan bahwa skripsi adalah tugas yang sangat sulit (Pekrun & Schutz, 2007; Agustiningsih, 2021). Emosi-emosi negatif tersebut dapat menurunkan ketertarikan individu terhadap aktivitas pengerjaan skripsi dan menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi (Christensen dkk., 2011).

Rezaei & Zebardast (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat diminimalisir dengan memperbaiki kemampuan regulasi emosi adaptif. Kemampuan regulasi emosi dapat membantu individu menoleransi dan mengelola emosi negatif pemicu prokrastinasi (Eckert dkk., 2016). Individu yang mampu mengelola emosi dengan baik akan tetap berusaha mencapai tujuannya meski menghadapi situasi yang tidak menyenangkan (Syifa dkk., 2018). Oleh karena itu, mahasiswa yang mampu

meregulasi emosi dengan baik akan mampu menghindari prokrastinasi (Salsabila & Indrawati, 2020).

E. Kerangka Teoritik

Terdapat beberapa variabel yang memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. Salah satu pemicu tingginya prokrastinasi adalah perfeksionisme (Frost dkk., 1990; Sutedja & Yoenanto, 2022). Penelitian Setiawan & Faradina (2018) melihat adanya kaitan yang positif antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik, di mana individu dengan tingkat perfeksionisme tinggi juga memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Selain itu, hasil penelitian Mahdion & Kiani (2017) menemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Kemampuan individu dalam mengelola dan menangani emosi negatif dapat mengurangi risiko terjadinya perilaku prokrastinasi (Diotaiuti dkk., 2021). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variabel perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang mengerjakan skripsi. Bagan kerangka teoritik dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik

Gambar 2.1 menggambarkan bahwa perfeksionisme berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, di mana individu dengan perfeksionisme tinggi memiliki tendensi untuk melakukan prokrastinasi akademik. Selanjutnya, individu dengan kemampuan regulasi emosi tinggi kemungkinan akan menghindari prokrastinasi akademik. Adapun individu yang memiliki perfeksionisme tinggi dan kemampuan regulasi emosi yang tinggi akan dapat menghindari prokrastinasi akademik karena individu tersebut mampu mengelola perfeksionisme maladaptif menjadi perfeksionisme adaptif.

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini, yaitu:

1. Terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
2. Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
3. Terdapat pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional ialah penelitian yang dilakukan menggunakan metode statistik terhadap data-data numerik guna menaksir pengaruh antara dua variabel atau lebih (Creswell, 2014).

B. Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian ini berjumlah tiga, yang mana dua diantaranya adalah variabel bebas (X1 & X2) dan satu lainnya merupakan variabel terikat (Y), sebagaimana berikut ini:

- a. Variabel X1 : Perfeksionisme
- b. Variabel X2 : Regulasi Emosi
- c. Variabel Y : Prokrastinasi Akademik

C. Definisi Konseptual

- a. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu melakukan penundaan terkait pengerjaan tugas maupun aktivitas akademik (McCloskey, 2011).

b. Perfeksionisme

Perfeksionisme adalah sikap individu yang menetapkan standar tinggi terhadap kinerjanya untuk mencapai kesempurnaan (Slaney & Ashby, 1996).

c. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang melibatkan kesadaran, identifikasi dan pelabelan emosi, penafsiran sensasi tubuh terkait emosi, pemahaman emosi, modifikasi emosi, penerimaan, toleransi terhadap emosi negatif, kesiapan menghadapi situasi, dan dukungan terhadap diri sendiri (Berking & Znoj, 2008; Lukas dkk., 2018).

D. Definisi Operasional

a. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu melakukan penundaan terkait pengerjaan tugas maupun aktivitas akademik yang diukur berdasarkan aspek keyakinan akan kemampuan diri, distraksi, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif diri, kemalasan.

b. Perfeksionisme

Perfeksionisme adalah sikap individu yang menetapkan standar tinggi terhadap kinerjanya untuk mencapai kesempurnaan yang diukur berdasarkan aspek *high standards*, *order*, dan *discrepancy*.

c. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang melibatkan kesadaran, identifikasi dan pelabelan emosi, penafsiran sensasi tubuh terkait emosi,

pemahaman emosi, modifikasi emosi, penerimaan, toleransi terhadap emosi negatif, kesiapan menghadapi situasi, dan dukungan terhadap diri sendiri.

E. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir UIN Sunan Ampel Surabaya, mulai dari semester 8 hingga 14, yang sedang mengerjakan skripsi. Jumlah mahasiswa aktif semester 8-14 yang tersebar di sembilan fakultas sebanyak 5.370 mahasiswa (Data Akademik Rektorat UINSA, 2022). Berikut merupakan data rekapitulasi mahasiswa akhir aktif UIN Sunan Ampel Surabaya periode 2021/2022 genap yang diperoleh dari pihak Akademik dan Kelembagaan UIN Sunan Ampel Surabaya pada 26 Juli 2022:

Tabel 3. 1 Data Mahasiswa

Angkatan	Jumlah Mahasiswa
2015	194
2016	531
2017	1251
2018	3394
Jumlah Keseluruhan	5370

b. Teknik Sampling

Penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *quota sampling*. Sugiyono (2001) mendefinisikan *quota sampling* sebagai teknik penentuan sampel dari populasi dengan ciri tertentu hingga kuota yang ditetapkan terpenuhi.

c. Sampel

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Sunan Ampel Surabaya, semester 8-14, yang sedang mengerjakan skripsi dan melakukan prokrastinasi akademik terhadap penyelesaian tugas akhir (skripsi). Kuota sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael yang dibuat berdasarkan rumus:

$$s = \frac{\lambda^2 N P Q}{d^2 (N - 1) + \lambda^2 P Q}$$

Ket :

s = sampel

λ^2 = *Chi Kuadrat*, dengan dk = 1, tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%.

N = populasi

D = 0,05

P = Q = 0,5

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Adapun tabel Isaac dan Micahel adalah sebagai berikut:

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	115	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
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	1050	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1200	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1300	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	663	348	271
230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2200	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

Berdasarkan tabel di atas, sampel yang diperlukan untuk populasi sejumlah 5.370, bila dibulatkan menjadi 6.000 dengan tingkat kesalahan 10% adalah 259 subjek. Oleh karena itu, kuota yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu 259 mahasiswa akhir.

F. Instrumen Penelitian

a. Instrumen Pengukuran Prokrastinasi Akademik

1) Definisi Operasional

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu melakukan penundaan terkait pengerjaan tugas maupun aktivitas akademik yang diukur berdasarkan aspek keyakinan akan kemampuan diri, distraksi, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif diri, kemalasan.

2) Alat Ukur

Instrumen yang berfungsi sebagai pengukur tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dalam penelitian ini adalah *Academic Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh McCloskey (2011). Alat ukur tersebut juga dipakai dalam beberapa penelitian terdahulu, seperti penelitian Hijraty (2018) dan penelitian Bachmid (2019). Skala ini terdiri dari 25 item dengan 5 pilihan jawaban, yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju), 5 (sangat setuju). Berikut *blue print* skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini:

Tabel 3. 2 *Blueprint Academic Procrastination Scale*

Dimensi	Nomor	Jumlah
Keyakinan akan kemampuan diri	10, 12, 13	3
Distraksi	5, 7, 8, 9	4
Faktor sosial	18, 19, 20	3
Manajemen waktu	2, 3, 6, 11, 14, 15, 16, 21, 23	9
Inisiatif pribadi	1, 22, 24, 25	4
Kemalasan	4, 17	2
Total		25

3) Uji Validitas

Uji validitas berguna untuk mengetahui ketepatan suatu alat ukur dan meninjau kelayakan butir-butir pernyataan sehingga dapat mewakili suatu variabel dengan baik (Gumilar, 2007). Valid atau tidaknya suatu aitem dapat diketahui melalui besaran koefisien korelasinya. Jika nilai koefisien korelasinya $> 0,30$, maka aitem tersebut valid. Pengujian dalam penelitian ini dilakukan dengan *software IBM SPSS Statistics 26*. Hasil dari uji validitas skala *Academic Procrastination Scale* terlampir pada tabel berikut:

