

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
PROKRASITINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
YANG BEKERJA**

SKRIPSI

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



Oleh :

PRAMITA YESIANA
NPM: 1511600055

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
SURABAYA
2020**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
YANG BEKERJA**

SKRIPSI

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



Oleh :

PRAMITA YESIANA
NPM: 1511600055

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
SURABAYA
2020**

Tanda Persetujuan Skripsi

Nama : PRAMITA YESIANA

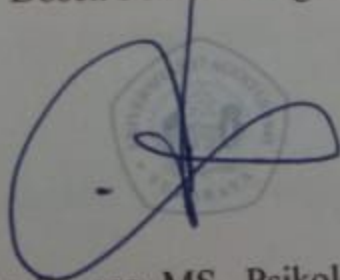
NPM : 1511600055

JUDUL : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
YANG BEKERJA

Surabaya, 07 Juli 2020

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Suroso, MS., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Isrida Yul Arifiana, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat

Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal: 7 Juli 2020

Dewan Penguji,

1. **Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog**

2. **Dr. Suroso, MS., Psikolog**

3. **Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Suroso, MS., Psikolog

NPP. 20510870122

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pramita Yesiana

NPM : 1511600055

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Bekerja" ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan plagiat atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Surabaya, 07 Juli 2020



Pramita Yesiana
1511600055



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)
Email : perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pramita Yesiana
NBI : 1511600055
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 Noneksklusif (Nonexclusive)* karya ilmiah saya yang berjudul

“Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja”

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (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

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 07 Juli 2020

Yang Menyatakan,



Pramita Yesiana

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap.”

(QS. Al-Insyirah,6-8)”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis dedikasikan kepada orang tuaku tercinta, Ibunda, ketulusannya dari hati atas doa yang tak pernah putus, semangat yang tak ternilai. Serta untuk orang – orang terdekatku yang tersayang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena kasih karunia dan anugerah-Nya peneliti dimampukan untuk dapat merampungkan skripsi dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Bekerja" untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu Program Studi Psikologi.

Skripsi ini tidak akan tuntas tanpa dorongan dan semangat dari orang-orang disekitar penulis, oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang begitu besarnya kepada:

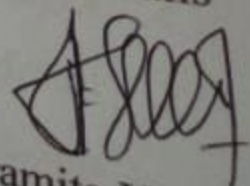
1. Kepada Bapak Dr. Mulyaanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Kepada Bapak Dr. Suroso, MS.,Psikolog., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Kepada Ibu Diah Sofiah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Kepada Bapak Dr. Suroso, MS.,Psikolog., selaku Dosen Pembimbing I saya yang senantiasa memberikan arahan dan masukannya demi terbentuknya skripsi ini.
5. Kepada Ibu Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I saya yang senantiasa memberikan arahan dan masukannya demi terbentuknya skripsi ini.

6. Kepada Bapak Drs. Sahat Saragih, MS sebagai Wali Dosen saya selama menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
7. Kepada bapak – bapak di perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah banyak membantu dan mempermudah penyelesaian karya tulis ini.
8. Keluarga Besar Ukm Kesehatan yang telah banyak membantu dan tiada hentinya mendukung untuk penyelesaian karya tulis ini.
9. Exshanti, Anggun, Dika, Islah, Fetika, Mega, Kelvin, Yoga, Vebry, yang sudah memberikan warna dan kenangan manis selama menempuh pendidikan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
10. Liaz Setyo Samudro, yang sudah bersedia menemani dan memberikan warna baru dalam hidup saya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini terdapat suatu kekurangan, baik dari segi tatanan kalimat maupun bahasanya. Untuk itu peneliti siap menerima saran dan kritik untuk menunjang pribadi yang lebih baik. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya. Akhir kata, terimakasih.

Surabaya, 07 Juli 2020

Penulis



Pramita Yesiana

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN KATA MUTIARA	viii
CURRICULUM VITAE	ix
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK (DALAM BAHASA INDONESIA DAN INGGRIS)	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	7
B. Tujuan dan Manfaat	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat Penelitian	7
C. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Prokrastinasi Akademik	11
1. Definisi Prokrastinasi	12
2. Jenis – jenis tugas pada Prokrastinasi Akademik	12
3. Aspek – Aspek Prokrastinasi Akademik	13
4. Teori perkembangan Prokrastinasi Akademik	16
5. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	17
B. Regulasi Emosi	20
1. Definisi Regulasi Emosi	20
2. Strategi Regulasi Emosi	22

3. Aspek – Aspek Regulasi Emosi	22
4. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	23
C. Mahasiswa Bekerja.....	24
1. Definisi Mahasiswa	24
2. Definisi Bekerja.....	24
3. Mahasiswa Bekerja.....	25
D. Kerangka Berfikir.....	27
E. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Populasi Dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	30
B. Desain Penelitian.....	31
C. Instrumen Pengumpulan Data	31
1. Prokrastinasi Akademik.....	31
a. Definisi Operasional	31
b. Pengembangan Alat Ukur.....	31
c. Uji Alat Ukur	34
2. Regulasi Emosi.....	36
a. Definisi Operasional	36
b. Pengembangan Alat Ukur.....	36
c. Uji Alat Ukur	39
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	41
1. Uji Prasyarat.....	41
a. Uji Normalitas	41
b. Uji Linieritas.....	42
2. Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran	52
1. Bagi Mahasiswa	52
2. Bagi Kampus	52
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	53
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	54
.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent.....	57
Lampiran 2 Skala Prokrastinasi Akademik	59
Lampiran 3 Skala Regulasi Emosi.....	63
Lampiran 4 Tabulasi Prokrastinasi Akademik Sebelum Validasi	67
Lampiran 5 Tabulasi Prokrastinasi Akademik Sesudah Validasi	76
Lampiran 6 Tabulasi Regulasi Emosi Sebelum Validasi.....	80
Lampiran 7 Tabulasi Regulasi Emosi Sesudah Validasi	86
Lampiran 8 Output Validitas dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik	88
Lampiran 9 Output Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	94
Lampiran 10 Output Uji Normalitas.....	97
Lampiran 11 Output Uji Linieritas Hubungan.....	98
Lampiran 12 Output Uji Korelasi Product Moment	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Distribusi Aitem prokrastinasi akademik	33
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Prokrastinasi Akademik ...	34
Tabel 3. 3 Cronbach's Alpha Prokrastinasi Akademik	36
Tabel 3. 4 Distribusi Aitem regulasi emosi	38
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Regulasi Emosi	40
Tabel 3. 6 Cronbach's Alpha Regulasi Emosi	41
Tabel 3. 7 Hasil Prokrastinasi Akademik Saphiro-Wilk.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berpikir	27
Gambar 3. 2 Desain Penelitian	30