

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

IRVAN ROMADHONI DIONITA PUTRA

NBI: 1512000194

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :
IRVAN ROMADHONI DIONITA PUTRA
NBI: 1512000194

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 13 Desember 2024

Materai 10.000

Irvan Romadhoni Dionita Putra

NBI: 1512000194



**UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irvan Romadhoni Dionita Putra
NBI/ NPM : 1512000194
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*)**, atas karya saya yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty - Free Right*)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum.

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 13 Desember 2024

Yang Menyatakan

(Irvan Romadhoni Dionita Putra)

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama : Irvan Romadhoni Dionita Putra

NBI : 1512000194

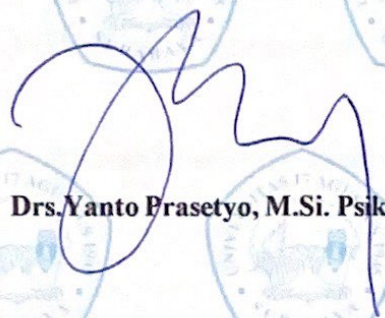
**Judul : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi
Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**


Surabaya, 13 Desember 2024

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog


**Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi.,
M.Psi., Psikolog**

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 06 Januari 2025

Dewan Penguji :

1. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

2. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog

3. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**Mengesahkan
Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,**

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Bismillahirrahmanirrahim To Alhamdulillah”

Allahumma Yassir Wala Tu 'assir

"Ya Allah, Mudahkanlah Dan Janganlah Engkau Persulit" *“Never Give Up”*

“Apapun Mereka Bilang, Tekadku Takkan Hilang, Jalanku Masih Panjang, Garis Akhir Yang Kupandang”

“Saat Kau Bermalas-Malasan, Saat Kau Bertidur-Tiduran. Ingatlah Ratusan, Ribuan, Bahkan Jutaan Pesaing Mu Diluar Sana Sedang Berusaha Keras Untuk Mengalahkanmu”

“Yang Kamu Hadapi Sekarang Bukan Hanya Sainganmu, Tetapi Juga Usia Orang Tuamu”

“Aku Lelah, Tetapi Bapak & Ibu Jauh Lebih Lelah” “Kamu Gagal 7 Kali, Berarti Kamu Harus Bangkit 8 Kali”

“Rencana Kita Memang Baik, Tetapi Rencana Allah Jauh Lebih Terbaik”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan berkah sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua saya yang sangat hebat, kuat dan sangat Ikhlas dalam mendidik saya dan membesarkan saya hingga sampai saat ini. Orang tua saya yang juga memfasilitasi segala kebutuhan yang saya butuhkan dari kecil hingga saya menjadi seorang sarjana Psikologi. Orang tua saya yang sangat tulus memberikan segala cinta dan kasihnya kepada saya anak laki-laki satu-satunya di keluarga. Orang tua saya yang rela kepala, Pundak, tangan hingga kaki lecet demi memberikan kehidupan yang layak bagi saya. Saya tidak bisa membalas segala kebaikan dan segala apapun yang telah diberikan kepada saya, namun saya hanya bisa memberikan Gelar Sarjana Psikologi saya kepada orang tua saya, semoga dengan apa yang saya berikan ini dengan apa yang saya telah perjuangkan ini saya bisa membanggakan orang tua saya, mengangkat derajat dan martabat keluarga saya serta bisa menjadikan saya sebagai orang yang bisa membanggakan keluarga kecil saya dan bisa bermanfaat bagi orang.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Irvan Romadhoni Dionita Putra
NBI : 1512000194
TTL : Surabaya, 30 November 2002
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Jurusan : Psikologi
Alamat : Simo Gunung Kramat Timur 1D, No.16, Kel. Putat Jaya,
Kec. Sawahan, Surabaya
Email : Irvanromadhoni30@gmail.com
No. Telepon : 085855753697



B. Riwayat Pendidikan

- SDN SUKODONO 1 SIDOARJO (2008-2014)
- SMPN 2 TAMAN SIDOARJO (2014-2017)
- SMA MUHAMMADIYAH 1 TAMAN SIDOARJO (2017-2020)
- UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA (2020-2024)

C. Riwayat Pekerjaan & MBKM

- MBKM HIBAH PKKM (2022)