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas *Academic Procrastination Scale*

Aitem	Correlated Item- Total Correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
A1	,352	0,3	Valid
A2	,610	0,3	Valid
A3	,483	0,3	Valid
A4	,615	0,3	Valid
A5	,511	0,3	Valid
A6	,659	0,3	Valid
A7	,316	0,3	Valid
A8	,212	0,3	Tidak Valid
A9	,525	0,3	Valid
A10	,704	0,3	Valid
A11	,505	0,3	Valid
A12	,250	0,3	Tidak Valid
A13	,015	0,3	Tidak Valid
A14	,245	0,3	Tidak Valid
A15	,651	0,3	Valid
A16	,529	0,3	Valid
A17	,673	0,3	Valid
A18	,734	0,3	Valid
A19	,709	0,3	Valid
A20	,664	0,3	Valid
A21	,743	0,3	Valid
A22	,703	0,3	Valid
A23	,713	0,3	Valid
A24	,512	0,3	Valid
A25	,365	0,3	Valid

Dilihat dari tabel 3.2, 4 dari 25 aitem memiliki nilai koefisien $< 0,30$, sehingga empat aitem tersebut gugur karena tidak valid. Aitem yang gugur antara lain aitem nomor 8, 12, 13, dan 14. Setelah uji validitas dilakukan, aitem yang gugur dikeluarkan sehingga terdapat perubahan urutan aitem. Berikut *blue print* skala prokrastinasi akademik setelah dilakukannya uji validitas:

Tabel 3. 4 Blueprint Academic Procrastination Scale Setelah Uji Coba

Dimensi	Nomor	Jumlah
Keyakinan akan kemampuan diri	9	1
Distraksi	5, 7, 8	3
Faktor sosial	14, 15, 16	3
Manajemen waktu	2, 3, 6, 10, 11, 12, 17, 19	8
Inisiatif pribadi	1, 18, 20, 21	4
Kemalasan	4, 13	2
Total		21

4) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur gejala yang sama (Umar, 2002). Reliabilitas suatu alat ukur dikatakan baik apabila memiliki koefisien > 0.60 . Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Cronbach Alpha*.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas *Academic Procrastination Scale*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
,917	25

Nilai koefisien *Cronbach's Alpha* pada tabel *Reliability Statistics* di atas sebesar $0,917 > 0,60$, artinya instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Hal tersebut menunjukkan secara keseluruhan instrumen *Academic Procrastination Scale* reliabel untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

b. Instrumen Pengukuran Perfeksionisme

1) Definisi Operasional

Perfeksionisme adalah sikap individu yang menetapkan standar tinggi terhadap kinerjanya untuk mencapai kesempurnaan, yang diukur berdasarkan aspek *high standards*, *order*, dan *discrepancy* (Slaney & Ashby, 1996).

2) Alat Ukur

Pengukuran tingkat perfeksionisme dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *Almost Perfect Scale-Revised* yang dikembangkan oleh Slaney dkk. (2001). Alat ukur tersebut telah digunakan pada beberapa riset sebelumnya, seperti riset Kurtovic dkk. (2019) dan riset Abdollahi dkk. (2020). Skala ini terdiri dari 23 aitem dengan 5 pilihan jawaban, yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju), 5 (sangat setuju). Berikut *blue print* skala perfeksionisme dalam penelitian ini:

Tabel 3. 6 *Blueprint Almost Perfect Scale-Revised*

Dimensi	Nomor	Jumlah
<i>High standards</i>	1, 5, 8, 12, 14, 18, 22	7
<i>Order</i>	2, 4, 7, 10	4
<i>Discrepancy</i>	3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23	12
Total		23

3) Uji Validitas

Hasil uji validitas *Almost Perfect Scale-Revised* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas *Almost Perfect Scale-Revised*

Aitem	Correlated Item- Total Correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
A1	,267	0,3	Tidak Valid
A2	,168	0,3	Tidak Valid
A3	,144	0,3	Tidak Valid
A4	,326	0,3	Valid
A5	,342	0,3	Valid
A6	,551	0,3	Valid
A7	,075	0,3	Tidak Valid
A8	,407	0,3	Valid
A9	,613	0,3	Valid
A10	,154	0,3	Tidak Valid
A11	,556	0,3	Valid
A12	,338	0,3	Valid
A13	,601	0,3	Valid
A14	,346	0,3	Valid
A15	,616	0,3	Valid
A16	,645	0,3	Valid
A17	,392	0,3	Valid
A18	,075	0,3	Tidak Valid
A19	,397	0,3	Valid
A20	,429	0,3	Valid
A21	,247	0,3	Tidak Valid
A22	,336	0,3	Valid
A23	,505	0,3	Valid

Tabel 3.6, menunjukkan bahwa 7 dari 23 aitem memiliki nilai koefisien $< 0,30$, sehingga tujuh aitem tersebut dinyatakan tidak valid. Aitem yang tidak valid adalah aitem nomor 1, 2, 3, 7, 10, 18, 21, dan aitem-aitem tersebut harus dihilangkan. Setelah uji validitas, item yang tidak valid dikeluarkan sehingga terdapat perubahan urutan aitem. Berikut *blue print* skala perfeksionisme setelah dilakukan uji validitas:

Tabel 3. 8 Blueprint Almost Perfect Scale-Revised Setelah Uji Coba

Dimensi	Nomor	Jumlah
<i>High standards</i>	2, 4, 7, 9, 15	5
<i>Order</i>	1	1
<i>Discrepancy</i>	3, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16	10
Total		16

4) Uji Reliabilitas

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Almost Perfect Scale-Revised

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
.819	23

Berdasarkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* pada tabel *Reliability Statistics* di atas sebesar $0,819 > 0,60$, artinya instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Hal tersebut menunjukkan secara keseluruhan instrumen *Almost Perfect Scale-Revised* reliabel untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

c. Instrumen Pengukuran Regulasi Emosi

1) Definisi Operasional

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang melibatkan kesadaran, identifikasi dan pelabelan emosi, penafsiran sensasi tubuh

terkait emosi, pemahaman emosi, modifikasi emosi, penerimaan, toleransi terhadap emosi negatif, kesiapan menghadapi situasi, dan dukungan terhadap diri sendiri.

2) Alat Ukur

Pengukuran tingkat regulasi emosi dilakukan menggunakan *Emotion Regulation Skills Questionnaire* yang dikembangkan oleh Grant dkk. (2018). Alat ukur tersebut juga pernah digunakan dalam penelitian Azizi dkk. (2018). Skala ini terdiri dari 27 item dengan 5 pilihan jawaban, yaitu 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (hampir selalu). *Blueprint* skala regulasi emosi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 10 *Blueprint Emotion Regulation Skills Questionnaire*

Dimensi	Nomor	Jumlah
Kesadaran	1, 12, 19	3
Penafsiran sensasi tubuh terkait emosi	7, 14, 24	3
Identifikasi dan pelabelan emosi	6, 13, 25	3
Pemahaman emosi	3, 11, 20	3
Penerimaan	5, 17, 23	3
Toleransi terhadap emosi negatif	4, 18, 26	3
Kesiapan menghadapi situasi	8, 16, 22	3
Dukungan terhadap diri sendiri	9, 15, 27	3
Modifikasi emosi	2, 10, 21	3
Total		27

3) Uji Validitas

Hasil uji validitas skala *Emotion Regulation Skills Questionnaire* yakni sebagai berikut:

Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas *Emotion Regulation Skills Questionnaire*

