

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 2 SIGLI KABUPATEN PIDIE**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**ASMAUL HUSNA  
NIM.180901083**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2023**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 2 SIGLI  
KABUPATEN PIDIE**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Oleh**

**ASMAUL HUSNA  
NIM. 180901083**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I,**

**Barmawi, S.Ag., M.Si  
NIP. 197001032014111002**

**Pembimbing II,**

**Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 2005029001**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 2 SIGLI  
KABUPATEN PIDIE**

**SKRIPSI**

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai  
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)

**Diajukan Oleh:**

**ASMAUL HUSNA  
NIM. 180901083**

Pada Hari/Tanggal

Selasa, 04 Juli 2023 M  
15 Zulhijjah 1444 H

di

**Darussalam - Banda Aceh  
Panitia Sidang Munaqasyah**

**Ketua,**

**Barmawi, S.Ag., M.Si**  
NIP. 197001032014111002

**Sekretaris**

**Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
NIDN. 2005029001

**Penguji I,**

**Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si**  
NIP. 197601102006042002

**Penguji II**

**Karjuniwati, S.Psi., M.Psi, Psikolog**  
NIDN. 0019068202

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**



**Dr. Muslim, M.Si**  
NIP. 196610231994021001

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : Asmaul Husna

Nim : 180901083

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar- Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 17 Juni 2023

Yang menyatakan,



Asmaul Husna

NIM. 180901083

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat sehingga peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie”. Shalawat beserta salam tidak lupa kita sanjungkan kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat beliau yang telah berjuang dalam menegakkan agama Allah di muka bumi ini dan membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyusun skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat secara langsung ataupun tidak langsung. Terutama peneliti mengucapkan terimakasih yang teramat dalam kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda Basri Hasballah dan Ummi Mursyidah Husein yang selalu mencurahkan kasih sayang dan cintanya kepada peneliti, yang telah mendukung baik secara moral, materil, dan do'a yang tiada henti, yang selalu menjadi pengingat dan memberikan semangat serta menyediakan segala kebutuhan peneliti dalam skripsi ini. Terimakasih juga peneliti sampaikan kepada kakak tercinta Sri Okta Rahmayani, Adik Muhammad Aidarus, Adik Balqis Humaira yang selalu meluangkan

waktunya untuk peneliti dari awal semester sampai dengan sekarang, memberikan semangat serta memberikan ide-ide briliannya kepada peneliti. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

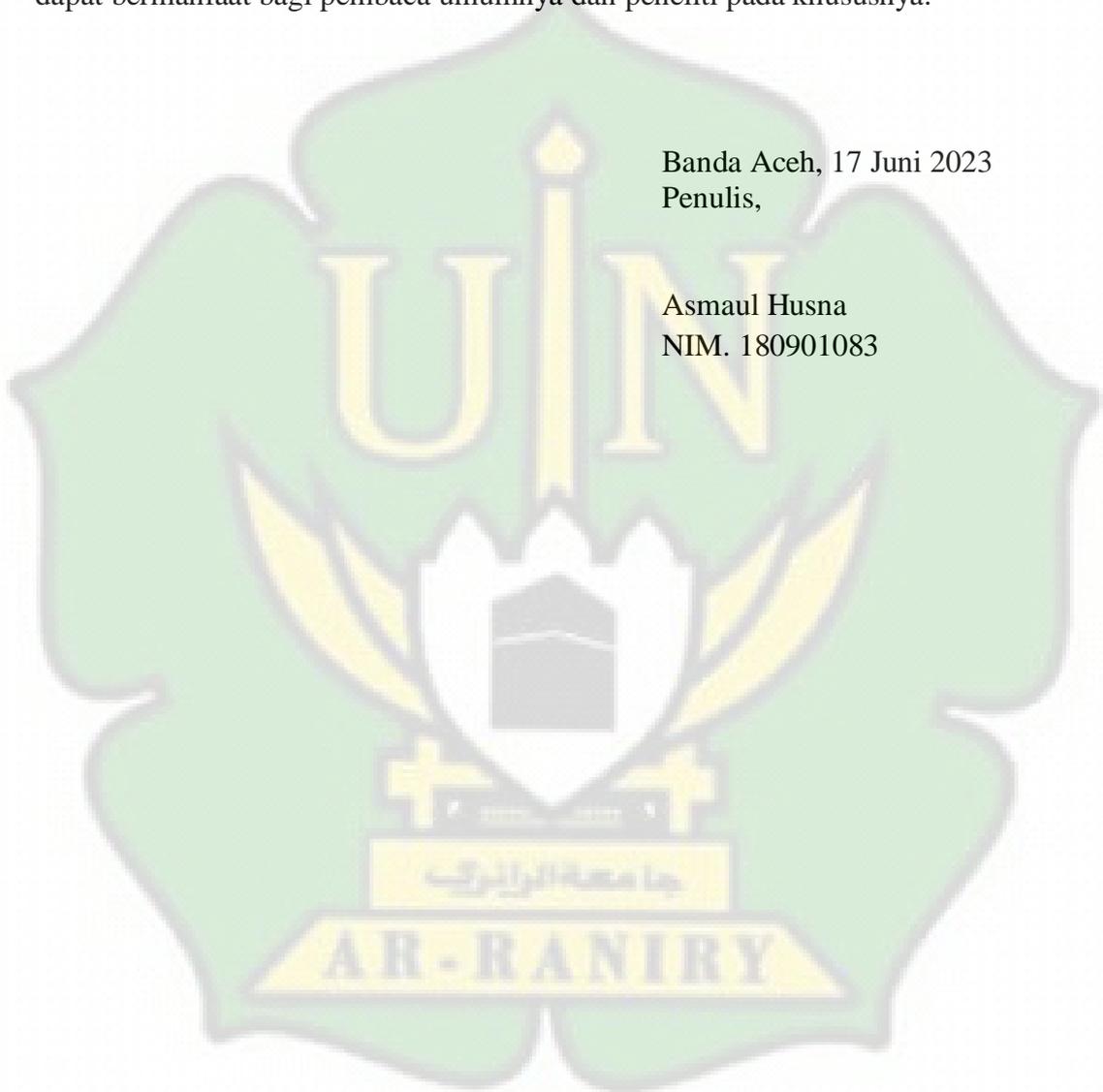
1. Bapak Dr. Muslim, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si selaku wakil Dekan I bidang Akademik dan kelembagaan yang telah memberi dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag, Ph.D selaku wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan yang membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum selaku wakil Dekan III bidang kemahasiswaan dan kerjasama.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si selaku Ketua Prodi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa.
6. Bapak Harri Santoso, S.Psi., M.Ed selaku penasehat akademik yang telah banyak membantu serta meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si selaku pembimbing I dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang telah meluangkan waktu, memberikan motivasi dan masukan kepada peneliti.

8. Ibu Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah membimbing sepenuh hati, meluangkan banyak waktu, dan memberikan motivasi kepada peneliti.
9. Ibu Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si selaku penguji I dalam sidang munaqasyah yang telah memberikan saran dalam skripsi.
10. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji II dalam sidang munaqasyah yang telah memberikan banyak masukan dalam skripsi.
11. Seluruh dosen beserta staf Program Studi Fakultas Psikologi UIN AR-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
12. Terimakasih kepada Sakdiah, Mirda Hamdan yang telah membantu peneliti dalam menyusun skripsi.
13. Teman-teman seperjuangan angkatan 2018, terutama teman-teman unit 4 yang sudah menjadi teman sejak pertama kali mengenal dunia perkuliahan sampai dengan sekarang.
14. Kepada pihak sekolah SMA Negeri 2 Sigli yang telah memberikan ruang dan waktu kepada peneliti untuk melakukan penelitian ditempat bapak/ibu.
15. Siswa SMA Negeri 2 Sigli yang telah berkontribusi banyak dalam proses pengumpulan data sehingga memudahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Kepada semua pihak yang telah memudahkan dalam penelitian skripsi ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, Semoga Allah membalas kebaikan anda semua.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna dan sangat banyak kekurangannya, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi sempurnanya skripsi ini. Harapan dari peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya dan peneliti pada khususnya.

