

**Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik
Pada Siswa SMP X Kota Bekasi**

SKRIPSI

Oleh :

Muhammad Arief Satrio

202010515226



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap
Prokrastinasi Akademik Pada
Siswa SMP X Kota Bekasi

Nama Mahasiswa : Muhammad Arief Satrio

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515226

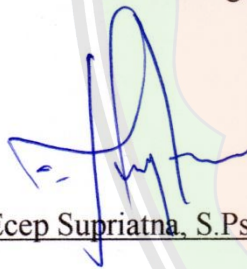
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juli 2024

Jakarta, 22 Juli 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I



Dr. Ecep Supriatna, S.Psi., M.Pd

NIDN. 0429098303

Pembimbing II



Dr. Arfian, S.Psi., M.Si

NIDN. 0313077302

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap
Prokrastinasi Akademik Pada
Siswa SMP X Kota Bekasi

Nama Mahasiswa : Muhammad Arief Satrio

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515226

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juli 2024

Jakarta, 22 Juli 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Arfian, S.Psi., M.Si
NIDN. 0313077302

Penguji I : Dr. Ecep Supriatna, S.Psi., M.Pd
NIDN. 0429098303

Penguji II : Budi Sarasati, S.KM., M.Si
NIDN. 0420106702

MENGETAHUI

Ketua Program Studi Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A

NIDN. 0314078503

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog

NIDK. 8957830022

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan Ini Menyatakan Bahwa:

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP X Kota Bekasi” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidan penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku. Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di fotocopy melalui Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya. Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara.

Jakarta 22, Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Arief Satrio

202010515226

ABSTRAK

Muhammad Arief Satrio 202010515226. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP X Kota Bekasi.

Pendidikan memiliki manfaat yang baik untuk perkembangan individu namun pendidikan yang kurang tertata dengan baik akan memunculkan efek negatif berupa perilaku penundaan tugas atau prokrastinasi akademik. Salah satu fenomena yang terjadi pada ranah pendidikan yaitu prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari regulasi emosi seseorang terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada remaja, penelitian ini juga memfokuskan pada kebaruan dari subjek yaitu menggunakan remaja pada masa awal yaitu pada tingkatan SMP karena menurut peneliti usia remaja awal menjadi akar penting pada perkembangan seorang individu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, IX di sekolah Widya Nusantara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang negatif pada regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Widya Nusantara, pengaruh variabel regulasi emosi terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 10,1%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu siswa SMP Widya Nusantara mampu mengontrol emosinya dalam prokrastinasi akademik dan siswa SMP Widya Nusantara masih memiliki prokrastinasi akademik tetapi tidak terlalu sering dilakukan.

Kata Kunci: Regulasi emosi, Prokrastinasi akademik, Siswa SMP

Abstract

Muhammad Arief Satrio 202010515226. *The Influence of Emotional Regulation on Academic Procrastination of Bekasi City X Middle School Students.*

Education has good benefits for individual development, but education that is not well organized will have negative effects in the form of procrastination or academic procrastination. One phenomenon that occurs in the realm of education is academic procrastination. This research aims to look at the influence of a person's emotional regulation on the level of academic procrastination in adolescents. This research also focuses on the novelty of the subject, namely using adolescents in the early years, namely at the junior high school level because according to researchers, early adolescence is an important root in an individual's development. This research uses quantitative methods. The population and sample used in this research were students in grades VII, VIII, IX at the Widya Nusantara school. The results of the research show that there is a negative influence on emotional regulation on academic procrastination in Widya Nusantara Middle School students, the influence of the emotional regulation variable on the academic procrastination variable is 10.1%. The conclusion of this research is that Widya Nusantara Middle School students are able to control their emotions in academic procrastination and Widya Nusantara Middle School students still have academic procrastination but do not do it too often.

Keywords: *Emotional regulation, Academic procrastination, Junior high school students*

KATA PENGANTAR

Dengan Mengucapkan Syukur alhamdulillah segala puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya, sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Rasulullah SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP X Kota Bekasi”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program sarjana (S1) pada fakultas psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam proses penyusunannya segala hambatan yang ada dapat teratasi berkat bantuan, bimbingan, dorongan dan pengarahan dari berbagai pihak pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Irjen Pol (Purn) Dr. Drs. Bambang Karsono, SH., MM selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org.,Psy., S.E.,Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya atas kepemimpinannya dan bimbingannya bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Dr. Ecep Supriatna, S.Psi., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik dan sekaligus Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan banyak waktu untuk membantu dan membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Dr. Arfian, S.Psi., M.Si Psikolog selaku pembimbing ke dua yang telah memberikan saran, masukan dan kritik yang sangat membangun membuat skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Orang tua tercinta, Ibu Prihandini dan Bapak Yusrizal serta Bapak Deden yang senantiasa membantu dalam menjalani perkuliahan dan doa darinya.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya.
7. Kakak dan adik, Nurbie Anbie, Hasbie Alfie, Qolbie Ardie, dan Safira Auliantara Putri yang telah memberi dukungan kepada peneliti dalam mengerjakan skripsi
8. Terimakasih kepada teman-teman yaitu, Adam Sahdan, Ahmad Sopiyan, M.