Aitem	Correlated Item- Total Correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
A1	,207	0,3	Tidak Valid
A2	,485	0,3	Valid
A3	,663	0,3	Valid
A4	,623	0,3	Valid
A5	,650	0,3	Valid
A6	,565	0,3	Valid
A7	,288	0,3	Tidak Valid
A8	,508	0,3	Valid
A9	,633	0,3	Valid
A10	,241	0,3	Tidak Valid
A11	,364	0,3	Valid
A12	,105	0,3	Tidak Valid
A13	,344	0,3	Valid
A14	,602	0,3	Valid
A15	,651	0,3	Valid
A16	,650	0,3	Valid
A17	,540	0,3	Valid
A18	,479	0,3	Valid
A19	,732	0,3	Valid
A20	,569	0,3	Valid
A21	,702	0,3	Valid
A22	,452	0,3	Valid
A23	,618	0,3	Valid
A24	,416	0,3	Valid
A25	,517	0,3	Valid
A26	,537	0,3	Valid
A27	,431	0,3	Valid

Berdasarkan tabel 3.10, diketahui bahwa nilai koefisien 4 dari 27 aitem $< 0,30$, sehingga empat aitem tersebut dikatakan tidak valid. Aitem yang tidak valid meliputi nomor 1, 7, 10, 12, dan aitem-aitem tersebut harus dihilangkan. Setelah uji validitas, item yang tidak valid dikeluarkan

sehingga terdapat perubahan urutan aitem. Berikut *blueprint Emotion Regulation Scale* setelah dilakukan uji validitas:

Tabel 3. 12 *Blueprint Emotion Regulation Skills Questionnaire* Setelah Uji Coba

Dimensi	Nomor	Jumlah
Kesadaran	15	1
Penafsiran sensasi tubuh terkait emosi	10, 20	2
Identifikasi dan pelabelan emosi	5, 9, 21	3
Pemahaman emosi	2, 8, 16	3
Penerimaan	4, 13, 19	3
Toleransi terhadap emosi negatif	3, 14, 22	3
Kesiapan menghadapi situasi	6, 12, 18	3
Dukungan terhadap diri sendiri	7, 11, 23	3
Modifikasi emosi	1, 17	2
Total		23

4) Uji Reliabilitas

Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas *Emotion Regulation Skills Questionnaire*

Cronbach's Alpha	Jumlah Aitem
.819	27

Nilai koefisien *Cronbach's Alpha* pada tabel *Reliability Statistics* di atas sebesar 0,913, artinya instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Hal tersebut menunjukkan secara keseluruhan instrumen *Emotion Regulation Skills Questionnaire* reliabel untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

G. Analisis Data

1) Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dipakai dalam penelitian ini ialah analisis regresi linear berganda yang bertujuan untuk melihat pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap variabel terikat (Muhid, 2019). Berikut rumus analisis regresi linear berganda yang digunakan dalam penelitian ini:

$$Y = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

Y = Prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat

α = Konstanta

b_1, b_2 = Koefisien regresi berganda

X_1 = Perfeksionisme sebagai variabel bebas pertama

X_2 = Regulasi emosi sebagai variabel bebas kedua

Terdapat tiga uji prasyarat yang dilakukan sebelum melakukan analisis regresi linear berganda, yaitu uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas (Pramesti, dkk, 2021).

Uji Prasyarat:

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan guna mengetahui normal atau tidaknya distribusi data. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikansi > 0.05 , maka distribusi data dinyatakan normal, sebaliknya jika nilai

signifikansi < 0.05 maka distribusi data dinyatakan tidak normal (Ghozali, 2013). Berikut hasil analisis uji normalitas:

Tabel 3. 14 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Prokrastinasi Akademik	,051	259	,200*
Perfeksionisme	,050	259	,200*
Regulasi Emosi	,043	259	,200*

Berdasarkan tabel 3.14, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel prokrastinasi akademik sebesar $0,200 > 0,05$. Hal tersebut berarti bahwa data variabel prokrastinasi akademik berdistribusi normal. Variabel perfeksionisme memiliki nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, yang mana berarti distribusi data variabel perfeksionisme adalah normal. Adapun nilai signifikansi variabel regulasi emosi sebesar $0,200 > 0,05$, maknanya data variabel regulasi emosi berdistribusi normal. Dari keseluruhan hasil, diketahui bahwa variabel perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi yang berdistribusi normal.

b) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bermaksud untuk melihat apakah terdapat penyimpangan atau bias antara suatu pengamatan dengan pengamatan lain, yang dapat menyebabkan varian data menjadi tidak konsisten dan estimasi model yang hendak dilakukan menjadi sulit. Uji *Glejser* digunakan dalam penelitian ini guna menguji heteroskedastisitas. Jika signifikansi > 0.05 , maka tidak terdapat gejala heteroskedastisitas

dalam model regresi yang dipakai. Tidak adanya heteroskedastisitas dalam suatu model menjadikan model tersebut termasuk dalam model yang baik (Widana & Muliani, 2020). Hasil uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 15 Uji Heteroskedastisitas

Model	T	Sig.
(Constant)	,693	,489
Perfeksionisme	1,543	,124
RegulasiEmosi	,239	,812

Dilihat dari tabel 3.14, nilai signifikansi variabel perfeksionisme sebesar $0,124 > 0,05$ dan nilai signifikansi variabel regulasi emosi sebesar $0,812 > 0,05$. Kedua hasil tersebut berarti bahwa tidak ada gejala heteroskedastisitas sehingga analisis regresi linear berganda layak untuk digunakan.

c) Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas berguna untuk melihat ada tidaknya korelasi yang linier antara variabel bebas satu dengan variabel bebas lainnya. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dan besaran hubungan antar variabel bebas. Jika $VIF < 10$, nilai *tolerance* $> 0,1$, dan koefisien korelasi antar variabel $\leq 0,60$, maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat masalah multikolinieritas diantara variabel bebas. Tidak adanya masalah multikolinieritas dalam suatu model regresi menjadikan model tersebut sebagai model yang baik (Subando, 2021).

Tabel 3. 16 Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients B	T	Sig.	Collinearity Statistics	
				Tolerance	VIF
(Constant)	8,351	6,737	,000		
Perfeksionisme	,077	7,654	,000	1,000	1,000
RegulasiEmosi	,060	-5,974	,000	1,000	1,000

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diketahui bahwa nilai *tolerance* variabel perfeksionisme dan regulasi emosi sebesar $1,000 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,000 < 10,00$. Makna dari hasil tersebut adalah tidak terjadi multikolinearitas antara kedua variabel bebas, yaitu perfeksionisme dan regulasi emosi.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap, diantaranya yaitu identifikasi masalah penelitian, melakukan *literature review*, menentukan kriteria subjek penelitian sehingga dapat menjawab rumusan masalah, serta menyiapkan alat ukur penelitian. Proses pengambilan data dilakukan pada tanggal 5 - 6 Agustus 2022 dengan menyebarkan angket, baik secara *offline* maupun *online* melalui *google form*. Angket yang disebar secara online dikirim melalui *chat* personal, status dan grup *whatsapp*, maupun *direct message* di instagram. Setelah data terkumpul, kemudian dilakukan skoring, olah data, dan analisis data guna menyusun laporan penelitian.

a. Deskripsi Data Demografis Subjek

Tabel 4. 1 Hasil Klasifikasi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	72	27,8%
Perempuan	187	72,2%
Jumlah	259	100%

Dari tabel di atas, didapati bahwa sebagian besar subjek penelitian berjenis kelamin perempuan. Jumlah subjek perempuan sebanyak 187 mahasiswa dengan persentase sebesar 72,2%, sedangkan subjek laki-laki berjumlah 72 mahasiswa dengan persentase sebesar 27,8%.

Tabel 4. 2 Hasil Klasifikasi Usia

Usia	Jumlah	Persentase
19	2	0,8%
20	6	2,3%
21	42	16,2%
22	179	69,1%
23	24	9,3%
24	6	2,3%
Jumlah	259	100%

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui bahwa kisaran usia mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu 19-24 tahun. Mayoritas subjek adalah mahasiswa berusia 22 tahun dengan jumlah 179 mahasiswa.

Tabel 4. 3 Hasil Klasifikasi Semester

Semester	Jumlah	Persentase
8	249	96,1%
10	8	3,1%
12	2	0,8%
Jumlah	259	100%

Dilihat dari tabel 4.3, diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 8 dengan jumlah 249 mahasiswa.