Banda Aceh, 17 Juni 2023  
Penulis,

Asmaul Husna  
NIM. 180901083



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>.xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>12</b>
A. Prokrastinasi Akademik.....	12
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	12
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	14
3. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	17
B. Regulasi Emosi .....	19
1. Pengertian Regulasi Emosi .....	19
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	20
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	22
C. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik .....	23
D. Hipotesis.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Pendekatan Dan Metode Penelitian.....	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
C. Definisi Operasional.....	27

D. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	28
E. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian .....	30
F. Teknik Pengumpulan Data .....	31
G. Teknik Pengolahan Data Dan Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Dekriptif Data Penelitian.....	42
1. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	42
2. Subjek Berdasarkan Usia .....	43
3. Subjek Berdasarkan Kelas .....	43
B. Pelaksanaan Uji Coba (Try Out) Dan Penelitian.....	44
1. Hasil Uji Validitas Aitem.....	45
2. Hasil Uji Daya Beda Aitem .....	46
3. Hasil Uji Reliabilitas .....	48
C. Hasil Penelitian .....	50
1. Data Kategori .....	50
2. Uji Prasyarat .....	54
3. Uji Hipotesis .....	56
D. Pembahasan .....	57
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Perkelas.....	29
Tabel 3.2 Sampel Penelitian .....	30
Tabel 3.3 Skor skala <i>favourable</i> dan skala <i>unfavourable</i> .....	33
Tabel 3.4 <i>Blue print</i> skala regulasi emosi.....	34
Tabel 3.5 <i>Blue print</i> skala prokrastinasi akademik .....	35
Tabel 3.6 Klasifikasi reliabilitas <i>Alpha Cronbach's</i> .....	38
Tabel 4.1 Data demografi subjek penelitian kategori jenis kelamin.....	43
Tabel 4.2 Data demografi subjek penelitian kategori usia.....	44
Tabel 4.3 Data demografi subjek penelitian kategori kelas .....	45
Tabel 4.4 Koefisien <i>CVR</i> skala regulasi emosi .....	46
Tabel 4.5 Koefisien <i>CVR</i> skala prokrastinasi akademik .....	47
Tabel 4.6 Koefisien daya beda aitem skala regulasi emosi.....	48
Tabel 4.7 Koefisien daya beda aitem skala prokrastinasi akademik .....	48
Tabel 4.8 <i>Blue print</i> akhir skala regulasi emosi.....	49
Tabel 4.9 <i>Blue print</i> akhir skala prokrastinasi akademik.....	50
Tabel 4.10 Deskripsi data penelitian skala regulasi emosi .....	52
Tabel 4.11 Kategorisasi regulasi emosi .....	53
Tabel 4.12 Deskripsi data penelitian skala prokrastinasi akademik .....	54
Tabel 4.13 Kategorisasi prokrastinasi akademik .....	55
Tabel 4.14 Uji Normalitas sebaran data penelitian .....	56
Tabel 4.16 Uji Hipotesis data penelitian .....	57

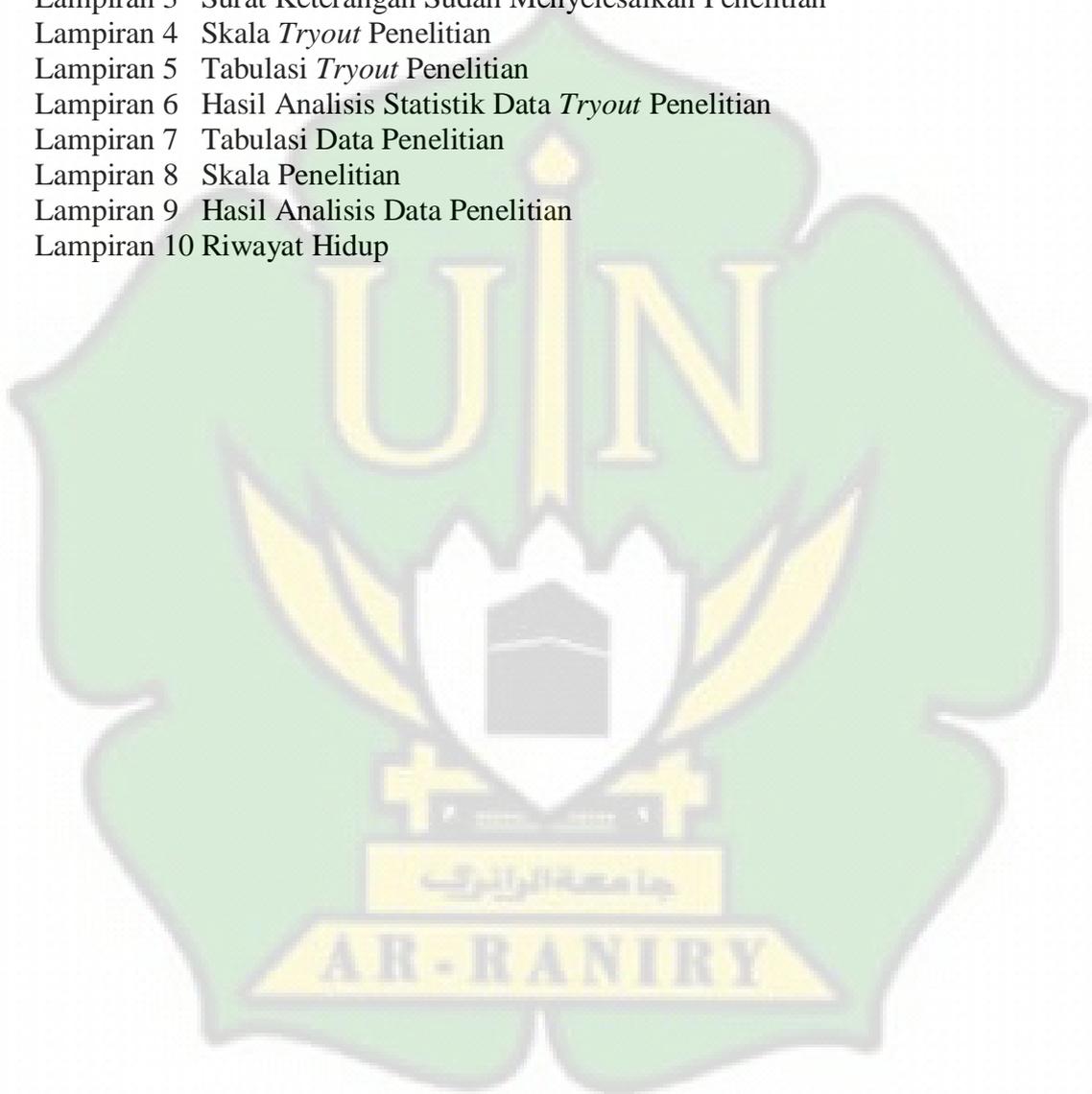
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual..... 26



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN AR-Raniry
- Lampiran 3 Surat Keterangan Sudah Menyelesaikan Penelitian
- Lampiran 4 Skala *Tryout* Penelitian
- Lampiran 5 Tabulasi *Tryout* Penelitian
- Lampiran 6 Hasil Analisis Statistik Data *Tryout* Penelitian
- Lampiran 7 Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 8 Skala Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Analisis Data Penelitian
- Lampiran 10 Riwayat Hidup



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASINASI  
AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 2 SIGLI  
KABUPATEN PIDIE**

**ABSTRAK**

Prokrastinasi akademik adalah bentuk penundaan yang dilakukan oleh seseorang yang berhubungan dengan tugas akademik. Perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi *product moment*. Alat ukur dalam penelitian ini yaitu skala regulasi emosi dan skala prokrastinasi akademik. Jumlah populasi dari penelitian ini berjumlah 280 orang. Kemudian sampel dalam penelitian ini yaitu 155 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi *rank* sebesar -0,251 dengan  $p= 0,002$  ( $p < 0,05$ ) yang menandakan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa.

**Kata Kunci: Regulasi Emosi dan Prokrastinasi Akademik**

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS OF SMA NEGERI 2 SIGLI, PIDIE REGENCY**

### **ABSTRACT**

Academic procrastination is a form of procrastination committed by someone related to academic assignments. Academic procrastination behavior is influenced by several factors, one of that is emotional regulation. The aims of this study was determine the relationship between emotional regulation and academic procrastination in students of SMA Negeri 2 Sigli, Pidie regency. This study used a quantitative approach with the product moment correlation method. The measurement tools in this study here the emotional regulation scale and the academic procrastination scale. The population amounted to 280 students, and the sample was 155 students. The technique of sampling was using proportionate stratified random sampling technique. The results showed that the rank correlation coefficient was -0.251 with  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ) which indicates that there is a very significant negative relationship between emotional regulation and academic procrastination in students of SMA Negeri 2 Sigli, Pidie regency. Thus the hypothesis proposed in this study is accepted. This means that the higher the emotional regulation, the lower the academic procrastination, conversely, the lower the emotional regulation, the higher the academic procrastination in students.

***Keywords: Emotional Regulation and Academic Procrastination***

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses menuntut ilmu yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang dapat menghasilkan generasi pelajar. Pelajar merupakan aset terpenting bagi negara, dikarenakan generasi pelajar dapat memajukan agama, nusa, dan bangsa. Dengan adanya pendidikan dapat membuat pelajar bersikap lebih dewasa, mandiri serta bertanggung jawab terhadap diri sendiri ataupun orang lain (Fuad, 2005).

Sebagaimana hal tersebut tercantum dalam Undang-Undang RI No. 20 tahun 2003 Bab II Pasal 3 yang berbunyi:

*“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Kemendikbud RI, 2003)”*.

Pendidikan sendiri tidak lepas dari istilah “belajar”, dikarenakan belajar merupakan kegiatan paling penting di dunia pendidikan. Belajar adalah suatu proses perubahan kemampuan seseorang dari tidak diketahui menjadi ketahu. Rangkaian proses tersebut mengarah pada tujuan belajar itu sendiri (Hurlock, 1993).

Belajar merupakan tugas utama bagi setiap pelajar, oleh karena itu mereka diharapkan dapat belajar dengan baik di dalam maupun di luar sekolah, serta mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru termasuk kewajiban seluruh pelajar.

