

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan mengenai pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa PAI dalam menyelesaikan skripsi, antara lain :

1. Ada pengaruh positif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan skripsi. Hasil ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,008 yang mana hasil tersebut lebih kecil dari 0,05 artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua institusi tersebut. Selain itu, nilai dari *R Square* yang menunjukkan pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat prokrastinasi menunjukkan nilai sebesar 0,234 atau jika dipresentasikan menjadi 23,4%. Nilai *R Square* menunjukkan seberapa besar pengaruh dari mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam regulasi emosi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur dalam menyelesaikan tugas skripsinya.
2. Memiliki pengaruh positif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa PAI dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini dapat dinyatakan sebab nilai signifikan menunjukkan 0,002 yang lebih kecil dari 0,05. Nilai *R Square* yang menunjukkan seberapa

besar pengaruh dari kedua variabel ini juga menunjukkan nilai sebesar 0,272 atau 27,2% yang menunjukkan nilai cukup besar kepengaruhannya. Hal ini dapat diartikan bahwa pada pengaruh efikasi diri terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di lingkungan Institusi dan Universitas PTKIN Jawa Timur berpengaruh signifikan, namun dalam keduanya juga tidak memiliki perbedaan yang besar, artinya kedua institusi sama-sama memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi dan di sebabkan oleh efikasi diri mahasiswa itu sendiri,

3. Pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap tingkat prokrastinasi akademik dalam penelitian ini menunjukkan nilai R Square sebesar 0,224 atau 22,4% dan nilai signifikansi regresi dummy sebesar 0,482 yang menunjukkan seberapa besar pengaruh dari kedua variabel independen terhadap variabel dependen. Kedua lokasi perguruan tinggi juga menunjukkan nilai pengaruh sebesar 22,4% prokrastinasi dipengaruhi oleh regulasi emosi dan efikasi diri dan 77,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Maka, dapat diartikan sebagai kedua variabel independen memiliki pengaruh pada tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa pada kedua institusi pendidikan namun tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antar keduanya atau dapat dikatakan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di IAIN Kediri dan UIN Malang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sama.

B. Saran

Meskipun dalam penelitian ini telah berhasil ditemukan hasil yang signifikan, namun dalam penelitian ini tetap memiliki kelemahan dan

keterbatasan yakni penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa PAI yang jumlahnya terbatas, sehingga dalam hasil penelitian ini pun tidak dapat digeneralisasikan kepada mahasiswa secara umum. Sehingga, peneliti mempertimbangkan hal-hal berikut ini :

1. Untuk mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat memiliki kesadaran akan emosi dan pengaruhnya terhadap perilaku dan akan berdampak pada hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan dan proses meraih tujuannya, dapat mengembangkan dan lebih bisa melatih dan mengelola emosi yang dimilikinya agar dapat mengurangi kecenderungan dalam perilaku prokrastinasi, agar lebih mengembangkan dan memperkuat keyakinan diri atas kemampuan yang telah dimiliki dalam menyelesaikan skripsi.

2. Untuk penelitian selanjutnya

kepada pihak yang akan melanjutkan riset dan penelitian ini selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan seperti dengan memperluas sampel penelitian mulai dari berbagai universitas dan dari program studi lain, Menggunakan dan menyesuaikan dengan metode penelitian, mempertimbangkan metode pengumpulan data yang sesuai agar dapat menggali lebih dalam tentang regulasi emosi, efikasi diri , dan prokrastinasi, mempertimbangkan pertimbangan faktor-faktor kontekstual yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, dan yang terakhir diharapkan penelitian selanjutnya dapat menyampaikan implikasi dengan praktis dari temuan-temuan

penelitian yang ada karena akan membantu memberikan rekomendasi bagi mahasiswa dalam mengatasi prokrastinasi.

3. Pengelola Program Studi

Kepada pihak yang menjadi pengelola program studi selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan hal-hal seperti dengan meninjau kebutuhan mahasiswa terkait dengan regulasi emosi, efikasi diri, dan khususnya pada prokrastinasi akademik, dengan menyediakan pelatihan dan sumber daya yang mendukung mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi, efikasi diri, dan prokrastinasi yang dapat membahas tentang strategi praktis, teknik atau yang lainnya. Selanjutnya, seluruh kegiatan untuk mengembangkan pengelolaan dapat berkolaborasi dengan konselor atau ahli, staf akademik, atau juga melibatkan mahasiswa sendiri dengan tetap memperhatikan kebutuhan dan aspirasi mahasiswa, karena dengan hal ini akan menjadi pengembangan program yang dapat disesuaikan dan akan menjadi lebih relevan bagi mahasiswa.

Dan terakhir bagi pengelola untuk tidak melupakan pentingnya melakukan program berjalan dengan jangka panjang, memiliki sesi evaluasi dan pemantauan secara terus menerus untuk mencapai efektivitas program dan untuk kesejahteraan bersama. Dan program-program yang dijalankan ini akan berkontribusi pada perkembangan holistik mahasiswa dan membantu mahasiswa dalam meraih kesuksesan dalam studi mereka.