Tabel 4. 4 Hasil Klasifikasi Fakultas

Fakultas	Jumlah	Persentase
Adab dan Humaniora	10	3,9%
Dakwah dan Komunikasi	25	9,7%
Ekonomi dan Bisnis Islam	39	15,1%
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	28	10,8%
Psikologi dan Kesehatan	75	29,0%
Sains dan Teknologi	32	12,4%
Syariah dan Hukum	24	9,3%
Tarbiyah dan Keguruan	16	6,2%
Ushuluddin dan Filsafat	10	3,9%
Jumlah	259	100%

Tabel 4.4 menunjukkan klasifikasi subjek berdasarkan fakultasnya. Mayoritas subjek dalam penelitian ini berasal dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan, yakni sebanyak 75 mahasiswa dengan persentase sebesar 29,0%.

b. Kategorisasi Variabel

Kategori variabel prokrastinasi akademik, perfeksionisme, dan regulasi emosi bertujuan untuk mengetahui banyaknya subjek yang berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Pedoman yang digunakan dalam menentukan masing-masing kategori variabel adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Pedoman Hasil Pengukuran

Rendah	$X < M - ISD$
Sedang	$M - ISD \leq X < M + ISD$
Tinggi	$M + ISD \leq X$

Ket:

M : Mean

SD : Standar Deviasi

Tabel 4. 6 Kategori Prokrastinasi Akademik

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Prokrastinasi Akademik	Rendah	46	17,8%
	Sedang	169	65,3%
	Tinggi	44	17,0%
	Jumlah	259	100%

Hasilnya menunjukkan bahwa dari 259 subjek, sejumlah 46 mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi rendah, 169 mahasiswa berada pada kategori sedang, dan 44 mahasiswa berada di kategori tinggi.

Tabel 4. 7 Kategori Perfeksionisme

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Perfeksionisme	Rendah	48	18,5%
	Sedang	174	67,2%
	Tinggi	37	14,3%
	Jumlah	259	100%

Dilihat dari tabel 4.7, diketahui bahwa 48 mahasiswa memiliki perfeksionisme rendah, 174 mahasiswa berada pada kategori sedang, dan 37 mahasiswa dengan kategori perfeksionisme tinggi.

Tabel 4. 8 Kategori Regulasi Emosi

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Regulasi Emosi	Rendah	38	14,7%
	Sedang	179	69,1%
	Tinggi	42	16,2%
	Jumlah	259	100%

Berdasarkan tabel 4.8, dapat dilihat bahwa mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi rendah sebanyak 38, mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi sedang berjumlah 179, dan sebanyak 42 mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi tinggi.

c. Data Tabulasi Silang

Tabel 4. 9 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Prokrastinasi Akademik

Kategori Prokrastinasi		Count	Jenis Kelamin		Total	
			Laki-Laki	Perempuan		
Rendah	Count		14	32	46	
	% within JK		19,4%	17,1%	17,8%	
	Sedang	Count		40	129	169
		% within JK		55,6%	69,0%	65,3%
	Tinggi	Count		18	26	44
		% within JK		25,0%	13,9%	17,0%
Total	Count		72	187	259	
	% within JK		100,0%	100,0%	100,0%	

Data tabulasi silang di atas berisi informasi gabungan dari data variabel dengan data demografis. Rata-rata tingkat prokrastinasi mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan, berada pada kategori sedang.

Tabel 4. 10 Tabulasi Silang Usia dengan Prokrastinasi

		Usia						Total
		19	20	21	22	23	24	
Kategori Prokrastinasi	Rendah	1	1	7	34	3	0	46
		50,0%	16,7%	16,7%	19,0%	12,5%	0,0%	17,8%
	Sedang	0	5	31	114	14	5	169
		0,0%	83,3%	73,8%	63,7%	58,3%	83,3%	65,3%
	Tinggi	1	0	4	31	7	1	44
		50,0%	0,0%	9,5%	17,3%	29,2%	16,7%	17,0%
Total		2	6	42	179	24	6	259
		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Dari tabel data tabulasi silang antara variabel prokrastinasi dengan usia, dapat diketahui bahwa perilaku prokrastinasi banyak dilakukan oleh mahasiswa berusia 22 tahun.

Tabel 4. 11 Tabulasi Silang Prokrastinasi dengan Perfeksionisme

		Prokrastinasi			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Perfeksionisme	Rendah	10	36	2	48
		21,7%	21,3%	4,5%	18,5%
	Sedang	32	122	20	174
		69,6%	72,2%	45,5%	67,2%
	Tinggi	4	11	22	37
		8,7%	6,5%	50,0%	14,3%
Total		46	169	44	259
		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Tabel 4.11 menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat perfeksionisme dan prokrastinasi sedang. Rata-rata

individu dengan perfeksionisme tinggi memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi pula.

Tabel 4. 12 Tabulasi Silang Prokrastinasi dengan Regulasi Emosi

		Prokrastinasi			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Regulasi Emosi	Rendah	0 0,0%	18 10,7%	20 45,5%	38 14,7%
	Sedang	36 78,3%	126 74,6%	17 38,6%	179 69,1%
	Tinggi	10 21,7%	25 14,8%	7 15,9%	42 16,2%
Total		46 100,0%	169 100,0%	44 100,0%	259 100,0%

Dari tabel 4.12 tersebut, dapat diketahui bahwa sebanyak 126 mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi dan prokrastinasi sedang. Rata-rata individu dengan kemampuan regulasi emosi tinggi memiliki tingkat prokrastinasi yang sedang.

B. Pengujian Hipotesis

Uji analisis regresi linear berganda dilakukan guna mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, baik secara parsial maupun simultan.

Tabel 4. 13 Hasil Uji T

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	56,255	8,351		6,737	,000
	Perfeksionisme	,587	,077	,409	7,654	,000
	RegulasiEmosi	-,358	,060	-,319	-5,974	,000

a. Dependent Variable: ProkrastinasiAkademik

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik adalah 0.000. Nilai signifikansi $< 0,05$ berarti bahwa terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik. Selanjutnya, nilai regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik adalah 0.000. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi juga berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, dapat dilihat pula bahwa nilai koefisien regresi (B) untuk variabel perfeksionisme sebesar 0,587. Nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif antara variabel perfeksionisme dan prokrastinasi akademik. Jika variabel perfeksionisme mengalami peningkatan 1% maka variabel prokrastinasi juga mengalami peningkatan sebesar 0,587. Adapun nilai koefisien regresi (B) untuk variabel regulasi emosi yaitu -0,358. Hal tersebut berarti bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik, sehingga ketika regulasi emosi mengalami kenaikan 1%, maka prokrastinasi akademik akan menurun sebesar 0,358.

Tabel 4. 14 Hasil Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15820,712	2	7910,356	47,039	,000 ^b
	Residual	43050,099	256	168,164		
	Total	58870,811	258			

Selanjutnya dari hasil uji F, dapat dilihat bahwa nilai F-hitung sebesar 47,039 dan nilai signifikansi sebesar 0.000. Artinya, hipotesis diterima, di mana variabel perfeksionisme dan regulasi emosi secara bersama-sama berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 4. 15 Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,518 ^a	,269	,263	12,96782	1,922

Tabel 4.15 menunjukkan bahwa hasil koefisien determinasi sebesar 0,269. Hal tersebut berarti bahwa sumbangan perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 26%.

C. Pembahasan

1) Pengaruh Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diketahui bahwa perfeksionisme berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis pertama diterima. Lebih lanjut, diketahui pula bahwa perfeksionisme berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Maknanya, mahasiswa dengan perfeksionisme tinggi akan cenderung melakukan prokrastinasi saat mengerjakan skripsi. Hasil dari penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Basaria dkk. (2021) yang menemukan adanya pengaruh positif variabel perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik, di mana tingginya perfeksionisme menyebabkan prokrastinasi individu meningkat. Selain itu, penelitian Xie dkk. (2018) juga melihat adanya hasil yang serupa yakni kecenderungan perfeksionis berkorelasi positif terhadap perilaku prokrastinasi.