Proses belajar juga tidak terlepas dari beberapa kendala maupun masalah yang sering dialami bahkan dilakukan oleh siswa itu sendiri. Selain siswa banyak yang kurang termotivasi untuk belajar, terdapat juga siswa saat ini yang melakukan kecenderungan untuk menunda, sehingga tidak segera memulai mengerjakan pekerjaan ketika diberikan tugas akademik (Putri, 2019).

Siswa memiliki berbagai aktivitas dan tugas dalam kehidupan sehari-hari yang beranekacam. Terkadang mereka termotivasi untuk melaksanakan sesuatu dan begitu sebaliknya mereka akan malas. Perasaan malas tersebut mampu menjadikan individu menunda pekerjaan sehingga tugas yang diberikan menjadi bertambah. Perilaku penundaan pekerjaan pada siswa disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah sebuah bentuk penundaan yang dilakukan oleh seseorang yang berhubungan dengan tugas akademik (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Hal ini berarti seseorang yang melakukan prokrastinasi beranggapan bahwa masih banyak waktu yang tersedia, sehingga tugas yang seharusnya dikerjakan ditunda pengerjaannya dengan alasan masih bisa dikerjakan di lain waktu atau bahkan besok harinya. Oleh karena itu siswa yang memiliki kesulitan belajar dalam menyelesaikan tugas pada waktu yang telah ditentukan, dapat mengalami keterlambatan dan gagal dalam menyelesaikan tugasnya (Aini, 2018).

Fenomena menunda-nunda tugas atau pekerjaan pada siswa merupakan masalah penting karena berpengaruh pada siswa itu sendiri, orang lain dan juga lingkungan sekitarnya, yaitu berupa hasil yang tidak optimal. Dengan kata lain, penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan

tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas. Penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional dalam memandang sebuah tugas (Solikhatun, 2018).

Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2022 tercatat sebanyak 73,2% siswa menyatakan merasa berat mengerjakan tugas dari para guru. Hal tersebut sesuai dengan peneliti dapatkan berdasarkan dari hasil wawancara dengan beberapa siswa di SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie.

Cuplikan wawancara 1.

*“....Saya kan kak paling gak suka kalo ada guru yang ngasih tugas kak...apalagi tugasnya itu susah untuk dikerjakan... masa SMA tu pengennya kan main-main sama teman, senang-senang gitu kan... kalo belajar mulu ya bosan lah kak ... masa disekolah udah belajar masih harus belajar juga dirumah kan jadi malas yaa... iyaa kan kak ? pasti bosaan jugaa.... aku tuh lebih senang main game kak hehehe... giliran dikasih tugas sama guru udah malas... hehehe , kalo pun ada tugas yaa tetap aku kerjain walaupun itu susah kak... kadang aku buatnya malam sebelum besoknya dikumpulin kak, nggak yakin sih bener apa nggak yaa cuma aku pikir bener aja gitu asal pede... jadi kan kelar besok aman nggak kena marah sama guru.....”* (S, Wawancara Personal, 20 Februari 2023)

Cuplikan wawancara 2.

*“ ....Pernah kak, biasanya kami disini kalo dikasih tugas waktu pengumpulannya dikasih satu minggu gitu, kami gak langsung buat kak paling buatnya waktu mendekati hari kumpul....”* (L, Wawancara Personal, 14 Mei 2021).

Cuplikan wawancara 3.

*“... Kami tu kan kak bosan sama yang namanya tugas...mager bawaannya kak .. kalo di rumah tu lebih sering main hp sama nonton drakor... ya kadang suka diingetin sih sama orang tua disuruh belajar tapi bilangnyanya udah kami kerjain PR nya kak hehehe... biar nggak disuruh belajar mulu... kalo dapet tugas tuh kan kak, tetap kami kerjain tapi bentar doang, trus kalo ada yang susah yaa yang kami nggak paham sama sekali, kami nanya temen kami yang bisa minta diajarin tapi sering lupa gara-gara keasyikan main hp hahaha...”* (V, Wawancara Personal, 20 Februari 2023).

Cuplikan wawancara 4.

*“....Permasalahan tersebut memang ada di sekolah ini, memang tidak sedikit dari siswa yang kurang memiliki kesadaran dalam mengerjakan tugas, kalau pun ada tugas biasanya sekedar menyalin atau bahkan tidak mengerjakan sama sekali...”(Ibu N, Wawancara Personal, 20 Februari 2023).*

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa siswa tersebut melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas dengan berbagai alasan seperti adanya rasa malas, jenuh, dan lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Pelajar yang melakukan prokrastinasi mempunyai ciri-ciri tertentu yaitu berasumsi bahwa menunda mengerjakan lebih baik daripada dikerjakan saat ini, berpikir bahwa perilaku menunda-nunda pekerjaan tidak menjadi sebuah permasalahan, dan sering kali merasa kesulitan pada saat mengambil keputusan. Hal tersebutlah yang membuat siswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik(Saman, 2017). Idealnya sebagai siswa diharapkan agar mampu belajar secara efektif, aktif didalam kelas, rajin mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, memiliki motivasi yang tinggi, mampu mengatur waktu dengan baik, memiliki sikap dan perilaku yang baik, memiliki tekad berprestasi, dan taat beribadah (Muyassaroh, 2021).

Ada dua faktor yang menjadikan siswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi, yaitu faktor kondisi fisik dan faktor kondisi psikologis. Kondisi fisik yaitu kondisi tubuh dan jasmani seseorang yang ditinjau dari kesehatannya misalnya kelelahan. Jadi, seseorang disaat dalam keadaan kondisi fisik kurang sehat, termasuk juga mengalami kelelahan, akan cenderung

malas beraktivitas dan menjadikan kesehatannya sebagai alasan untuk melakukan prokrastinasi akademik (Basri, 2017).

Sedangkan kondisi psikologis berupa kondisi ketegangan emosi dalam diri siswa akibat perubahan-perubahan fisik dan psikologis masa perkembangan individu. Ketegangan emosi yang tinggi, dorongan emosi yang sangat kuat dan emosi yang tidak terkendali yang membuat individu lebih mudah meledakkan emosi dan berpikir irasional, sehingga tidak jarang keadaan emosi yang demikian membuat siswa berperilaku melakukan prokrastinasi akademik (Basri, 2017).

Pada sisi lain, prokrastinasi akademik dapat memberikan emosi positif berupa rasa tenang dalam menghindari tugas yang diberikan. Namun hal tersebut bersifat sementara dikarenakan seiring berjalannya waktu dan mendekati *deadline* pengumpulan tugas, maka individu akan merasakan stres hingga menimbulkan rasa cemas yang berlebih apabila tugas belum dikerjakannya. Perubahan emosi yang menimbulkan rasa cemas apabila tidak dikelola dengan baik akan memberikan tekanan pada diri pelaku prokrastinasi sehingga tidak dapat fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Triyono, 2018).

Tidak hanya itu siswa yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki keinginan yang harus dipenuhi, bertindak tanpa berpikir dahulu mengenai dampak dan akibat yang ditimbulkannya. Sehingga membuat siswa cenderung meluapkan emosinya dan menuruti segala keinginan yang ada di pikirannya (Fridagana, 2021). Dalam menghadapi berbagai macam emosi yang terjadi, siswa membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang memadai agar tidak terjerumus pada tindakan yang tidak rasional (Putri, 2018).

Gross (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Regulasi emosi dapat dibedakan menjadi positif dan negatif. Regulasi positif yaitu kemampuan siswa dalam mengontrol atau mengelola emosi untuk tetap fokus pada tujuan yang hendak dicapai, tanpa terpengaruh keadaan. Sedangkan regulasi negatif adalah ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi, yang berdampak pada penundaan akademik (Kogoya, 2021).

Berdasarkan perbedaan penelitian yang diteliti sebelumnya dan hasil wawancara yang dikemukakan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *“Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie”*.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah yang akan diteliti lebih lanjut yaitu apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam ruang lingkup psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi klinis. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan serta dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa.

### **2. Secara Praktis**

#### **a. Bagi Siswa**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta menjadikan informasi terkait gambaran regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan kepada siswa agar dapat mengontrol dan mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

#### **b. Bagi Lembaga SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie**

Penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan ide, wawasan, pengetahuan serta menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan bacaan. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan bagi pihak sekolah mengenai regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik.

#### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian serupa, terutama penelitian yang berkaitan dengan regulasi emosi dan prokrastinasi akademik, serta juga dapat menjadikan referensi sebagai bahan bacaan bagi peneliti selanjutnya.

### E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan karakteristik yang hampir sama. Namun, terdapat juga perbedaan metode penelitian baik itu teknik pengambilan sampel, jumlah sampel, variabel penelitian dan pendekatan analisisnya.

Pertama penelitian yang diteliti oleh Pratama (2019) di Universitas Negeri Semarang yang berjudul "*Peran Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VII SMP*". Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu menggunakan metode korelasional. Dengan subjek penelitian berjumlah 139 sampel yang diperoleh dari *cluster random sampling* dengan teknik analisis data menggunakan analisis regresi. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik siswa. Adapun perbedaan penelitian dengan peneliti dilakukan terletak pada teknik sampel yang digunakan. Peneliti tidak menggunakan teknik sampel *cluster random sampling* dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, serta subjek yang digunakan dikalangan siswa sebanyak 280 siswa tepatnya di SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie.

