

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECENDERUNGAN PROKRASITINASI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh :

IMAM TEGUH WIBOWO

NBI : 511004385

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA
2017**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECENDERUNGAN PROKRASINASI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh :

IMAM TEGUH WIBOWO

NBI : 511004385

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

2017

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

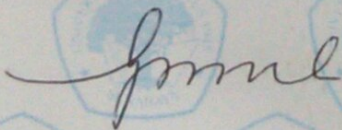
NAMA : IMAM TEGUH WIBOWO
NBI : 511004385
JUDUL : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECENDERUNGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

Surabaya, 28 Juli 2017

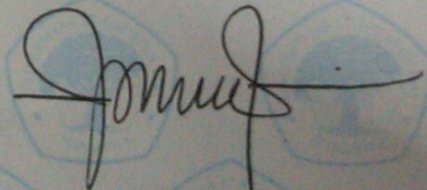
Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni, MS.



Niken Titi Pratitis, S.Psi, M.Si.

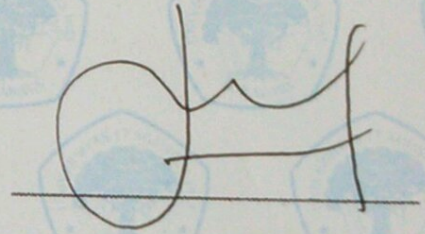
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

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

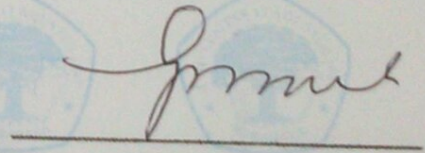
Pada Tanggal : 28 juli 2017

Dewan Penguji :

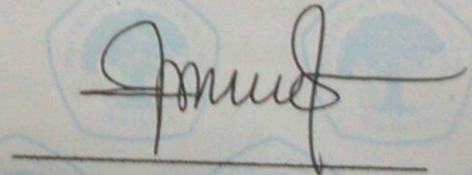
1. Drs. Sabat Saragih, M.Si



2. Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni., MS



3. Niken Titi Pratitis, S.Psi, M.Si



Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,



Dr. Suroso, MS., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan dan etika karya ilmiah yang telah lazim. Apabila terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar sepenuhnya maka akan menjadi tanggungjawab saya.

Surabaya, 28 Juli 2017



Imam Teguh Wibowo
511004385

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

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa:

Nama : Imam Teguh Wibowo
Nomor Mahasiswa : 511004385

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Badan Perpustakaan UNTAG Surabaya karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan antara Regulasi emosi dengan Kecenderungan
Prokrastinasi pada Mahasiswa tingkat akhir
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada).

Dengan demikian saya memberikan kepada Badan Perpustakaan UNTAG Surabaya hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surabaya

Pada tanggal :

Yang menyatakan



(Imam Teguh Wibowo)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb. Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya”. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Selesaiannya tugas akhir ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dorongan dan doa berbagai pihak, dan dengan segala kerendahan hati peneliti menghaturkan banyak terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. drg. Hj. Ida Ayu Brahmasari, Dipl. DHE. MPA., selaku rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Suroso, MS., selaku Dekan Fakultas Psikologi sekaligus dosen pembimbing. Terima kasih untuk ilmu-ilmu baru yang didapat penulis sepanjang proses bimbingan berlangsung.
3. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, Psi., M.Kes., selaku dosen wali.
4. Dr. Andik Matulesy, Msi, Psi., selaku wakil rektor I Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Niken Titi Pratitis, S.Psi, M.Si, Psikolog, dan Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni, MS, selaku dosen pembimbing. Terima kasih untuk ilmu, nasehat dan kritikan-kritikan yang diberikan kepada peneliti.

