

## Hubungan Kematangan Emosi Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2022 BKPI Universitas Muhammadiyah Makassar

Muhammad Reza<sup>1</sup>, Alamsyah<sup>2</sup>, Ratna Wulandari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Makassar | [rezasyafuruddin27@gmail.com](mailto:rezasyafuruddin27@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Makassar | [alamsyah@unismuh.ac.id](mailto:alamsyah@unismuh.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Makassar | [ratnawulandari@unismuh.ac.id](mailto:ratnawulandari@unismuh.ac.id)

---

### Abstrak

Prokrastinasi akademik sering terjadi pada mahasiswa yang dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian emosi individu. Salah satu faktor internal yang diduga mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kematangan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Makassar. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Makassar dengan jumlah sampel sebanyak 39 responden. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Sampling Jenuh. Sampling Jenuh adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil dari penelitian ini adalah kematangan emosi memiliki hubungan secara signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi mahasiswa agar lebih mampu mengelola emosinya, serta bagi dosen pembimbing akademik dalam membantu mahasiswa mengurangi kebiasaan menunda tugas.

**Kata kunci: Kematangan Emosi, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa**

---

### Abstract

Academic procrastination often occurs in students, influenced by individual emotional control abilities. One internal factor suspected to affect academic procrastination is emotional maturity. This study aims to examine the relationship between emotional maturity and academic procrastination in the 2022 cohort students of the Islamic Education Guidance and Counseling Study Program at

Muhammadiyah University of Makassar. The type of research is quantitative with a correlational method. The population in this study is the 2022 cohort students of the Islamic Education Guidance and Counseling Study Program at Muhammadiyah University of Makassar, with a sample size of 39 respondents. The sampling technique used in this study is Saturated Sampling. Saturated Sampling is a sampling technique where all members of the population are used as the sample. The data analysis technique used is the Pearson Product Moment correlation test. The result of this study is that emotional maturity has a significant relationship with the level of academic procrastination among students. This study is expected to provide input for students to be better able to manage their emotions, as well as for academic advisors in helping students reduce the habit of delaying assignments.

**Keywords: Emotional Maturity, Academic Procrastination, Students**

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa menjadi kelompok individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Di mana masa ini ditandai dengan meningkatnya tuntutan akan kemandirian, tanggung jawab, serta penyesuaian terhadap berbagai aspek kehidupan terutama dalam dunia akademik. Guna menghadapi perubahan ini mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi dengan baik secara cepat dan efektif, baik itu secara akademis, sosial, maupun emosional (Sihombing, 2020). Mahasiswa akan banyak dihadapkan pada permasalahan, akan tetapi tidak semua memiliki kesiapan yang memadai dalam menghadapi permasalahan atau dinamika kehidupan kampus, banyak diantara mahasiswa yang mengalami stres, kesulitan membangun relasi, kurang motivasi, bahkan merasa tertekan oleh beban akademik. Ketidakmampuan ini akan berdampak negatif terhadap psikologis dan akademik mahasiswa. Kematangan emosi menjadi salah satu aspek penting dalam mempengaruhi kemampuan mahasiswa menghadapi permasalahan tersebut. Kematangan emosi mencerminkan sejauh mana individu mampu mengelola, merespon situasi, dan menjaga emosinya.

Kematangan emosi berarti ketika keadaan dimana individu mampu menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, individu tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti orang yang tidak matang emosinya. Kematangan emosi seseorang juga dapat dilihat berdasarkan ketidakmatangan emosi yang dimiliki, hal ini tidak ada seorangpun di dunia yang benar-benar matang secara emosi (Faujiyah et al., 2025). Kematangan emosi bagi mahasiswa menjadi salah satu hal penting karena individu yang emosinya matang mampu mengontrol ekspresi emosinya yang tidak dapat diterima secara sosial atau membebaskan diri dari energi fisik dan mental yang tertahan dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Mahasiswa dengan kematangan emosi yang tinggi biasanya akan mampu mengatur ataupun mengontrol ekspresi emosinya dengan baik. Begitupun sebaliknya, mahasiswa dengan kematangan emosi yang rendah akan cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur atau mengontrol ekspresi emosinya secara memadai. Ketidakmampuan mengelola emosi bisa menyebabkan masalah yang lebih serius seperti stres berkepanjangan, malas masuk kuliah, dan malas atau sering menunda mengerjakan tugas atau yang dikenal dengan prokrastinasi akademik (Firmansyah et al., 2024).

Istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan dalam menunda-nunda menyelesaikan pekerjaan atau tugas. Individu yang sering menunda atau tidak segera dalam melakukan pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan atau tugas disebut orang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan memiliki alasan atau tidak, setiap penundaan dalam melakukan sesuatu disebut prokrastinasi. Prokrastinasi dapat juga dikatakan penundaan terhadap suatu tugas yang terjadwal penting untuk dikerjakan (Jamilah, 2020). Prokrastinasi sering kali muncul ketika individu kesulitan memanfaatkan waktu secara efektif dan cenderung menunda tanggung jawab karena lemahnya pengendalian terhadap diri sendiri. Individu yang melakukan prokrastinasi tetap menyadari pentingnya suatu tugas, akan tetapi tetap menundanya karena beberapa alasan seperti malas, takut gagal, kurang percaya diri, dan merasa tidak siap. Penundaan ini biasanya disertai dengan rasa stres dan memperburuk kondisi psikologis individu.

Prokrastinasi menjadi salah satu hambatan besar dalam proses belajar mengajar. Mahasiswa yang sering menunda mengerjakan tugas akan cenderung memiliki hasil belajar yang lebih rendah daripada mereka yang mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Bahkan dalam beberapa kasus, prokrastinasi dapat menyebabkan keterlambatan dalam kelulusan, menurunnya motivasi belajar, dan masalah psikologis. Meskipun prokrastinasi akademik dapat terjadi kepada siapa saja, mahasiswa menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap perilaku ini. Mahasiswa sering kali belum siap menghadapi tekanan akademik dan mengakibatkan mereka cenderung menunda mengerjakan tugas karena merasa belum sanggup atau belum mampu mengatur waktu secara efektif (Dharma, 2020).

Fenomena prokrastinasi akademik terlihat cukup jelas. Beberapa mahasiswa juga mengeluhkan kebingungan dalam mengatur jadwal, serta kurangnya kemampuan dalam menyusun prioritas akademik. Semua hal tersebut dapat mendorong munculnya prokrastinasi akademik. Salah satu faktor internal yang diduga mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kematangan emosi. Kematangan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung mampu mengontrol diri, mengambil keputusan secara rasional, serta menghadapi tekanan dengan lebih baik. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik. Individu dengan tingkat kematangan emosi yang tinggi cenderung memiliki kemampuan pengendalian diri yang lebih baik sehingga mampu menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu. Sebaliknya, individu dengan kematangan emosi yang rendah lebih mudah mengalami kesulitan dalam mengatur perilaku akademiknya sehingga cenderung melakukan prokrastinasi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik. Namun, penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir dan belum secara khusus meneliti mahasiswa pada program studi tertentu. Selain itu, sebagian penelitian sebelumnya lebih berfokus pada tingkat prokrastinasi akademik tanpa mengkaji kondisi

kematangan emosi mahasiswa secara spesifik. Kondisi tersebut menunjukkan adanya research gap atau kesenjangan penelitian yang menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Makassar.