Selanjutnya penelitian yang dikemukakan oleh Yesiana (2020) di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan judul "*Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Yang Bekerja*". Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *insidental sampling* dengan subjek berjumlah 60 yang terdiri dari 6 fakultas. Adapun teknik analisis data dalam penelitian

tersebut adalah menggunakan teknik uji korelasi *Product Moment* (Parametrik). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif yang bekerja angkatan tahun 2017-2018 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Adapun perbedaan penelitian dengan peneliti lakukan terletak pada teknik sampel, subjek penelitian yang digunakan. Peneliti menggunakan teknik *proportionate stratified random samplings* serta subjek yang digunakan dikalangan siswa sebanyak 280 siswa tepatnya di SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Kogoya (2021) di Universitas Negeri Surabaya yang berjudul "*Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*". Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu menggunakan teknik *accidental sampling*. Dengan subjek penelitian adalah mahasiswa berusia 18-21 tahun, sedang melakukan pembelajaran online dan berada di Surabaya. Adapun teknik analisis data dalam penelitian tersebut yaitu menggunakan teknik uji regresi sederhana. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi *Covid-19*. Perbedaan penelitian tersebut dengan peneliti lakukan terletak pada teknik sampel yang digunakan, subjek, dan jumlah sampel yang diambil untuk penelitian. Peneliti menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dan subjek yang digunakan berjumlah 280 siswa dan sampel yang digunakan yaitu 155 siswa.

Penelitian yang diteliti oleh Musslifah (2018) di Universitas Sahid Surakarta yang berjudul “*Penurunan Prokrastinasi Akademik Melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi*”. Penelitian tersebut menggunakan rancangan eksperimen dengan *nonrandomized control group pretest-posttest design*. Dengan subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir dengan masa kuliah lebih dari 10 semester dan telah mengambil mata kuliah skripsi lebih dari 2 semester. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tersebut menggunakan teknik *Mann-Whitney U Test* dan *Wilcoxon T Test*. *Mann-Whitney U Test* digunakan untuk melihat pengaruh pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa, sedangkan *Wilcoxon T Test* digunakan untuk melihat apakah penurunan tingkat prokrastinasi pada kelompok eksperimen signifikan. Penelitian tersebut bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan keterampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Adapun perbedaan penelitian dengan peneliti lakukan terletak pada variabel penelitian, teknik sampel yang digunakan, dan subjek penelitian. Peneliti tidak menggunakan variabel penurunan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini. Peneliti menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dan subjek penelitian adalah siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie yang berjumlah 280 siswa.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Syifa, Sunawan, dan Nusantoro (2018) di Universitas Negeri Semarang dengan judul “*Prokrastinasi Akademik pada Lembaga Kemahasiswaan Dari Segi Konsep Diri dan Regulasi Emosi*”. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.

Dengan subjek penelitian berjumlah 169 dari populasi 365 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling* dan teknik analisis data menggunakan regresi. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik lembaga kemahasiswaan dari konsep diri dan regulasi emosi. Perbedaan penelitian dengan peneliti lain terletak pada variabel penelitian. Peneliti tidak menggunakan variabel konsep diri dalam penelitian ini. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian yang peneliti lakukan adalah menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dan subjek penelitian adalah siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie yang berjumlah 280 siswa.

Berdasarkan kelima penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa walaupun telah ada penelitian-penelitian yang diteliti sebelumnya terkait hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik, namun penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai rujukan bagi peneliti, dikarenakan setiap penelitian mempunyai perbedaan. Penelitian yang sedang dikembangkan oleh peneliti adalah original dan berbeda dengan penelitian sebelumnya yang serupa dan penelitian ini khususnya diteliti masa sekarang.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok jika di gabungkan menjadi “*menangguhkan*” atau “*menunda sampai hari berikutnya*” (Ferrari, Johnson, & McCown 1995). Menurut Steel (dalam Lesmana, 2022) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk (*to voluntarity delay an inteded course of action despite expecting to be worse-off for the delay*).

Menurut Milgram (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mendefinisikan prokrastinasi yaitu perilaku orang yang menunda penyelesaian suatu tugas sehingga mengakibatkan tugas tersebut menyebabkan kegagalan yang pada akhirnya berujung pada kondisi emosional yang tidak diinginkan.

Perilaku tersebut dapat dilihat pada siswa yang menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah, menyerahkan tugas melewati *deadline*, malas membaca bahan pelajaran, malas membuat catatan, terlambat masuk kelas dan cenderung lebih suka belajar pada malam terakhir menjelang ujian (Resi, 2022).

Sedangkan menurut Solomon (1984) mendefinisikan prokrastinasi akademik

sebagai kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas secara berulang-ulang dan sengaja melakukan aktivitas lain, sehingga kinerja menjadi terhambat dan tidak pernah menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.

Menurut Akinsola dan Tella (2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas dengan cepat.

Menurut Freeman (2011) mengemukakan prokrastinasi yaitu fenomena psikologis yang lazim dan kompleks yang didefinisikan sebagai penundaan purposif pada awal atau penyelesaian sebuah tugas (*procrastination is a prevalent and complex psychological phenomena that has been defined as the purposive delay in beginning or completing a task*).

Berdasarkan beberapa teori yang terdapat diatas, maka peneliti merujuk kepada teori yang dikemukakan oleh Milgram (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) yang dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yaitu perilaku dari seseorang yang menunda menyelesaikan suatu tugas sehingga berakibat pada kegagalan yang pada akhirnya berujung pada kondisi emosional yang tidak diinginkan. Alasan peneliti memilih teori tersebut dalam penelitian ini dikarenakan teori tersebut lebih relevan dengan konteks yang akan diteliti, serta berasal dari referensi yang jelas, sehingga dapat dipertanggungjawabkan.

## 2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Milgram (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) mengatakan aspek dalam prokrastinasi akademik yaitu:

### a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, lebih memilih menunda untuk mengerjakan tugas tersebut.

### b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas atau kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Penunda cenderung membutuhkan waktu lebih lama dari biasanya untuk menyelesaikan tugas, dan penunda menghabiskan waktu untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Juga, mereka melakukan hal-hal yang tidak mereka perlukan untuk menyelesaikan tugas, terlepas dari keterbatasan waktu yang mereka miliki. Terkadang perilaku ini dapat menyebabkan seseorang tidak dapat melakukan tugas secara memadai. Penunda sulit melakukan sesuatu dalam batas waktu yang telah dilakukan sebelumnya. Penunda sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu yang ditetapkan oleh orang lain dan rencana yang ditentukan sendiri.

### c. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus diselesaikan oleh para penunda dengan sengaja tidak menyelesaikan pekerjaan dengan segera. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain dianggap lebih menyenangkan dan menghibur, seperti membaca

(koran, majalah, atau buku cerita lainnya), menonton film, mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan lain-lain. Sehingga menyita waktu untuk menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

d. Adanya emosi yang tidak menyenangkan.

Individu dengan perilaku menunda cenderung dalam keadaan emosi yang tidak menyenangkan, misalnya orang memiliki perasaan cemas, bersalah, marah atau panik. Kekhawatiran emosional yang muncul ketika orang menunda-nunda tugas yang menyebabkan banyak perasaan tidak menyenangkan.

Sedangkan menurut Tuckman (1990) aspek prokrastinasi akademik terdiri dari tiga yaitu:

a. Kecenderungan membuang waktu

Kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal lain yang kurang penting. Aspek ini merujuk pada individu yang selalu menunda untuk melakukan ataupun menyelesaikan pengerjaan suatu tugas.

b. Kecenderungan untuk menghindari tugas yang tidak menyenangkan

Kecenderungan untuk merasa berkeberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau jika memungkinkan akan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan. Individu cenderung mudah menyerah ketika menemui tugas yang sulit dan memilih sesuatu yang menyenangkan yang mudah untuk diperolehnya dan mendatangkan hiburan, seperti menonton, mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya.

c. Kecenderungan menyalahkan orang lain

Merupakan kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab sendiri dan menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya. Misalnya, individu cenderung menyalahkan pihak lain karena telah memberikan batas waktu kepada individu dalam mengerjakan tugas.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Milgram (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) yaitu: 1) penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, 2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas atau kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, 3) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, dan 4) adanya emosi yang tidak menyenangkan.

Sedangkan menurut Tuckman (1990) aspek prokrastinasi akademik ada tiga yaitu 1) kecenderungan membuang waktu, 2) kecenderungan untuk menghindari tugas yang tidak menyenangkan, 3) kecenderungan menyalahkan orang lain.

Berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh tokoh teori diatas, maka peneliti merujuk pada aspek dari teori Milgram (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) yang digunakan dalam penelitian ini. Peneliti memakai aspek ini dikarenakan teori ini karena lebih tepat, relevan, serta komprehensif digunakan dan sesuai dengan konteks yang ingin diteliti.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, Johnson, & McCown (1995) terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu:

#### a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologis. Adapun faktor-faktor yang dimaksud adalah sebagai berikut:

##### 1. Kondisi fisik Individu

Kondisi fisik individu mampu mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik misalnya *fatigue* (kelelahan). Individu yang mengalami kelelahan dalam dirinya akan memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi yang dimiliki seseorang tidak ada hubungannya dengan tingkat intelegensi. Prokrastinasi akademik disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

##### 2. Kondisi psikologis

Kondisi psikologis individu sebagaimana yang dikemukakan oleh Ferrari, Johnson, & McCown (1995) bahwa individu yang cerdas secara emosi mampu menggunakan pengetahuan akan emosinya untuk berpikir dan bertindak guna pertumbuhan emosi dan intelektualnya sehingga individu mampu dalam meregulasi, membagi, membedakan emosi-emosi ketika individu menunda menyelesaikan tugasnya dan menyebabkan kegelisahan, perilaku menunda ini berfungsi sebagai pengatur emosi dalam waktu yang singkat.

## b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut antara lain:

### 1. Gaya Pengasuhan Orangtua

Gaya pengasuhan orangtua dapat mempengaruhi prokrastinasi pada individu. Adapun gaya pengasuhan orangtua terdiri dari otoriter dan otoritatif. Gaya pengasuhan otoriter menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada anak, sedangkan gaya pengasuhan otoritatif menghasilkan anak yang tidak prokrastinasi.

### 2. Kondisi Lingkungan

Menurut Ferarri, Johnson & McCown (1995) kondisi lingkungan juga menjadi faktor yang berpengaruh bagi individu yang melakukan prokrastinasi. Kondisi lingkungan dengan banyak distraksi akan membuat individu menunda dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan teori diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari, Johnson, & McCown(1995) terbagi dua yaitu faktor internal terdiri dari kondisi fisik individu sedangkan faktor eksternal terdiri dari gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan.

## **B. Regulasi Emosi**

### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi emosi berasal dari dua kata, yaitu: *regulation* dan *emotion*. Secara bahasa *regulation* berarti *rule, order* (aturan) yang dapat diartikan secara bebas sebagai mengatur atau mengolah. Regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertugas untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi baik secara temporal maupun intensif dalam memenuhi tujuan tertentu. Ada tiga kata penting dalam pendefinisian regulasi emosi, yaitu: memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi emosi (Santoso, 2021).

Sedangkan yang dikemukakan oleh Leone & Greenberg (2007) bahwa regulasi emosi yaitu kemampuan seseorang yang diwujudkan dalam bentuk mengelola, mengungkapkan, serta mengatasi emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat mencapai kepada titik keseimbangan emosional. Sedangkan menurut Shaffer (dalam Rubiani, 2018) mendefinisikan regulasi emosi adalah kemampuan mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Selain itu menurut Thompson (1994) juga mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan dalam mengubah reaksi emosional dengan bertindak laku sesuai dengan situasi yang sedang terjadi.

Teori lain juga dikemukakan oleh Gross (2007) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang mempunyai

regulasi emosi mampu mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Emosi positif muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif muncul apabila individu mendapatkan halangan saat akan mencapai tujuannya. Hal yang termasuk emosi positif diantaranya adalah senang dan gembira, sedangkan yang tergolong emosi negatif diantaranya adalah marah, takut dan sedih.

Berdasarkan pemaparan teori diatas, maka peneliti memakai teori yang dikatakan oleh Gross (2007) dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses baik secara sadar maupun tidak sadar dalam mengelola emosi serta cara mengekspresikannya. Alasan peneliti memilih teori tersebut dalam penelitian ini dikarenakan teori dari Gross (2007) memiliki makna luas dan lengkap serta lebih relevan, lebih komprehensif dengan konteks yang akan diteliti.

## **2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi**

Aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007) sebagai berikut:

### *a. Strategies to emotion regulation (strategies)*

Keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

### *b. Engaging in goal directed behavior (goals)*

Kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang

dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

c. *Control emotional responses (impulse)*

Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Sedangkan menurut Thompson (1994) mengatakan bahwa aspek-aspek regulasi emosi tersebut ada tiga yaitu:

a. *Memonitor emosi (emotions monitoring)*

Kemampuan individu dalam menyadari dan memahami segala proses yang terjadi pada dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya

b. *Mengevaluasi emosi (emotions evaluating)*

Kemampuan individu untuk dapat mengelola emosi yang dirasakannya baik itu kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci dengan menyeimbangkannya agar tidak terpengaruh secara mendalam sehingga mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.

c. *Memodifikasi emosi (emotions modification)*

Kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi sehingga mampu memotivasi diri disaat individu berada dalam putus asa, cemas dan marah.

Kemampuan tersebut mampu menjadikan individu bertahan dalam masalah yang sedang dialaminya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari regulasi emosi dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Gross (2007). Aspek regulasi emosi tersebut meliputi: *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behavior (goals)*, *Control emotional responses (impulse)*, dan *Acceptance of emotional response (acceptance)*.

Sedangkan menurut Thompson (1994) mengatakan bahwa aspek-aspek regulasi emosi tersebut ada tiga yaitu: 1) Memonitor emosi (*emotions monitoring*), 2) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan 3) Memodifikasi emosi (*emotions modification*). Berdasarkan aspek-aspek teori diatas, maka peneliti merujuk pada aspek teori yang dikemukakan oleh Gross (2007). Peneliti memakai aspek ini dikarenakan teori tersebut lebih komprehensif dan berasal dari referensi yang jelas, sehingga dapat dipertanggungjawabkan.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007) yaitu :

#### **a. Genetik**

Ada bagian pada otak yang berkontribusi terhadap regulasi emosi. Otak yang berhubungan dengan proses emosi disebut sebagai sistem limbik. Sistem Limbik terdiri atas *amigdala* dan *hipokampus*. *Amigdala* adalah area otak yang bertanggung jawab untuk mendefinisikan dan mengendalikan emosi. Sedangkan

*hipokampus* adalah bagian dari lobus temporal yang berfungsi untuk pembelajaran dan penyimpanan serta pengolahan memori jangka panjang.

Penelitian lain juga menemukan bahwa variasi genetik 5-HTT (*transporter serotonin*) mempengaruhi tempramen dan *affect* individu. Peran 5-HTT (*transporter serotonin*) sangat berguna dalam menyempurnakan konsep komponen perilaku yang diwariskan seperti emosi, persepsi, dan aktivitas motorik proses otak yang berhubungan dengan emosi.

b. Usia

Usia juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi. Hal tersebut dikarenakan tingkat pertumbuhan usia seseorang berpengaruh dalam mengontrol emosi. Sehingga semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin baik pula dalam meregulasi emosinya.

c. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang agar dapat mengontrol emosinya. Individu dengan tingkat religiusitas tinggi akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan sedangkan individu dengan tingkat religiusitas rendah menunjukkan emosinya dengan berlebihan.

d. Gaya pengasuhan

Gaya pengasuhan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari juga mempengaruhi regulasi emosi pada anak. Hal ini dikarenakan pandangan orang tua yang berbeda dalam mengekspresikan emosi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Gross (2007) yaitu genetik, usia, religiusitas, dan terakhir yaitu gaya pengasuhan.

### **C. Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik**

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menilai, merespon, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan mengelola emosi yang tinggi akan memungkinkan individu untuk menghadapi ketegangan-ketegangan dalam kehidupan. Regulasi emosi terbagi menjadi regulasi positif dan regulasi negatif. Regulasi positif dapat dilihat dari kemampuan mengontrol atau mengelola emosi, fokus pada tujuan yang ingin dicapai, dan tidak terpengaruh oleh lingkungan. Regulasi negatif adalah ketidakmampuan untuk mengendalikan emosi, yang berdampak pada penundaan akademik (Kogoya, 2021). Siswa dengan keterampilan regulasi emosional dapat dibedakan berdasarkan persepsi mereka tentang efektivitas strategi pembelajaran, hubungan antara proses regulasi dan hasil belajar, dan penggunaan strategi tersebut untuk mencapai tujuan akademik. Kemampuan regulasi emosi menggambarkan sejauh mana siswa dapat mengontrol emosinya, dan siswa bertanggung jawab untuk memodifikasi dan mengevaluasi tanggapan emosional untuk mencapai tujuan mereka, dimana kemampuan tersebut menentukan apakah siswa akan melakukan prokrastinasi akademik atau tidak (Fauzi, 2018). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat regulasi emosi semakin rendah kecenderungan untuk menunda-nunda akademik. Di sisi lain, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan untuk menunda-nunda.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Syifa (2018) bahwa regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang

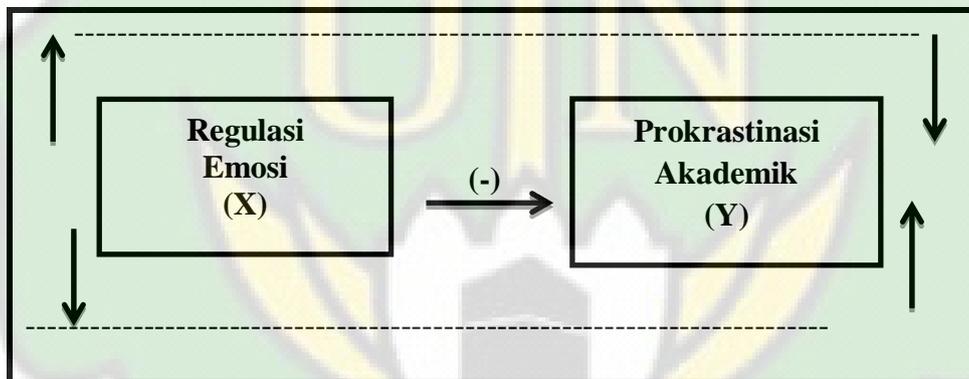
signifikan. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu merespon dan mengekspresikan secara positif hal-hal yang membuatnya tertekan. Berbeda dengan individu yang kurang mampu melakukan regulasi emosi akan merespon dan mengekspresikan secara negatif hal-hal yang membuat dirinya tidak tenang.