Sifat perfeksionis atau perfeksionisme dapat mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi semaksimal mungkin sesuai kemampuannya. Namun, perfeksionisme yang terlalu berlebihan justru dapat berpengaruh buruk terhadap diri mahasiswa. Misalnya, jika hasil yang didapat tidak sesuai dengan harapan meski telah berusaha dengan sangat keras, maka akan timbul perasaan sesal dan emosi negatif lain sehingga mahasiswa menyalahkan dirinya sendiri atau bahkan orang lain. Oleh karena itu, Islam tidak menganjurkan manusia untuk berperilaku berlebihan sebagaimana tertulis dalam Q.S. Al-Ma'idah ayat 77:

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ ۝

“Katakanlah (Muhammad), ‘Wahai Ahli Kitab! Janganlah kamu berlebih-lebihan dengan cara yang tidak benar dalam agamamu. Dan janganlah kamu mengikuti keinginan orang-orang yang telah tersesat dahulu dan (telah) menyesatkan banyak (manusia), dan mereka sendiri tersesat dari jalan yang lurus.’”

Mahasiswa yang cenderung perfeksionis memiliki harapan untuk dapat menyelesaikan tugas dengan sangat baik tanpa adanya kekurangan. Apabila tugas yang dikerjakan belum terasa sempurna, maka akan timbul perasaan tidak puas. Oleh karena itu, mahasiswa perfeksionis akan menunda penyelesaian tugas hingga ia mampu

mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapannya. Smith dkk. (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa sifat perfeksionis dapat menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi karena adanya kesenjangan antara kinerja nyata dengan target kinerja yang diharapkan. Individu dengan tingkat perfeksionisme tinggi cenderung menetapkan target yang terlalu tinggi, sehingga bila target tersebut belum terpenuhi, individu akan melakukan prokrastinasi (Syaifulloh dkk., 2021).

Berdasarkan hasil kategorisasi perfeksionisme, diketahui bahwa sebanyak 37 mahasiswa memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi dan 174 mahasiswa berada pada kategori sedang. Mahasiswa dengan tingkat perfeksionisme tinggi rentan terhadap perasaan cemas dan takut gagal. Perasaan-perasaan negatif itulah yang membuat mahasiswa menunda dalam menyelesaikan skripsi sebelum mereka mampu mengerjakannya dengan baik. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Lasaril dkk. (2019) yang menyebutkan bahwa perfeksionisme dapat menyebabkan individu melakukan prokrastinasi karena merasa cemas bila hasil kerjanya tidak sesuai dengan harapan. Selain itu, Novera & Thomas (2018) dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa perfeksionisme dapat memengaruhi individu melakukan penundaan karena adanya perasaan takut gagal, cemas akan tuntutan lingkungan, baik itu tuntutan dari orang tua, teman, maupun guru.

Adapun hasil tabulasi silang antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat

perfeksionisme tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang sedang hingga tinggi. Selain itu, hasil analisis regresi berganda melihat adanya pengaruh positif variabel perfeksionisme terhadap prokrastinasi. Dari kedua hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tingginya perfeksionisme mahasiswa dapat menyebabkan prokrastinasi akademiknya menjadi tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian Abdollahi dkk. (2020) yang menemukan adanya hubungan positif antara perfeksionisme dengan prokrastinasi. Apabila individu memiliki perfeksionisme yang tinggi, maka kemungkinan individu dalam melakukan prokrastinasi turut tinggi (Setiawan & Faradina, 2018).

2) Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik

Hipotesis kedua dalam penelitian ini juga diterima, yang mana menyatakan terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik. Hasil koefisien regresi menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi tinggi akan menghindari perilaku prokrastinasi. Hasil tersebut selaras dengan penelitian Kogoya & Jannah (2021) yang menyebutkan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Jika kemampuan regulasi emosi individu rendah, maka tingkat prokrastinasinya cenderung tinggi (Bytamar dkk., 2020).

Emosi-emosi negatif dapat muncul dalam proses pengerjaan skripsi apabila mahasiswa mengalami hambatan, tekanan, maupun

menghadapi situasi yang sulit. Jika mahasiswa tidak mampu mengelolanya, mereka akan terpengaruh dan larut dalam emosi-emosi tersebut sehingga berujung pada perilaku prokrastinasi. Salsabila (2016) dalam penelitiannya menuturkan bahwa mahasiswa rentan mengalami perasaan frustrasi, pesimis, kecewa, dan marah saat berjuang untuk menyelesaikan skripsi. Apabila mereka tidak mampu berdamai dengan perasaan-perasaan tersebut, kecenderungannya dalam melakukan prokrastinasi menjadi tinggi (Eckert dkk., 2016).

Dari hasil kategori regulasi emosi, diketahui sejumlah 42 mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi, 179 mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi sedang, dan 38 orang dengan kemampuan regulasi emosi rendah. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi tinggi akan dapat menoleransi emosi negatif dan tetap mampu berfokus untuk mencapai tujuan sehingga akan menghindari perilaku prokrastinasi. Hal ini senada dengan penelitian Syifa dkk. (2018) yang menjelaskan bahwa mahasiswa dengan regulasi emosi tinggi akan mampu menyadari, mengendalikan, dan merespon emosi negatif dengan bijak sehingga mampu mengendalikan diri untuk tidak larut dalam emosi dan tetap berusaha menyelesaikan skripsi. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin individu mampu meregulasi emosinya, maka prokrastinasinya akan semakin rendah (Irawan & Widyastuti, 2022).

Hasil tabulasi silang antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik menunjukkan sebanyak 25 mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi tinggi dan tingkat prokrastinasi sedang. Selain itu, terdapat 20 mahasiswa dengan kategori prokrastinasi tinggi dan regulasi emosi rendah. Hasil tersebut membuktikan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Jobaneh dkk. (2016) yang menemukan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi. Maknanya, jika kemampuan regulasi emosi individu rendah, maka tingkat prokrastinasinya tinggi (Pratama, 2019).

Kemampuan regulasi emosi dapat membantu mahasiswa untuk tetap berusaha mengerjakan skripsi meskipun mengalami perasaan-perasaan negatif. Dalam Islam, kemampuan regulasi emosi di saat merasakan emosi negatif penting untuk dimiliki agar tidak berdampak fatal bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Hal tersebut dijelaskan dalam Q.S. Ali ‘Imran ayat 134, sebagai berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.”

Berdasarkan potongan ayat tersebut, diketahui bahwa seorang muslim hendaknya mampu bersabar, mengendalikan emosi ketika marah, dan memaafkan kesalahan orang lain. Orang-orang yang mampu melakukan hal-hal tersebut termasuk golongan orang yang bertakwa dan dicintai oleh Allah.

3) Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini yang menyatakan terdapat pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik, diterima. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diketahui bahwa kedua variabel, yakni perfeksionisme dan regulasi emosi, secara bersama-sama (simultan) memengaruhi prokrastinasi akademik. Sirois dkk. (2017) dalam penelitiannya memaparkan bahwa perfeksionisme memiliki pengaruh terhadap terjadinya prokrastinasi. Adapun hasil yang dipaparkan dalam penelitian Musslifah (2018) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berpengaruh signifikan dalam meminimalisir prokrastinasi akademik.

Sebagaimana penjelasan di atas, diketahui bahwa perfeksionisme dan regulasi emosi berkontribusi dalam memengaruhi prokrastinasi akademik. Hasil penelitian Mirzaei dkk. (2013) menyebutkan bahwa perfeksionisme dan kesulitan dalam meregulasi emosi dapat memprediksi timbulnya perilaku prokrastinasi. Sejalan dengan hal tersebut, Rezaeisharif dkk. (2021) dalam penelitiannya melihat bahwa

perfeksionisme maladaptif berpengaruh terhadap terbentuknya prokrastinasi akademik. Adapun penelitian Nouri dkk. (2021) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi efektif dan berpengaruh dalam meminimalisir prokrastinasi.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, diketahui bahwa sumbangan perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 26%. Dari hasil tersebut, diketahui pula bahwa sumbangan variabel lain terhadap prokrastinasi akademik sebesar 74%. Meski sumbangannya tidak terlalu besar, akan tetapi nilai tersebut cukup menunjukkan adanya kontribusi dari kedua variabel bebas terhadap prokrastinasi akademik. Hal yang serupa dijelaskan dalam penelitian Anisahwati (2016) bahwa perfeksionisme berpengaruh terhadap peningkatan prokrastinasi. Sementara itu, penelitian Diotaiuti dkk., (2021) menjelaskan bahwa regulasi emosi berkontribusi dalam meminimalisir prokrastinasi. Ketika individu mampu beradaptasi dengan perasaan yang tidak menyenangkan, maka dapat mengurangi risiko prokrastinasi.