Berdasarkan uraian tersebut, research question dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Makassar.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional merupakan jenis penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih. Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah peneliti (Waruwu, 2023). Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan 2022 Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Makassar yang berjumlah 39 mahasiswa. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Sampling Jenuh. Sampling Jenuh adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik ini digunakan karena jumlah populasi terbilang kecil dan seluruhnya mampu memberikan data yang dibutuhkan. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang berjumlah 39 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner dengan skala Likert. Skala kematangan emosi disusun berdasarkan aspek kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan beradaptasi, kemampuan merespon tepat, merasa aman, kemampuan empati, dan kemampuan pengendalian amarah. Sedangkan skala prokrastinasi akademik mencakup aspek kurang dapat mengatur waktu, percaya diri rendah, menganggap diri terlalu sibuk, keras kepala, memanipulasi tingkah laku, menjadikan penundaan sebagai *coping* menghindari tekanan, dan merasa dirinya korban. Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji terlebih dahulu melalui uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *product moment*, hasil uji validitas menunjukkan kematangan emosi terdiri dari 24 item valid, sedangkan prokrastinasi akademik terdiri dari 25 item valid. Hal tersebut menunjukkan bahwa item pada instrumen penelitian layak digunakan dalam pengumpulan data. Hasil uji reliabilitas menunjukkan kematangan emosi memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,849, sedangkan prokrastinasi akademik memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,866. nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan

penjelasan mengenai tujuan penelitian sebagai bentuk persetujuan menjadi partisipan penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan kondisi masing-masing variabel, serta analisis inferensial berupa uji korelasi pearson untuk mengetahui hubungan kematangan emosi terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini memperhatikan etika penelitian dengan menjaga kerahasiaan identitas responden serta menggunakan data penelitian hanya untuk kepentingan akademik. Seluruh proses analisis data dibantu dengan program statistik (SPSS).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Laki – Laki	11	28,2%
Perempuan	28	71,8%
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100%</b>

Dari total 39 responden dalam penelitian ini, mayoritas adalah perempuan. Sebanyak 28 orang atau 71,8% dari total responden adalah perempuan, sedangkan sisanya 11 orang atau 28,2% adalah laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

**Tabel 2.** Karakteristik Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Kelas A	21	53,8%
Kelas B	18	46,2%
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100%</b>

Jumlah responden dari kelas A lebih banyak dibandingkan dengan kelas B, yaitu 21 orang (53,8%) dari kelas A dan 18 orang (46,2%) dari kelas B. Perbedaan jumlah ini tidak terlalu signifikan, sehingga distribusi responden antara kedua kelas relatif seimbang. Keseimbangan jumlah responden pada kedua kelas ini memberikan gambaran bahwa data yang diperoleh cukup representatif untuk menggambarkan kondisi mahasiswa secara umum, tanpa adanya dominasi yang berlebihan dari salah satu kelas. Dengan demikian, hasil penelitian dapat dianggap lebih objektif karena tidak hanya merepresentasikan satu kelompok kelas tertentu.

### Deskripsi Data

**Tabel 3.** Kematangan Emosi

Distribusi Frekuensi	Total	Persentase
Rendah	5	13%
Sedang	12	31%
Tinggi	22	56%
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100%</b>

hasil analisis data terhadap 39 responden, diperoleh bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 22 responden (56%), diikuti kategori sedang 12 responden (31%), dan kategori rendah sebanyak 5 responden (13%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup dalam mengontrol emosi, menyesuaikan diri, serta menghadapi tekanan akademik selama proses perkuliahan.

**Tabel 4. Prokrastiasi Akademik**

Distribusi Frekuensi	Total	Persentase
Rendah	13	34%
Sedang	20	51%
Tinggi	6	15%
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 39 responden, diperoleh bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 20 responden (51%), diikuti kategori rendah 13 responden (34%), dan kategori tinggi sebanyak 6 responden (15%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki kecenderungan melakukan penundaan tugas akademik, namun masih mampu mengontrol dan mengelola tanggung jawab akademiknya dengan cukup baik.

### Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas *Shapiro wilk* menunjukkan nilai signifikansi Kematangan emosi sebesar 0,150 dan prokrastinasi akademik sebesar 0,149 yang dimana nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data kematangan emosi (X) dan prokrastinasi akademik (Y) berdistribusi normal. Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi normalitas. Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi data pada variabel X dan Y bersifat normal. Sedangkan hasil dari uji linearitas di ketahui bahwa *sig. deviation from linearity* sebesar 0,759 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas (X) dengan variabel (Y) terdapat hubungan yang linear.