Abdillah Wahid, Laila Aulia, Ghianu Adams Herlambang, Aulya Zahra, M. Fadlan Kamal, Ni Komang Widi Krisna Asri, Prameya, dan Suryanto Wicaksono yang telah membantu dan mensupport saya dalam mengerjakan skripsi.

9. Seluruh Rekan-rekan saya, keluarga besar fakultas psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Angkatan 2020, yang telah melalui Bahagia, suka, dan duka yang penuh makna bersama saya.

Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh sebab itu, kritik yang akan membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Jakarta, 22 Juli 2024



Muhammad Arief Satrio

202010515226



Daftar Isi

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Prokrastinasi Akademik.....	9
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik.....	9
2.1.2 Aspek Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.3 Faktor-Faktor Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.4 Alat Ukur Yang Digunakan.....	12
2.1.5 Definisi Regulasi Emosi.....	12
2.1.6 Dimensi Regulasi Emosi.....	13

2.1.7 Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi	14
2.1.8 Alat Ukur Yang Digunakan	15
2.2 Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik	15
2.3 Hipotesis Penelitian	16
2.4 Kerangka Berpikir	16
BAB III	17
METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Tipe Penelitian.....	17
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	17
3.2.1 Variabel Terikat	17
3.2.2 Variabel Bebas	18
3.3 Definisi Operasional.....	18
3.3.1 Definisi Operasional Prokrastinasi Akademik	18
3.3.2 Definisi Operasional Regulasi Emosi.....	18
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian	18
3.4.1 Populasi.....	18
3.4.2 Sampel dan Sampling	19
3.4.2.1 Sampel Penelitian	19
3.4.2.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.5.1 Instrumen Penelitian	20
3.5.2 Skala Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	20
3.5.3 Skala Regulasi Emosi	22
3.5.4 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	22
3.5.4.1 Validitas Penelitian	22
3.5.4.2 Reliabilitas Penelitian	23

3.6 Analisis Data	24
BAB IV	25
HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Profil Responden Penelitian.....	25
4.2 Pelaksanaan Penelitian	25
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	25
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	26
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	26
4.2.3.1 Validitas Alat Ukur Penelitian	26
4.2.3.2 Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	28
4.3 Hasil Penelitian	28
4.3.1 Profil Demografis	28
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian	29
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	30
4.3.3.1 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	30
4.3.3.2 Kategorisasi Regulasi Emosi.....	34
4.3.4 Uji Hipotesis.....	37
4.3.4.1 Uji Korelasi	37
4.3.4.2 Uji Regresi	38
4.4 Diskusi dan Pembahasan	40
BAB V.....	44
KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	44

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Skala Likert Perilaku Prokrastinasi Akademik & Regulasi Emosi.....	20
Tabel 3.2 Blueprint Prokrastinasi Akademik	21
Tabel 3.3 Blueprint Regulasi Emosi.....	22
Tabel 3.4 Skor Klasifikasi Skor Reliabilitas	23
Tabel 3.5 Skor Reliabilitas	24
Tabel 4.1 Cross-tab Profil Responden Penelitian	25
Tabel 4.2 Skala Prokrastinasi Akademik.....	27
Tabel 4.3 Skala Regulasi Emosi	27
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	28
Tabel 4.5 Profil Demografis	28
Tabel 4.6 Perbedaan Demografis	29
Tabel 4.7 Hasil Uji Asumsi.....	30
Tabel 4.8 Deskriptif Statistik Variabel Prokrastinasi Akademik.....	30
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik	31
Tabel 4.10 Cross-tab Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 4.11 Cross-tab Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Usia .	32
Tabel 4.12 Cross-tab Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Kelas	33
Tabel 4.13 Deskriptif Statistik Variabel Regulasi Emosi	34
Tabel 4.14 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi	35
Tabel 4.14 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi	35
Tabel 4.15 Cross-tab Kategorisasi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin.	35
Tabel 4.16 Cross-tab Kategorisasi Regulasi Emosi Berdasarkan Usia	36
Tabel 4.17 Cross-tab Kategorisasi Regulasi Emosi Berdasarkan Kelas.....	37
Tabel 4.18 Uji Korelasi Product Moment Pearson.....	38

Tabel 4.19 Model Summary	38
Tabel 4.20 Hasil Uji F.....	39
Tabel 4.21 Coefficient.....	39



Daftar Gambar

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir16



Daftar Lampiran

Lampiran 1 Aitem Skala Variabel Prokrastinasi Akademik.....	50
Lampiran 2 Aitem Skala Variabel Regulasi Emosi.....	52
Lampiran 3 Kartu Bimbingan.....	53
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 5 Survei Awal.....	56
Lampiran 6 Profil Hasil Kuesioner.....	58
Lampiran 7 Penyebaran Kuesioner Melalui WhatsApp.....	60
Lampiran 8 Kuesioner Penelitian.....	61
Lampiran 9 Hasil Kuesioner Prokrastinasi Akademik.....	71
Lampiran 10 Hasil Kuesioner Regulasi Emosi.....	75
Lampiran 11 Hasil Perhitungan SPSS.....	77
Lampiran 12 Cek Plagiarisme.....	88
Lampiran 13 Pernyataan Siap Sidang Skripsi.....	89
Lampiran 14 Formulir Pendaftaran Sidang Skripsi.....	90