Sedangkan menurut Yesiana (2020) dalam penelitiannya berjudul hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja memperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan baik pada variabel regulasi emosi maupun pada variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Dinamika yang terdapat dalam penelitian tersebut yaitu mahasiswa yang bekerja cenderung akan mengalami kelelahan dan lebih memilih aktivitas menarik lainnya daripada menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa yang melakukan penundaan penyelesaian tugas dapat menimbulkan emosi negatif dalam dirinya seperti cemas, bingung, tertekan karena tugas menumpuk dan *deadline* pengumpulan semakin mendekat.

Selain itu Muslifah (2018) dalam penelitiannya berjudul penurunan prokrastinasi akademik melalui pelatihan keterampilan regulasi emosi dimana hasil penelitiannya menunjukkan keterampilan emosi berpengaruh signifikan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Dinamika yang dapat dilihat dalam penelitian tersebut yaitu mahasiswa psikologi menunda-nunda tugas kuliah, terutama pengerjaan dan penyelesaian skripsi. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi

akan mengalami gangguan emosi, seperti frustrasi karena secara moral prestasinya tertinggal dengan teman-teman sebaya.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang dilakukan secara terus menerus tanpa memikirkan yang terjadi kedepannya akan membuat seseorang mengalami regulasi emosi yang tidak dapat dikontrol. Berikut ini kerangka konseptual antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

#### D. Hipotesis

Hipotesis yang peneliti gunakan dalam penelitian ini berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Demikian sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Pendekatan yang diterapkan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data berupa angka maupun data berupa bentuk kalimat yang diubah menjadi angka (Martono, 2014).

Metode penelitian yang digunakan berupa metode korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat (Sugiyono, 2013). Adapun variabel bebas dan variabel terikat yang dimaksud peneliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang diukur untuk mengetahui besarnya atau pengaruh variabel lain (Azwar, 2007).

Adapun identifikasi variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (X) : Regulasi Emosi
2. Variabel Terikat (Y) : Prokrastinasi Akademik

### C. Definisi Operasional

#### 1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Regulasi emosi dapat diukur dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gross (2007), yaitu: *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behavior (goals)*, *control emotional responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional response (acceptance)*.

#### 2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku dari seseorang yang menunda menyelesaikan suatu tugas sehingga berakibat dalam penyelesaian tugas sehingga mengalami kegagalan yang berakibat pada keadaan emosi yang tidak diinginkan. Prokrastinasi akademik yang terdapat pada penelitian ini diukur peneliti dengan menggunakan skala aspek yang dikembangkan oleh Milgram (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995), yaitu: 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas atau

kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, 3) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, dan 4) Adanya emosi yang tidak menyenangkan.

#### D. Populasi dan Sampel Penelitian

##### 1. Populasi

Populasi yaitu jumlah keseluruhan objek maupun subjek yang memiliki *characteristic* dan kualitas tertentu yang ditetapkan peneliti untuk memperoleh kesimpulan (Sugiyono, 2016). Oleh karena itu populasi yang terdapat pada penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie dari kelas X sampai dengan kelas XII yang berjumlah 280 siswa. Hal tersebut bisa dilihat secara rinci berdasarkan tabel 3.1 yang terdapat dibawah ini.

Tabel 3.1 Tabel Populasi Perkelas

No.	Kelas	Jumlah Populasi
1.	Kelas X	89 Siswa
2.	Kelas XI	97 Siswa
3.	Kelas XII	94 Siswa
<b>Total</b>		<b>280 Siswa</b>

(Sumber: Bagian Kesiswaan SMA Negeri 2 Sigli Kab.Pidie Tahun 2022)

##### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki populasi yang digunakan untuk penelitian (Sugiyono, 2016). Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen maupun berstrata secara proporsional.

Oleh karena itu alasan peneliti memilih teknik *proportionate stratified random sampling* tersebut dikarenakan jumlah populasi yang terdapat dalam

penelitian ini tersebar secara proporsional dengan bertingkat antara tiga kelas, yaitu kelas X, XI, dan XII.

Jumlah sampel yang terdapat pada penelitian ini menggunakan tingkatan kesalahan 5% dengan tingkat kepercayaan 95% yang diperoleh dari tabel yang dikembangkan oleh *Issac* dan *Michael* (Sugiyono, 2017). Sehingga jumlah sampel yang terdapat dalam penelitian ini berjumlah 155 siswa. jumlah sampel tersebut diperoleh dengan menggunakan rumus dibawah ini:

$$S = \frac{\text{Jumlah Populasi Perkelas}}{\text{Total Populasi}} \times \text{Sampel}$$

Tabel 3.2 Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Populasi Perkelas	Perhitungan Sampel 5 % Perkelas	Pembulatan
1.	Kelas X	89	$\frac{89}{280} \times 155$ = 49,26	49
2.	Kelas XI	97	$\frac{97}{280} \times 155$ = 53,69	54
3.	Kelas XII	94	$\frac{94}{280} \times 155$ = 52,03	52
<b>Total</b>	<b>280</b>	<b>155</b>	<b>155</b>	<b>155</b>

(Sumber: Bagian Kesiswaan SMA Negeri 2 Sigli, Kab. Pidie tahun 2022).

## **E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Administrasi Penelitian**

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan surat izin penelitian diportal SIAKAD pada hari Kamis tanggal 4 Mei 2023, kemudian surat izin penelitian pun dikeluarkan pada hari yang sama. Surat tersebut ditujukan kepada Kepala SMA Negeri 2 Sigli. Pada hari Jum'at tanggal 5 Mei 2023, peneliti mendatangi sekolah tersebut guna menyerahkan surat penelitian dan meminta izin penelitian. Setelah mendapat izin, peneliti melaksanakan penelitian pada hari Senin tanggal 8 Mei sampai dengan hari Kamis tanggal 11 Mei 2023. Kemudian pada hari Kamis tanggal 11 Mei 2023, peneliti mendapatkan surat keterangan dari sekolah tersebut yang berisi bahwa peneliti sudah menyelesaikan penelitian.

### **2. Pelaksanaan Uji Coba (*Try Out*)**

Pada hari Senin tanggal 3 April 2023 peneliti mendatangi sekolah SMA Negeri 1 Delima Pidie, menjumpai Kepala Sekolah tersebut yang bertujuan untuk meminta izin melakukan *try out* kepada siswa di sekolah tersebut. Setelah mendapat izin dari Kepala Sekolah, peneliti langsung melaksanakan (*try out*) selama 6 hari yaitu mulai hari Senin tanggal 3 April sampai dengan hari Sabtu tanggal 8 April 2023 dengan jumlah sampel yaitu 60 orang. Skala yang diberikan dengan ketentuan subjek berada diluar sampel penelitian yang sebenarnya, namun subjek memiliki karakteristik yang relatif sama dengan sampel penelitian.

Peneliti menggunakan metode *try out* terpisah. Uji coba (*try out*) dilakukan secara online melalui *whatsapp* dengan membagikan link *google form*

<https://forms.gle/NavuiJHmxVRdm9CG9> kepada Wakil Kepala Kesiswaan untuk dibagikan ke grup siswa. Aitem yang di uji cobakan berjumlah 50 aitem dengan rincian 25 aitem regulasi emosi dan 25 aitem prokrastinasi akademik. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan skoring dan analisis data menggunakan bantuan bantuan SPSS (*Statistical Package For Social Science*) version 23 for windows.

### **3. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Sigli selama 4 hari yaitu mulai hari Senin tanggal 8 Mei sampai dengan hari Kamis tanggal 11 Mei 2023. Penelitian menggunakan *google form* yang disebarakan melalui link <https://forms.gle/hXzreLXsEXghfbzL9>. Link tersebut dibagikan secara online melalui aplikasi *whatsaap* dengan bantuan Wakil Kepala Kesiswaan, sebagai perantara untuk dibagikan ke grup yang berisikan siswa. Sehari setelah kuesioner dibagikan, penelitian sempat terhenti dikarenakan kelalaian beberapa siswa. Sehingga mengharuskan peneliti turun ke lapangan secara langsung dan mendorong kembali minat para responden untuk mengisi kuesioner yang diberikan. Skala yang disebarakan oleh peneliti sebanyak 47 aitem terdiri dari 24 aitem regulasi emosi dan 23 aitem prokrastinasi akademik.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Persiapan Alat Ukur Penelitian**

Pada penelitian ini langkah awal yang harus dilakukan peneliti yaitu mempersiapkan alat ukur psikologi berupa skala psikologi yang disusun menggunakan skala likert. Skala likert bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi baik pada seseorang maupun kelompok tentang fenomena

sosial(Sugiyono, 2017). Fenomena sosial tersebut telah ditetapkan secara spesifik bagi peneliti yang akhirnya disebut variabel penelitian. Kemudian variabel penelitian dibentuk menjadi indikator penelitian. Sehingga indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak ukur dalam menyusun aitem-aitem instrumen baik berupa pernyataan ataupun pertanyaan.