6. Para dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, terima kasih untuk semua ilmu yang diberikan dan menghantarkan peneliti dalam menggapai mimpinya. Semoga ilmu yang didapat bisa bermanfaat.
7. Para staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, terima kasih sudah membantu penulis dalam segala urusan administrasi.
8. Bapak Tasim dan Almarhumah ibu Sofiah. Karena kalian penulis ada, karena kalian penulis menjadi pribadi lebih kuat dan mandiri. Terima kasih sudah menjadi orang tua terbaik di dunia dan akhirat.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu demi satu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, terlebih lagi jauh dari kesempurnaan, keterbatasan inilah yang mendorong penulis untuk terbuka terhadap kritik dan saran. Semoga penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat bagi semua pihak. Amin. Wassalamu'alaikum
Wr. Wb.

Surabaya, 28 Juli 2017
Peneliti,

Imam Teguh Wibowo
511004385

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECENDERUNGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**Imam Teguh Wibowo
511004385
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

ABSTRAK

Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dapat menimbulkan kondisi emosi negatif dalam dirinya, seperti kurangnya semangat dan faktor *mood* yang kadang sangat mengganggu yang bersangkutan untuk fokus menyelesaikan skripsi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Subyek dalam penelitian ini terdiri dari 91 mahasiswa Tingkat Akhir sedang menempuh skripsi di Fakultas psikologi, teknik, fisip, sastra, hukum dan ekonomi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. 91 subyek penelitian ini merupakan mahasiswa dengan tahun masuk 2010-2013. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji korelasi diperoleh nilai r yang dihasilkan adalah sebesar 0.560 dengan nilai ($p=0.000$), hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan signifikan dengan perilaku prokrastinasi. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa hipotesis “Ada hubungan negatif antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi mahasiswa”.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Perilaku Prokrastinasi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	
A. Prokrastinasi.....	7
1. Pengertian Prokrastinasi.....	7
2. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadi prokrastinasi.....	9
3. Jenis-jenis prokrastinasi	15
4. Area Prokrastinasi Akademik	16
5. Dampak Prokrastinasi Akademik	16
6. Indikator Prokrastinasi Akademik	17
B. Regulasi Emosi	19
1. Pengertian Regulasi Emosi	19
2. Proses Regulasi Emosi	20
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	21
4. Indikator-Indikator Regulasi Emosi	24

	C. Mahasiswa.....	25
	1. Pengertian Mahasiswa	25
	D. Kerangka Berpikir.....	26
	E. Hipotesis	26
BAB	III METODE PENELITIAN	
	A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
	1. Jenis Penelitian.....	29
	2. Variabel dan Kedudukan Variabel Penelitian.....	29
	B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
	C. Subjek Penelitian.....	31
	D. Metode Pengumpulan Data.....	32
	1. Skala Prokastinasi	32
	2. Skala Regulasi Emosi	33
	E. Uji Instrumen	34
	1. Validitas	34
	2. Reliabilitas	36
	F. Teknik Analisa Data.....	37
BAB	IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	40
	B. Pembahasan.....	41
BAB	V KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	44
	B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Komposisi Jumlah Subyek Penelitian Berdasarkan Tahun Masuk dan Fakultas Tabel	31
Tabel 2	Rancangan dan Susunan Aitem Skala Prokrastinasi.....	32
Tabel 3	Skoring Aitem Skala Prokastinasi	33
Tabel 4	Rancangan dan Susunan Aitem Skala Regulasi Emosi	33
Tabel 5	Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	35
Tabel 6	Rangkuman Hasil Uji Validitas Prokastinasi.....	36
Tabel 7	Kaidah Signifikansi Uji Korelasi Data Penelitian	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Bagan Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi .	26
Gambar 2	Kerangka Konseptual Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kueisoner
Lampiran 2	Tabulasi
Lampiran 3	Uji Validitas
Lampiran 4	Uji Reliabilitas
Lampiran 5	Uji Normalitas
Lampiran 6	Uji Linearitas
Lampiran 7	Uji Korelasi Produk Moment