Prokrastinasi dapat berdampak buruk dan menyebabkan terhambatnya kinerja mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, perilaku menunda-nunda ini perlu dihindari. Dalam Islam, setiap muslim dianjurkan untuk senantiasa memanfaatkan kesehatan dan waktu luang yang dimiliki dengan baik agar terhindar dari kerugian. Namun, sebagai manusia biasa, terkadang individu lalai terhadapnya

dan terpengaruh oleh rasa malas. Berikut terdapat do'a, di mana Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam memohon perlindungan kepada Allah, yang diriwayatkan Imam Bukhari, dari Anas bin Malik:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَرَمِ، وَأَعُوذُ
بِكَ مِنَ الْبُخْلِ

“Ya Allah sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari rasa malas, dan aku berlindung kepada-Mu dari sikap pengecut, dan aku berlindung kepada-Mu dari pikun, dan aku berlindung kepada-Mu dari sifat pelit.”



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini, antara lain:

- 1) Perfeksionisme berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku prokrastinasi dalam pengerjaan skripsi. Semakin tinggi tingkat perfeksionisme yang dimiliki maka semakin besar kemungkinan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.
- 2) Regulasi emosi berpengaruh terhadap prokrastinasi mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Pengaruh tersebut bersifat negatif, sehingga semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki maka semakin kecil kemungkinan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.
- 3) Perfeksionisme dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan besar sumbangan 26%.

B. Saran

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa dengan tingkat perfeksionisme tinggi dan regulasi emosi rendah diharapkan belajar untuk menetapkan target yang realistis dan meningkatkan kemampuan regulasi emosinya sehingga dapat terhindar dari prokrastinasi. Bagi mahasiswa secara umum, diharapkan untuk senantiasa mengelola sikap perfeksionis dan kemampuan regulasi emosinya dengan

baik sehingga dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi yang berlebihan serta dampak negatifnya.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kecilnya nilai kontribusi perfeksionisme dan regulasi emosi dalam memengaruhi prokrastinasi akademik memberikan peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan variabel lain yang dianggap dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik serupa juga dapat menggunakan alat ukur lain yang dirasa mampu merepresentasikan variabel dengan lebih baik. Penelitian dengan metode kualitatif juga dapat digunakan guna menggali dan mendapatkan data yang lebih mendalam.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollahi, A., Maleki Farab, N., Panahipour, S., & Allen, K. A. (2020). Academic Hardiness as a Moderator between Evaluative Concerns Perfectionism and Academic Procrastination in Students. *The Journal of Genetic Psychology*, *181*(5), 365–374. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1783194>
- Abdolshahi, H. R., & Sarafraz, M. R. (2019). The Relationship Between Self-Compassion and Procrastination: The Mediating Role of Shame and Guilt. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, *21*(4), 233–239.
- Afriyani, U., & Karneli, Y. (2022). Pengaruh Coping Stress terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di FKIP UHAMKA. *Counsnesia: Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, *3*(1), 8–15. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1471>
- Agustiningsih, R. D. (2021). Unpleasant Emotions in Linking Cognitive Appraisals and Academic Procrastination in Doing Thesis Article: A Perspective of Control-Value Theory. *Atlantis Press: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, *535*, 279–282. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.060>
- 'Aisyah, S., Adi, E. P., & Wedi, A. (2021). Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, *4*(4), 329–426. <https://doi.org/10.17977/um038v4i42021p358>
- Almunandar, I. D., Tewu, N. A., & Al-Ghaniyy, A. (2017). Analyzing Needs for Training on Academic Procrastination Behavior of College Students. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, *4*(7), 111–119. <https://doi.org/10.18844/prosoc.v4i3.2636>
- Amelia, M., Arief, Y., & Hidayat, A. (2019). Hubungan antara Kedisiplinan Melaksanakan Shalat Wajib dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, *13*(1), 44–54.
- Anisahwati, P. (2016). Pengaruh Perfectionism dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tesis dan Disertasi. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, *4*(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v4i1.10832>
- Arahnur, L. D., & Rinaldi. (2022). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6*(1), 1060–1068.
- Aremu, A. O., Williams, T. M., & Adesina, F. T. (2011). Influence of Academic Procrastination and Personality Types on Academic Achievement and Efficacy of In-School Adolescents in Ibadan. *IFE Psychologia*, *19*(1), 93–113.

- Arumsari, A. D., & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *E-Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30–39.
- Asmali, M., & Saym, S. D. (2022). Academic Procrastination in Language Learning: Adolescent Learners' Perspectives. *Acuity: Journal of English Language Pedagogy, Literature and Culture*, 7(2), 220–235. <https://doi.org/10.35974/acuity.v7i2.2637>
- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2016). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Madiun Ditinjau dari Efikasi Diri, Fear of Failure, Gaya Pengasuhan Orang Tua, dan Iklim Akademik. *Jurnal Penelitian LPPM (Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat) IKIP PGRI MADIUN*, 2(2), 32–37.
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. *Psycho Idea*. <https://doi.org/10.3917/dev.123.0215>
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119–132.
- Azizi, A., Mohammadkhani, P., Pourshahbaz, A., Doulatshahi, B., & Moghaddam, S. (2018). Role of Emotion Regulation in Psychopathology. *Iranian Rehabilitation Journal*, 16(2), 113–120.
- Bachmid, F. (2019). *Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Maluku di Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Balkis, M. (2013). Academic Procrastination, Academic Life Satisfaction And Academic Achievement: The Mediation Role Of Rational Beliefs About Studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57–74.
- Basaria, D., Zamralita, & Aryani, F. X. (2021). Peran Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Remaja di DKI Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 14(1), 32–39.
- Basri, A. S. H. (2018). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(2), 54–77.
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affection Regulation Training: A Practitioner's Manual*. Bussiness Media.
- Berking, M., & Znoj, H. (2008). Development and Validation of a Self-Report Measure for The Assessment of Emotion Regulation Skills. *Zeitschrift fur Psychiatrie, Psychology und Psychotherapie*, 56, 141–153.

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Persus Books.
- Bytamar, J. M., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(5). <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Christensen, L. B., Johnson, R., & Turner, L. A. (2011). *Research Methods, Design, and Analysis 11th Edition*. Pearson Education, Inc.
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Empati, 6*(2), 31–37.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Pendekatan, Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Pustaka Pelajar.
- Dayo, T. N., & Faradina, S. (2020). Perfeksionisme pada Penari: Adaptif atau Maladaptif? *Gadjah Mada Journal of Psychology, 6*(1), 56–66.
- De Rosa, L., Miracco, M. C., Galarregui, M. S., & Keegan, E. G. (2021). Perfectionism and Rumination in Depression. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01834-0>
- Dewi, A. P. (2021). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(6).
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama, 6*(1), 64–78.
- Diotaiuti, P., Valente, G., Mancone, S., & Bellizzi, F. (2021). A Mediating Model of Emotional Balance and Procrastination on Academic Performance. *Frontiers in Psychology, 12*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665196>
- Dzakiah, S., & Widyasari, P. (2021). Regulasi Diri sebagai Mediator Interaksi Mindfulness dan Prokrastinasi Akademik. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 10*(1), 48–62. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4129>
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome Procrastination: Enhancing Emotion Regulation Skills Reduce Procrastination. *Learning and Individual Differences, 52*, 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>
- En.people.cn. (2019). *Over 97 Percent of Chinese Students Procrastinate: Report—People's Daily Online*. <http://en.people.cn/n3/2019/0423/c90000-9571079.html>

- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47–57.
- Fathurrahman, D. (2020). *Time and Designer: Unveiling Design Practitioners' Characteristics on Time Management, Perfectionism, Procrastination, and Burnout*. Aalto University.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A Means of Avoiding Shame or Guilt? *J Soc Behav Pers*, 15(5), 167–184.
- Ferrari, J. R. (2010). *Still Procrastinating: The No Regrets Guide to Getting It Done*. Turner Publishing Company.
- Ferrari, J. R., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. Plenum Press.
- Fitriya, & Lukmawati. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.) *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism*. 14(5), 449–468.
- Fujisato, H., Ito, M., Takebayashi, Y., Hosogoshi, H., Kato, N., Nakajima, S., Miyamae, M., Oe, Y., Usami, S., Kanie, A., Horikoshi, M., & Berking, M. (2017). Reliability and Validity of The Japanese Version of The Emotion Regulation Skills Questionnaire. *Journal of Affective Disorders*, 208, 145–152. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.064>
- Geovani, L., & Aditya, Y. (2021). The Influence of Religious Orientation on Maladaptive Perfectionism among Perfectionist College Students. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(2), 330–342. <https://doi.org/10.24854/jpu225>
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2014). *Teori Psikologi*. Ar-Ruzz.
- Grant, M., Salsman, N., & Berking, M. (2018). The Assessment of Successful Emotion Regulation Skills Use: Development and Validation of an English version of the Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PLOS ONE*, 13(10), 1–18.

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring Different Types of Academic Delayers: A Latent Profile Analysis. *Learning and Individual Differences*, 23, 225–233. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.09.014>
- Gumilar, I. (2007). *Modul Praktikum Metode Riset untuk Bisnis dan Manajemen*. utamalab.
- Hamidah, S. P. (2020). *Hubungan antara Emotion Focused Coping (EFC) dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa* [Universitas Islam Negeri Sunan Ampel]. https://digilib.uinsby.ac.id/43263/2/Soraya%20Putri%20Hamidah_J71216130.pdf
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Daring. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(1), 355–361.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2), 148–159.
- Herawati, M., & Suyahya, I. (2019). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMK Islam Ruhama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, 2, 646–655. <https://doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.148>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470.
- Hijraty, R. Z. (2018). *Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia* [Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/11655/08%20naskah%20publikasi.pdf?sequence=22&isAllowed=y>
- Identitasunhas.com. (2018). Soal 77% Mahasiswa Mengakui Prokrastinasi Akademik, Ini Solusi dari Ketua Konseling Unhas. *Identitas Unhas*.

<https://identitasunhas.com/soal-77-mahasiswa-mengakui-prokrastinasi-akademik-ini-solusi-dari-ketua-konseling-unhas/>

- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self-Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Irawan, A. N., & Widyastuti. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Krian 1 Sidoarjo. *Academia Open*, 6.
- Irrazabal, E., Mascheroni, M. A., Greiner, C., & Dapozo, G. (2017). Procrastination at The Conclusion of The Master's Thesis: Results From A Survey on Computer Science Students in Northeast Argentina. *2017 XLIII Latin American Computer Conference (CLEI)*, 1–6. <https://doi.org/10.1109/CLEI.2017.8226391>
- Janah, E. N., Andriany, M., & Dewi, N. S. (2018). Permasalahan Subjektif Well-Being pada Remaja Berbakat di Indonesia: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan 2018*, 162–180.
- Jayanti, R., & Widayat, I. W. (2014). Hubungan antara Tuntutan Orangtua terhadap Prestasi dengan Perfeksionisme pada Anak Berbakat di SMA Negeri 1 Gresik. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3).
- Jobaneh, R. G., Mousavi, S. V., Zanipoor, A., & Seddigh, M. A. H. (2016). The Relationship Between Mindfulness and Emotion Regulation with Academic Procrastination of Students. *Education Strategies in Medical*, 9(2), 134–141.
- Kadafi, A., Mardiyah, R. R., & Rahmawati, N. K. D. (2018). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Bimbingan Kelompok Islami. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 181–193.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The Relationship between Procrastination and Academic Performance: A Meta-Analysis. *Pers Individ Dif*, 82, 26–33.
- Knaus, W. (2002). *The Procrastination Workbook*. New Harbinger Publications.
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23.
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1–26. <https://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>
- Kusumawide, K. T., Saputra, W. N. E., Alhadi, S., & Prasetiawan, H. (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. 9(2), 89–102.

- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Fau, Y. T. V., Duha, A., Telaumbanua, K., Lase, I. P. S., Ziraluo, M., Duha, M. M., Laia, B., Luahambowo, B., Fau, S., Hulu, F., Telaumbanua, T., & Harefa, D. (2022). *Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan*. 5(1), 162–168.
- Lasaril, D. M., Marjohan, & Karneli, Y. (2019). Kontribusi Locus of Control dan Perfeksionis terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa serta Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 10 Padang. *Jurnal Sosial Humaniora*, 2(1), 42–53. <https://doi.org/10.47647/jsh.v2i1.136>
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait Procrastination, Time Management, and Academic Behavior. *J Soc Behav Pers*, 8(4), 647–662.
- Ljubin-Golub, T., Rijavec, M., & Jurčec, L. (2018). Flow in the Academic Domain: The Role of Perfectionism and Engagement. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 27(2), 99–107. <https://doi.org/10.1007/s40299-018-0369-2>
- Lukas, C. A., Ebert, D. D., Fuentes, H. T., Caspar, F., & Berking, M. (2018). Deficits in General Emotion Regulation Skills-Evidence of A Transdiagnostic Factor. *Journal of Clinical Psychology*, 74(6), 1017–1033. <https://doi.org/10.1002/jclp.22565>
- Mahdion, H., & Kiani, Q. (2017). The Relationship between Cognitive-Emotional Regulation and Study Skills with Academic Procrastination in Students of the Faculty of Health and Paramedicine, Zanjan University of Medical Sciences. *Journal of Medical Education Development*, 10(26), 123–134. <https://doi.org/10.29252/edcj.10.26.72>
- Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2021). Hubungan antara Locus Of Control dan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3579–3592. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.805>
- Margareta, R. S., & Wahyudin, A. (2019). *Pengaruh Motivasi Belajar, Perfeksionisme dan Keaktifan Berorganisasi terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Regulasi Diri sebagai Variabel Moderating*. 8(1).
- Mawardi, K. (2019). Tingkat Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Aktif. *INSANIA : Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 24(1), 120–130. <https://doi.org/10.24090/insania.v24i1.2801>
- Mayasari. (2018). Perbandingan Prokrastinasi Administrasi Guru dengan Menggunakan Teknik Critical Incident di SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 9(2), 105–112. [https://doi.org/10.21927/literasi.2018.9\(2\).105-112](https://doi.org/10.21927/literasi.2018.9(2).105-112)
- McCloskey, J. D. (2011). Finally, My Thesis on Academic Procrastination. *Thesis*, 1–84.
- McCloskey, J. D., & Scielzo, S. A. (2015). *Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale*.