D. Riwayat Organisasi

- Staff divisi humas UKM Merpati Putih Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Periode 2021

E. Kemampuan

- *Public Speaking*
- *Time Management*
- *Teamwork*
- *Leadership*
- Payroll
- *Problem Solving*
- *Microsoft Office*
- Administrasi Alat Tes Psikologi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir” dengan baik dan lancar sesuai dengan tenggat waktu yang telah di tentukan. Penyusunan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis baik dalam segi kemampuan, pengetahuan serta pengalaman penulis. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun agar dalam penyusunan karya tulis selanjutnya dapat menjadi lebih baik.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kendala. Namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak baik moril maupun materil, terutama kepada Dosen Pembimbing, yang dengan sabar, dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini, diantaranya yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Mamang Efendy S.Pd., M.Psi selaku Ketua Program Studi Strata I Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku ketua penguji.
6. Drs.Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog selaku Dosen Pembimbing I.
7. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II.
8. Aliffia Ananta, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali saya.

9. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah berbesar hati memberikan ilmu dan pengetahuan serta mendidik penulis selama menempuh studi.
10. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu penulis mengurus segala keperluan administrasi kampus.
11. Diri sendiri yang telah kuat dan bertahan menghadapi segala tantangan & kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini. Diri sendiri yang sangat luar biasa bangkit dari kegagalan berulang kali, diri sendiri yang berani untuk melangkah sendiri tanpa memikirkan omongan orang lain, diri sendiri yang mampu meyakinkan bahwa disetiap kegagalan, ada kesuksesan yang menanti dimasa depan.
12. Kedua orang tua tersayang, Bapak Kusdiono dan Ibu Ita Setianingsih, SE yang mendidik penulis dari kecil sampai saat ini. Terima kasih untuk Ayah dan Ibu telah mengajarkan kepada penulis tentang banyak hal yang tidak mungkin didapatkan dari orang lain, memberikan seluruh perhatiannya kepada penulis, selalu meyakinkan penulis dalam kondisi apapun. Terima kasih atas kerja keras Ayah dan Ibu yang tidak pernah putus untuk mendoa'kan dan mendukung penulis, yang rela mengorbankan waktu dan dirinya, mengupayakan segalanya bagi penulis, finansial, *support*, semangat selama penulis menempuh pendidikan. Terima Kasih Ayah dan Ibu atas doa dan usaha yang tidak berhenti dipanjatkan dengan tulus kepada penulis.
13. Kakak perempuanku yang tercantik Aida Yuliantika Dionita Putri yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi dan selalu memberikan semangat ketika berada disituasi terpuruk.
14. Nenekku Sukarsih yang selalu memberikan doa dan nasehat untuk menyelesaikan skripsi dan fokus meraih cita-cita dimasa depan.
15. Tanteku Erma Oktania Permatasari yang selalu memberikan motivasi untuk terus semangat dalam proses meraih impian.
16. Seluruh keluarga, yang memberikan dukungan kepada penulis, serta perhatian selama penulis menjalankan perkuliahan hingga saat ini.
17. Nuril Qurrota A'yunin yang selalu mendukung serta meyakinkan penulis disaat penulis sedang pesimis, tiada henti mendoakan dan juga membantu ketika penulis kesulitan menemukan solusi. Terima kasih telah memberikan semua bantuan pikiran, tenaga serta keikhlasan hati untuk bisa menyusun skripsi ini. Saya selalu ingat kata-kata yang terucap yakni "Ucapan adalah Do'a, ayo ngomong yang baik-baik".

18. Ketiga sahabat saya yakni Pramudita, Adam dan Rama yang sudah mau mendengarkan segala cerita dinamika penulis dan serta juga sebagai tempat untuk menemukan solusi, motivasi dan ide- ide baru.
19. Seluruh partisipan yang telah membantu saya untuk mengisi questioner penelitian yang telah saya sebar.
20. Seluruh Pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah bersedia membantu, mendukung dan mendoakan penulis selama ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Surabaya, 13 Desember 2024
Peneliti