Oleh karena itu bentuk skala yang diajukan pada penelitian ini berupa pernyataan dengan empat (4) pilihan jawaban yang disediakan peneliti yaitu Sangat setuju(SS),Setuju (S), Tidak setuju (TS), Sangat tidak setuju (STS). Skala pernyataan tersebut terdiri atas *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* adalah pertanyaan yang bersifat positif. Sedangkan pernyataan *unfavourable* yaitu pernyataan yang bersifat negatif mengenai objek maupun sikap yang diukur.

Oleh karena itu alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala regulasi emosi berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gross (2007) dan skala prokrastinasi akademik berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan oleh Milgram (dalam Ferrari, Johnson, Mc Cown, 1995).

*Tabel 3.3 Skor Skala Favourable dan Skala Unfavourable*

Jawaban	Aitem	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Dibawah ini skala yang digunakan dalam penelitian.

#### a. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dapat diukur dengan menggunakan aspek-aspek dari Gross (2007) yaitu *strategies to emotion regulation (strategies)*, *Engaging in goal directed behaviorm (goals)*, *Control emotional responses (impulse) and Acceptance of emotional responses (acceptance)*. Berikut ini tabel *blue print* skala regulasi emosi.

Tabel 3.4 Blue Print Skala Regulasi Emosi

No	Aspek–Aspek	Indikator	NomorAitem		Jumlah Aitem	%
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1	<i>Strategies to emotion regulation (strategies)</i>	Keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah.	1,6	8,10	4	17%
		Kemampuan individu untuk menemukan cara dalam mengurangi emosi negatif.	3,9	5,11	4	17%
		Kemampuan individu untuk dapat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.	20,21	2,4	4	17%
2	<i>Engaging in goal directed behaviorm (goals)</i>	Kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya.	7,12	17,22	4	17%
3	<i>Control emotional responses (impulse)</i>	Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi	14,24	16,18	4	16%

		yangdirasakannya				
4	<i>Acceptance of emotional response (acceptance)</i>	Individu mampu untuk menerima suatu peristiwa yang dapat menimbulkan emosi negatif.	15,23,25	13,19	5	16%
<b>Jumlah</b>			<b>13</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

### b. Skala Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dapat diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Milgram (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995), yaitu: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas atau kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, dan adanya emosi yang tidak menyenangkan. Berikut ini *blue print* skala variabel prokrastinasi akademik.

Tabel 3.5 *Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik*

No	Aspek-Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem	%
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1.	Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas	Menunda memulai	7,13	4,19	4	17%
		mengerjakan tugas	24,25	1,6	4	17%
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas atau kesenjangan waktu antara	Menunda menyelesaikan tugas akademik				
		Membutuhkan jangka waktu yang panjang untuk menyelesaikan tugas	9,16	2,3	4	17 %

	rencana dan kinerja aktual	Kesulitan melakukan sesuatu dalam batas waktu yang ditetapkan	8	23	2	8 %
		Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas	15,22	11, 12	4	17 %
3.	Melakukan aktivitas menyenangkan	Menggunakan waktu untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan	5, 17	14,21	4	12 %
4.	Adanya emosi yang tidak menyenangkan	Memiliki emosi yang tidak menyenangkan	10, 18	20	3	12 %
	<b>Jumlah</b>		<b>13</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

## 2. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2016). Oleh karena itu validitas yang digunakan dalam penelitian ini berupa validitas isi. Validitas tersebut berupa pengujian skala dari para ahli (*Expert Judgement*) bertujuan melihat apakah aitem-aitem tersebut menunjukkan ciri perilaku yang diukur. Suatu aitem dapat dikatakan valid apabila aitem tersebut relevan. Untuk mengukur aitem tersebut peneliti menggunakan komputasi validitas yaitu komputasi CVR (*Content Validity Ratio*).

Aitem yang dihitung untuk CVR diperoleh dari hasil penelitian kelompok ahli disebut SME (*Subject Matter Experts*). SME (*Subject Matter Experts*) berupa aitem skala yang bersifat *esensial* terhadap atribut psikologi yang diukur baik

relevan ataupun tidak dengan tujuan pengukuran yang diteliti, hal ini dijelaskan oleh sekelompok ahli. Berikut ini rumus statistik CVR.

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan :

$n$  = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

$ne$  = Banyaknya SME yang menilai aitem “*esensial*”

### 3. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda aitem menurut Azwar (2016) yaitu sejauh mana aitem tersebut dapat membedakan individu dengan kelompok yang memiliki atribut maupun tidak. Oleh karena itu kriteria pemilihan aitem pada penelitian ini menggunakan  $R_{ix} \geq 0,25$  untuk aitem regulasi emosi dan  $R_{ix} \geq 0,25$  untuk aitem prokrastinasi akademik dengan bantuan SPSS (*Statistical Package For Social Science*) version 23 for windows. Daya beda aitem menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson. Berikut ini rumus korelasi *product moment*.

$$r_{ix} = \frac{\sum ix - (\sum i)(\sum x)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i)^2/n][\sum x^2 - (\sum x)^2/n]}}$$

Keterangan:

$i$  = Skor item

$X$  = Skor skala

$n$  = Banyaknya responden

### 4. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2016) mengemukakan bahwa reliabilitas tersebut mengacu kepada konsistensi ataupun keyakinan hasil alat ukur yang memiliki makna kecermatan dalam pengukuran. Reliabilitas dapat dipercaya apabila hasil

pengukuran memiliki nilai relatif sama dengan beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama. Sehingga, uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*.

Proses pengolahan data dibantu dengan program *Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) version 23.0 for windows*. Suatu variabel dapat dikatakan baik jika nilai *cronchach alpha* > 0,8. Kriteria koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* dapat dikategorikan sebagai tabel berikut:

*Tabel 3.6 Klasifikasi Reliabilitas Cronbach's Alpha*

<b>Kriteria</b>	<b>Koefisien</b>
Sangat Reliabel	>0.900 (Sangat Tinggi)
Reliabel	0.700-0.900 (Tinggi)
Cukup Reliabel	0.400-0.700 (Sedang)
Kurang Reliabel	0.200-0.400 (Rendah)
Tidak Reliabel	<0.200 (Sangat Rendah)

Rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$\alpha = 2[1 - (S_{y1}^2 + S_{y2}^2) / S_x^2]$$

Keterangan:

$S_x^2$  = Varian skor X

$S_{y1}^2$  dan  $S_{y2}^2$  = Varian skor Y1 dan varian skor Y2

## **G. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data**

### **1. Teknik Pengolahan Data**

Pengolahan data merupakan proses dalam mengolah data kedalam bentuk sederhana dengan menggunakan rumus tertentu. Bentuk pengolahan data meliputi:

#### **a. Editing**

Editing yaitu memeriksa kejelasan dan kelengkapan pengisian instrumen pengumpulan data. Peneliti melakukan editing terhadap kuesioner yang

telah diisi oleh subjek dengan maksud untuk mencari kesalahan-kesalahan di dalam kuesioner atau juga kurang adanya keserasian di dalam pengisian kuesioner (Fatihudin, 2015). Setelah kuesioner yang telah diisi terkumpul sesuai dengan jumlah yang ditetapkan, kemudian peneliti melakukan editing yaitu memeriksa identitas subjek dan kelengkapan pengisian jawaban. Hal ini dilakukan untuk mengurangi kesalahan dan kekurangan kuesioner.

b. Coding

Coding merupakan proses identifikasi dan klasifikasi dari setiap pertanyaan yang terdapat dalam instrumen pengumpulan data menurut variabel-variabel yang diteliti. Coding dilakukan setelah editing. Coding yaitu pemberian kode-kode atau angka-angka tertentu terhadap kolom-kolom, variabel-variabel yang dinyatakan dalam kuesioner berkaitan dengan keterangan tertentu yang diperlukan (Fatihudin, 2015). Coding yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu pemberian kode SS untuk jawaban sangat setuju, kode S untuk jawaban setuju, kode TS untuk jawaban tidak setuju, dan kode STS untuk jawaban sangat tidak setuju. Kemudian kode X1 diberikan untuk item satu pada variabel X, Y1 diberikan untuk item satu pada variabel Y. Kode tersebut dilanjutkan untuk seluruh aitem yaitu sampai dengan X25 dan Y25 untuk item terakhir. Kode X untuk variabel regulasi emosi sedangkan Kode Y untuk variabel prokrastinasi akademik.

c. Kalkulasi

Kalkulasi yaitu menghitung data yang telah dikumpulkan dengan cara menambah, mengurangi, membagi, mengkalikan atau lainnya. Memilih cara

menghitung data tersebut tentu saja sudah disesuaikan dengan tujuan penelitian dan model analisis yang dipakai dalam penelitian ini. Menghitung kalkulasi dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Excel* (Fatihudin, 2015). Kalkulasi yang dilakukan peneliti dalam pengolahan data yaitu ketika mencari nilai tertinggi dan terendah pada aitem kedua skala penelitian.