### Uji Korelasi

Hasil analisis *korelasi Pearson*, diperoleh nilai *koefisien korelasi* (r) sebesar -0,828 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,828 menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif dengan tingkat hubungan yang sangat kuat. Hal ini berarti semakin tinggi kematangan emosi mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan, demikian pula sebaliknya. Dengan

demikian, hipotesis (Ha) yang menyatakan “Terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa” diterima, sedangkan hipotesis (Ho) yang menyatakan “Tidak terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa” ditolak.

**Tabel 5. Uji Korelasi**

		Kematangan Emosi	Prokrastinasi Akademik
Kematangan Emosi	Pearson Correlation	1	-,828**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	39	39
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-,828**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	39	39

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Nilai korelasi yang negatif dan sangat kuat ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kematangan emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan, demikian pula sebaliknya bahwa semakin rendah kematangan emosi yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Nilai korelasi yang tergolong kuat dalam penelitian ini diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden yang relatif homogen, yaitu mahasiswa angkatan 2022 pada program studi yang sama. Selain itu, mahasiswa pada tahap perkembangan dewasa awal cenderung menghadapi tekanan akademik dan proses penyesuaian diri yang hampir serupa sehingga kematangan emosi menjadi faktor yang cukup dominan dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Temuan ini sejalan dengan teori Smitson yang menyatakan kematangan emosi adalah suatu kondisi di mana individu mampu mengontrol dan mengarahkan emosinya sehingga tidak menimbulkan perilaku yang merugikan, serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial secara sehat. Mahasiswa yang memiliki kematangan emosi tinggi akan lebih mampu mengendalikan dorongan emosional seperti rasa malas, cemas, atau takut gagal, sehingga tidak mudah menunda tugas akademiknya. Sebaliknya, mahasiswa dengan kematangan emosi rendah cenderung lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan sehingga perilaku prokrastinasi lebih sering muncul.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori self regulation yang menyatakan bahwa individu yang mampu mengatur emosi dan perilakunya dengan baik akan lebih mudah mengendalikan tindakan, menentukan prioritas, serta menyelesaikan tugas sesuai target yang telah ditetapkan. Mahasiswa dengan kemampuan self regulation yang baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih

tinggi sehingga mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, teori kontrol diri menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik mampu menahan dorongan untuk menunda pekerjaan dan lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang dimiliki. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas lain sehingga mengabaikan kewajiban akademiknya.

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Moh Shodiqul Masduq (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin baik kematangan emosi seseorang, semakin rendah pula kecenderungannya untuk melakukan penundaan. Hal serupa juga didukung dalam penelitian Puspitasari (2018), di mana mahasiswa yang memiliki kematangan emosi tinggi cenderung mampu mengerjakan tugas tepat waktu dan tidak menunda pekerjaan akademik (Masduq, 2020).