Irvan Romadhoni Dionita Putra

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Irvan Romadhoni Dionita Putra
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Irvanromadhoni30@Gmail.Com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan 115 subjek. Dalam penelitian ini, partisipan yang terlibat adalah keseluruhan populasi. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik 27 aitem dan skala regulasi emosi yang terdiri atas 22 aitem. Partisipan yang turut serta dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2020-2021. Berdasarkan perhitungan analisis menggunakan analisis product moment di dapatkan hasil Sig. (1- tailed) sebesar 0,000, dengan nilai pearson correlation sebesar -0,440. Dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi $r = -0,440$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000 < 0,01$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hal tersebut, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Regulasi Emosi, Mahasiswa Tingkat Akhir

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG FINAL-YEAR UNIVERSITY STUDENTS

Irvan Romadhoni Dionita Putra
University of 17 August 1945 Surabaya
Irvanromadhoni30@Gmail.Com

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between emotional regulation and academic procrastination. This research used quantitative research with 115 subjects. In this research, the participants involved were the entire population. The measuring instruments in this study used a 27-item academic procrastination scale and an emotional regulation scale consisting of 22 items. Participants who took part in this research were final year students of the Faculty of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya class 2020-2021. Based on analytical calculations using product moment analysis, the results obtained are Sig. (1-tailed) of 0.000, with a Pearson correlation value of -0.440. It can be seen that the correlation coefficient value is $r = -0.440$ with a significance level of $p = 0.000 < 0.01$, so it can be concluded that there is a negative and very significant relationship between emotional regulation and academic procrastination in final year students. Based on this, the higher the ability to regulate emotions, the lower the level of academic procrastination in final year students.

Keywords: *Academic procrastination, emotion regulation, final-year students*

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
CURRICULUM VITAE.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan dan Manfaat.....	9
1. Tujuan Penelitian.....	9
C. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Prokrastinasi Akademik.....	13
1. Definisi Prokrastinasi Akademik	13
B. Regulasi Emosi.....	18
1. Definisi Regulasi Emosi	18
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	19
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi	21
C. Kerangka Berfikir.....	23
D. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Populasi dan Partisipan.....	29
1. Populasi	29
2. Partisipan.....	29
B. Desain Penelitian	30

1. Jenis Penelitian	30
2. Variable Penelitian	30
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	30
1. Skala I (Prokrastinasi Akademik)	31
2. Skala II (Regulasi Emosi).....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Hasil kategori dan Analisis Data Penelitian	43
C. Hasil Penelitian.....	44
D. Hasil Uji Korelasi	46
E. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49
1. Bagi Subjek Penelitian	49
2. Bagi Instansi Terkait.....	50
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	27
Gambar 2.2 Skema Desain Penelitian	30

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skore Penilaian Butir Skala.....	31
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	32
Tabel 3.3	Hasil Validitas Aitem Skala Prokrastinasi Akademik.....	34
Tabel 3.4	Hasil Uji Diskriminasi Skala Prokrastinasi Akademik	34
Tabel 3.5	Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	36
Tabel 3.6	<i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	37
Tabel 3.7	Hasil Validitas Aitem Skala Regulasi Emosi.....	38
Tabel 3.8	Hasil Uji Diskriminasi Skala Regulasi Emosi	39
Tabel 3.9	Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	40
Tabel 3.10	Hasil Uji Normalitas.....	41
Tabel 3.11	Hasil Uji Linearitas	41
Tabel 4.1	Rekapitulasi Partisipan Penelitian Berdasarkan angkatan.....	43
Tabel 4.2	Rekapitulasi Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4.3	Rekapitulasi Partisipan Penelitian Berdasarkan usia	44
Tabel 4.4	Rumus Kategorisasi Data Penelitian.....	44
Tabel 4.5	Analisis Uji Deskriptif Menggunakan <i>Mean Hipotetik</i>	45
Tabel 4.7	Hasil Uji Korelasi Product Moment	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Alat Ukur	55
Lampiran 2 Skala Prokrastinasi Akademik.....	56
Lampiran 3 Skala Regulasi Emosi	59
Lampiran 4 Tabulasi Variabel Y (Prokrastinasi Akademik)	61
Lampiran 5 Tabulasi Variabel X (Regulasi Emosi).....	69
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Skala Prokrastinasi Akademik	77
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Skala Regulasi Emosi	81
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas	84
Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas.....	84
Lampiran 10 Hasil Uji Korelasi	84
Lampiran 11 Hasil Turnitin	85