- Mirzaei, M., Gharraee, B., & Birashk, B. (2013). The Role of Positive and Negative Perfectionism, Self-Efficacy, Worry and Emotion Regulation in Predicting Behavioral and Decisional Procrastination. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 19(3), 230–240.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik: 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows*. Zifatama Jawa.
- Mukaromah, Djudiyah, & Zulfiana, U. (2020). Perfeksionisme dan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Organisasi Kesenian. *Psycho Holistic*, 2(1), 152–166.
- Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., & Dewi, N. W. S. P. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang Terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 249–261. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.339>
- Musslifah, A. R. (2018). Penurunan Prokrastinasi Akademik Melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 95–106. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2321>
- Neff, K., & Germer, C. (2013). A Pilot Study and Randomized Control Trial of The Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Nordin-Bates, S. M. (2020). Striving for Perfection or for Creativity: A Dancer's Dilemma? *Journal of Dance Education*, 20(1), 23–34.
- Nouri, N. P., Asheghi, M., Asheghi, M., Hesari, M., & Department of Clinical Psychology, Faculty of Medicine, Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran. (2021). Mediation Role of Emotion Regulation Between Procrastination, Psychological Wellbeing, and Life Satisfaction in the Elderly. *Practice in Clinical Psychology*, 9(2), 111–120. <https://doi.org/10.32598/jpcp.9.2.716.2>
- Novera, D. A., & Thomas, P. (2018). Peran Kontrol Diri dalam Memediasi Pengaruh Motivasi Berprestasi, Perfeksionisme, dan Kesulitan Ekonomi terhadap Prokrastinasi Akademik (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi FE UNNES). *Economic Education Analysis Journal*, 7(1), 45–58.
- nu.or.id. (2019). *Mengatasi Kasus Prokrastinasi Akademik dengan BKG-Pro E-Learning*. nu.or.id. <https://www.nu.or.id/nasional/mengatasi-kasus-prokrastinasi-akademik-dengan-bkg-pro-e-learning-Skr4U>
- Patrzek, J., Grunschel, C., & Fries, S. (2012). Academic Procrastination: The Perspective of University Counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34, 185–201.
- Pekrun, R., & Schutz, P. A. (2007). *Emotion in Education*. Academic Press.

- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cililin. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(3), 87–94. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>
- Pramesti, S. L. D., & dkk. (2021). *Computational Thinking dan Literasi Matematika dalam Tantangan Asesmen Nasional: Prosiding Seminar Nasional Tadris Matematika Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Pekalongan*. Penerbit Nasya Expanding Management.
- Pratama, G. O. (2019). Peran Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 119–124.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five Days of Emotion: An Experience Sampling Study of Undergraduate Student Procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15, 239–254.
- Ramadhani, A. (2016). Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja. *Psikoborneo*, 4(3), 383–390.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 232–238.
- Ratna, P. T., & Hidayat, I. W. (2013). *Perfeksionisme pada Remaja Gifted (Studi Kasus pada Peserta Didik Kelas Akselerasi di SMAN 5 Surabaya)*. 2(3).
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcome Life's Hurdles*. Broadway Books.
- Rezaei, S., & Zebardast, A. (2020). The Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies on Mindfulness, Anxiety, and Academic Procrastination in High Schoolers. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 9(2), 133–142. <https://doi.org/10.32598/jpcp.9.2.731.1>
- Rezaeisharif, A., Harangza, M., & Fathi, D. (2021a). Emotion in the relationship between negative perfectionism and academic procrastination. . . *Vol, 10*, 16.
- Rezaeisharif, A., Harangza, M., & Fathi, D. (2021b). Investigating the Mediating Role of Fear of Failure and Difficulty in Regulating Emotion in The Relationship between Negative Perfectionism and Academic Procrastination (Persian). *Journal of School Psychology and Institutions*, 10(3), 49–64.

- Rohimah, S., Mayangsari, M. D., & Fauzia, R. (2016). Hubungan regulasi diri dalam belajar dengan perfeksionisme pada siswa SMA Boarding School. *Jurnal Ecopsy*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v2i3.1926>
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive, and Behavioral Differences between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387–394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Salsabila, D. (2016). *Kesehatan Mental Menurut Aliran Psikoanalisa*.
- Salsabila, W. K., & Indrawati, E. S. (2020). HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN SEJARAH FAKULTAS ILMU BUDAYA UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 773–780.
- Sapani, A. (2021). The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship between Perfectionism and Academic Procrastination in Pre-service Teachers. *Journal of Pedagogical Research*, 5(4), 214–229. <https://doi.org/10.33902/JPR.2021474638>
- Saraswati, P. (2017). Strategi Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Akademik. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223.
- Sartika, S. H., & Nirbita, B. N. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Calon Guru pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 18(2), 104–114. <https://doi.org/10.21831/jep.v18i2.43429>
- Sayekti, W. I., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tahun Kelima yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 412–423.
- Senecal, C., & Koestner, R. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619.
- Setiawan, H. P., & Faradina, S. (2018). Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 20–36. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11570>
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh Self-Management terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1), 403–409. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i1.3728>
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). I'll Look After My Health, Later: An Investigation of Procrastination and Health. *Pers Individ Dif*, 35(5), 1167–1184.

- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2017). A Meta-Analytic and Conceptual Update on the Associations between Procrastination and Multidimensional Perfectionism. *European Journal of Personality, 31*(2), 137–159. <https://doi.org/10.1002/per.2098>
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of A Criterion Group. *Journal of Counseling & Development, 74*(4), 393–398.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). *A Programmatic Approach to Measuring Perfectionism: The Almost Perfect Scales*. American Psychological Association.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 130–145.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Saklofske, D. H., & Mushqaush, A. R. (2017). Clarifying the Perfectionism-Procrastination Relationship Using A 7-Day, 14-Occasion Daily Diary Study. *Personality and Individual Differences, 112*, 117–123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.059>
- Soleh, M., Burhani, M. I., & Atmasari, L. (2020). Hubungan antara Locus of Control dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi IAIN Kediri. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science, 4*(2), 104–115.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Jurnal Of Counseling Psychology, 31*(4), 503–509.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94.
- Strongman, K. T., & Burt, C. D. (2000). Taking Breaks from Work: An Exploratory Inquiry. *J Psychol, 134*(3), 229–242.
- Subando, J. (2021). *Teknik Analisis Data Kuantitatif Teori dan Aplikasi dengan SPSS*. Penerbit Lakeisha.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sutedja, F. C., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 2*(1), 137–145. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31939>
- Swastika, G. M., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 26*(1), 19–34. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art2>

- Syaifulloh, Y., Susanti, S., & Mardi. (2021). Peran Kontrol Diri dalam Motivasi Berprestasi dan Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 27–36.
- Syifa, L., Sunawan, & Nusantoro, E. (2018). Prokrastinasi Akademik pada Lembaga Kemahasiswaan dari Segi Konsep Diri dan Regulasi Emosi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1), 21–29.
- The New York Times. (2016). Why I Taught Myself to Procrastinate. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2016/01/17/opinion/sunday/why-i-taught-myself-to-procrastinate.html>
- Tiara, N. A., & Susanti, R. (2022). Orientasi Masa Depan Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Saat Menyusun Skripsi. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 12–21. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i1.14434>
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8, 454–458.
- Tresnani, L. D., & Casmini, C. (2021). Penerimaan Diri dari Kegagalan Akademik Perempuan Perfeksionisme. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(2), 110–122. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18\(2\).4473](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2021.vol18(2).4473)
- Trifiriani, M., & Agung, I. M. (2018). Academic Hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 143–149. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.3626>
- Triwahyuni, R. R. D., & Qodariah, S. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.2341>
- Tuaputimain, H. (2021). Korelasi Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 4(1), 180–191. <https://doi.org/10.38189/jtbh.v4i1.187>
- Tuasikal, R. F., & Patria, B. (2019). Role of Social Support and Self-Concept Clarity as Predictors on Thesis Writing Procrastination. *JPAI (Journal of Psychology And Instruction)*, 3(3), 76–82. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00157>
- Umar, H. (2002). *Metode Riset Bisnis: Panduan Mahasiswa untuk Melaksanakan Riset Dilengkapi Contoh Proposal dan Hasil Riset Bidang Manajemen dan Akuntansi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2018). Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Regulasi Emosi Orang Tua. *Jurnal VARIDIKA*, 30(1), 21–26. <https://doi.org/10.23917/varidika.v30i1.6541>

- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Klik Media.
- Wiyatama, U., & Hawadi, L. F. (2022). Emotion Regulation: Potential Mediators of the Relationship Between Muraqabah and Academic Procrastination. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 5(3), 20524–20534.
- Xie, Y., Yang, J., & Chen, F. (2018). Procrastination and Multidimensional Perfectionism: A Meta-Analysis of Main, Mediating, and Moderating Effects. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(3), 395–408. <https://doi.org/10.2224/sbp.6680>
- Yang, X., Zhu, J., & Hu, P. (2021). Perceived Social Support and Procrastination in College Students: A Sequential Mediation Model of Self-Compassion and Negative Emotions. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01920-3>
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.900>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A