Penelitian ini juga memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis. Dari segi teoretis, penelitian ini memperkuat teori Smitson mengenai peran kematangan emosi dalam mengendalikan diri. Bukti empiris bahwa kematangan emosi berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik memperkaya kajian psikologi pendidikan dan bimbingan konseling. Dari segi praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi dosen, pembimbing akademik, dan program studi dalam merancang program pengembangan kematangan emosi mahasiswa, misalnya melalui pelatihan manajemen emosi dan manajemen waktu, sehingga mahasiswa mampu mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik dan lebih optimal dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kematangan emosi menurut pandangan Smitson merupakan salah satu faktor penting dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik. Semakin mahasiswa mampu mengendalikan emosinya, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta bertanggung jawab terhadap kewajibannya, maka semakin kecil kemungkinan mereka menunda tugas akademik.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Penelitian hanya dilakukan pada satu program studi dengan jumlah responden yang terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya meneliti satu faktor internal, yaitu kematangan emosi, padahal prokrastinasi akademik juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi belajar, manajemen waktu, lingkungan sosial, dan stres akademik.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian mengenai hubungan antara kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2022 Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Makassar dapat disimpulkan tingkat kematangan emosi mahasiswa berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya telah mampu mengendalikan emosi, bertanggung jawab, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial secara baik. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang cenderung rendah. Artinya, mahasiswa masih menunjukkan kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas, meskipun tidak dalam taraf yang tinggi.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa peningkatan kematangan emosi dan kemampuan kontrol diri mahasiswa dapat membantu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dan pengaturan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih luas serta menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, seperti motivasi belajar, stres akademik, dan manajemen waktu.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andhika Mustika Dharma, (2020) Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya, *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6.1, 64–78.
- Asri, Dahlia Novarianing, (2019) *Prokrastinasi Akademik : Teori Dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan Self-Regulated Learning*, Madiun: UNIPMA PRESS.
- Elvira, Mia, (2022), Analisis Faktor Dominan Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, *Skripsi*,. 6.
- Faujiyah, Siti Laylul, Ibnu Rusydi, and Didik Himmawan, (2025), Hubungan Antara Tingkat Kematangan Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa MA Al- Mu ' Minien Lohbener Indramayu, 6.1, 123.
- Firmansyah, Dedy, Wardatul Mufidah, and Denok Wigati, (2024), Kematangan Emosi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Di Jombang, *Journal of Clinical, Industrial, Social And Educational Psychology*, 8.1 , 38.
- Fitriana, Anis, and Nani Kurniasih, (2021) Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Mahasiswa PAI Yang Aktif Berorganisasi Di IAIIG Cilacap), *Jurnal Tawadhu*, 5.1.
- Hafifah, Nur, and Fitriana Anggraeni, (2022), Kematangan Emosi, Religiusitas Dan Perilaku Agresif, *Jurnal At-Taujih*, 2.1
- Jamila, (2020), Konsep Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa, *Jurnal EduTech*, 6.2 ,257–58.
- Janna, Nilda Miftahul, and Herianto, (2021) Konsep Uji Validitas Dan Reabilitas Dengan Menggunakan SPSS, *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 1–12.

- Lisyanti, R, (2021), Perbedaan Kematangan Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa Man 4 Aceh Besar, *Skripsi*, 11–12.
- Marisya, Mayang, (2019), Analisis Data Menggunakan Uji T : Menentukan Perbedaan Yang Signifikan Antara Dua Kelompok, *Sustainability (Switzerland)*,
- Masduq, Moh Shodiqul, (2020), Hubungan Kematangan Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Angkatan 2015 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, *Skripsi*, February, 84.
- Maulidha, Errika, and Mohammad Salehuddin, (2021), Kematangan Emosi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi: Sebuah Studi Kepustakaan, *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 4.1, 6.
- Nabila, Risma, (2023), Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi, *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1.2 . 7.
- Paragita, Annisa, (2022), Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Moraw', *Skripsi*, 22.
- Prastiwi, Enis, and Vera Imanti, (2022), Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online Di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19, *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4.1 .6–7.
- Rohmatun, R, (2021), Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Yang Mempengaruhinya, *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3.November , 103–105.
- Sari, Purnama, (2024), Kematangan Emosi Dalam Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Sman 1 Simeulue Tengah, *Skripsi*,15.
- Sihombing, Luhut, (2020), Pendidikan Dan Karakter Mahasiswa Di Perguruan Tinggi, *Jurnal Christian Humaniora*, 4.1.
- Silvialorensa, D.D, E.Q Aini, and Sindy Khoirunnisa, (2021), Perkembangan Peran Mahasiswa Universitas Islam Majapahit Terhadap Kegiatan Ekonomi Islam, *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 181–82.

- Sofwatillah, Risnita, M. Syahran Jailani, and Deassy Arestya Saksitha, (2024), Teknik Analisis Data Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penelitian Ilmiah, *Journal Genta Mulia*, 15.2, 79–91.
- Waruwu, Marinu, (2023), Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method), *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7.2, 2896–2910.