#### d. Tabulasi

Tabulasi merupakan proses penempatan data (*input*) kedalam tabel yang telah diberi kode sesuai dengan kebutuhan analisis. Peneliti mengunduh semua jawaban dari *google form* dalam bentuk excel, kemudian seluruh data yang masuk diberikan angka 4 untuk pernyataan sangat setuju (SS), angka 3 untuk setuju (S), angka 2 untuk tidak setuju (TS) dan angka 1 untuk sangat tidak setuju (STS) pada aitem *favourable*. Sedangkan angka 1 untuk sangat setuju (SS), angka 2 untuk setuju (S), angka 3 untuk tidak setuju (TS) dan angka 4 untuk sangat tidak setuju (STS) pada aitem *unfavourable*. Lalu seluruh angka yang telah ditabulasi, akan dijumlahkan untuk keperluan SPSS.

## 2. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yaitu bentuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang bertujuan untuk mendapat hasil akhir dari penelitian. Teknik analisis data yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu:

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian yang bertujuan untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Sehingga uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan

kriteria  $p > 0,05$  untuk berdistribusi normal dan  $p < 0,05$  untuk berdistribusi tidak normal (Budiantara, 2017).

#### **b. Uji Linieritas Hubungan**

Menurut Gunawan (2016) mengemukakan bahwa uji linearitas hubungan adalah uji yang digunakan untuk mengetahui hubungan dari dua variabel membentuk garis lurus linear atau tidak. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan program *Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) version 23.0 for windows*. Selain itu uji linearitas juga digunakan untuk membuktikan apakah variabel bebas memiliki hubungan dengan variabel terikat (Hanief & Himawanto, 2017). Suatu data bisa dikatakan memiliki hubungan linear jika nilai  $p > 0,05$  untuk lajur *deviation from linearity*, Sedangkan untuk lajur *for linearity* menggunakan nilai  $p < 0,05$  (Priyatno, 2011).

#### **c. Uji Hipotesis**

Uji Hipotesis merupakan gabungan dari kata *hipo* yang berarti dibawah dan *tesis* artinya kebenaran. Secara umum hipotesis yaitu dibawah kebenaran (belum tentu benar) dan dapat dikatakan benar apabila hipotesis tersebut memiliki bukti (Setyawan, 2021). Oleh karena itu, dalam menguji hipotesis menggunakan teknik analisa *product moment* dari Pearson apabila data berdistribusi normal. Sedangkan data tidak berdistribusi normal menggunakan teknik dari Spearman yaitu korelasi *rank*.

Hipotesis yang dikemukakan pada penelitian ini yaitu *terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie*. Koefisien korelasi dianggap

signifikan jika  $p > 0,05$ . Nilai tersebut diperoleh dengan bantuan *Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) version 23.0 for windows*. Berikut ini rumus korelasi *product moment* menurut Sugiyono (2016) yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy (\sum x)(\sum y)}{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}$$

Keterangan :

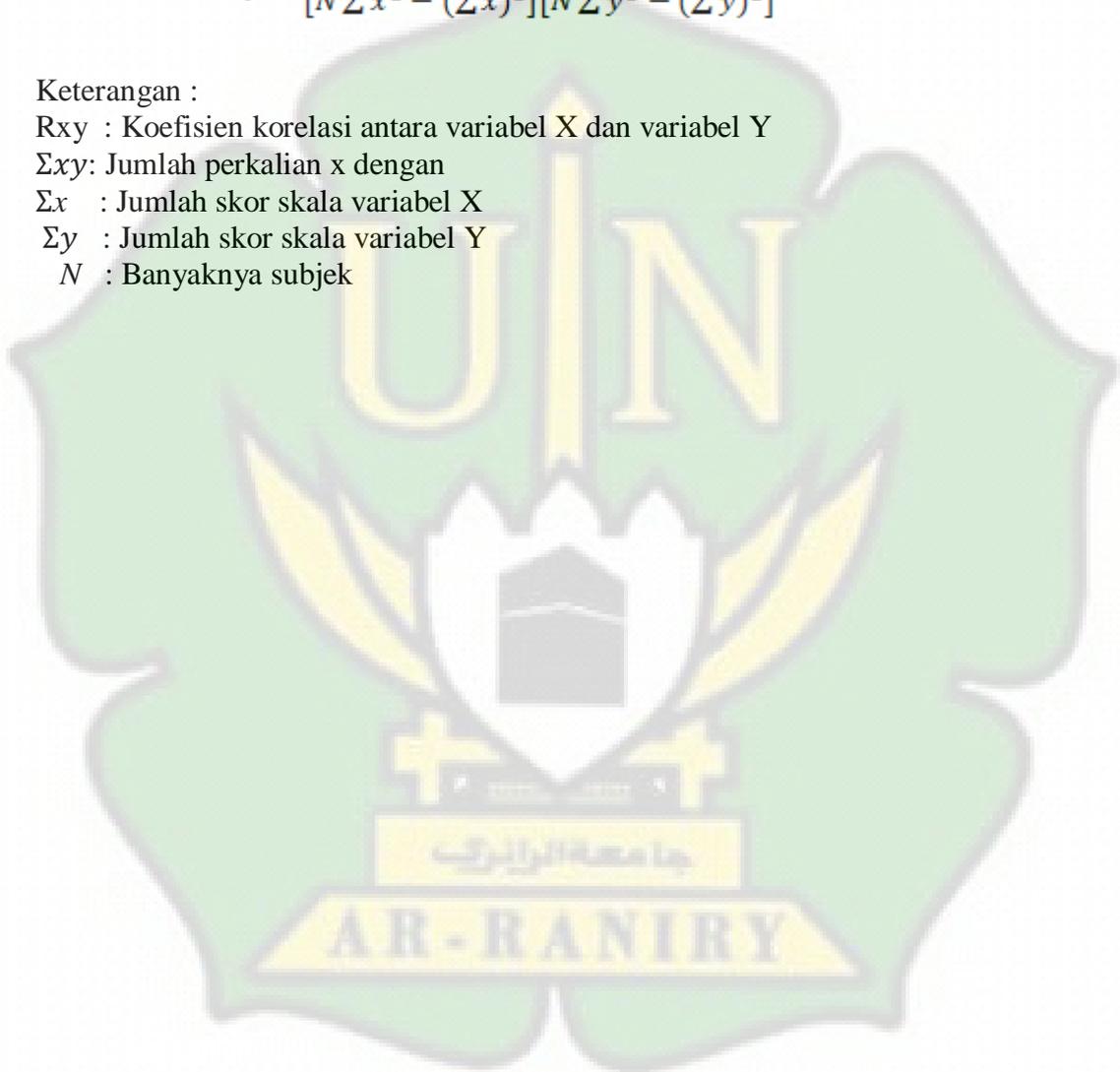
$R_{xy}$  : Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

$\sum xy$ : Jumlah perkalian x dengan

$\sum x$  : Jumlah skor skala variabel X

$\sum y$  : Jumlah skor skala variabel Y

$N$  : Banyaknya subjek



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskriptif Data Penelitian

##### 1. Demografi Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi seluruh siswa di SMA Negeri 2 Sigli yang berjumlah 280 orang dengan jumlah sampel digunakan yaitu 155 orang. Pada saat penelitian, peneliti menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* yang disebarakan melalui link <https://forms.gle/hXzreLXsEXghfbzL99>. Link tersebut dibagikan secara online melalui aplikasi *whatsapp* dengan bantuan Wakil Kepala Kesiswaan sebagai perantara untuk dibagikan grup yang berisikan siswa. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8-11 Mei 2023. Berikut ini data demografi sampel yang diperoleh pada penelitian.

##### a. Subjek Berdasarkan Kategori Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan, diperoleh data subjek dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 57 orang dengan presentasi sebesar (36,8%). Sedangkan subjek dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 98 orang dengan presentasi sebesar (63,2%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek yang mendominasi pada penelitian ini adalah subjek dengan jenis kelamin perempuan. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

*Tabel 4.1*  
*Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin*

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Laki-Laki	57 Orang	36,8 %
Perempuan	98 Orang	63,2%
<b>Jumlah</b>	<b>155 Orang</b>	<b>100 %</b>

### b. Subjek Berdasarkan Kategori Usia

Data demografi berdasarkan kategori usia dalam penelitian ini terbanyak berada pada rentang usia 17 Tahun sebanyak 51 orang dengan persentase sebesar (33%), selanjutnya usia 18 tahun sebanyak 42 orang dengan persentase sebesar (27%), usia 16 tahun sebanyak 40 orang dengan persentase sebesar (26%), usia 19 tahun sebanyak 12 orang dengan persentase sebesar (8%) dan usia 15 tahun sebanyak 10 orang dengan persentase sebesar (6%). Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

*Tabel 4.2  
Data Demografi Subjek Berdasarkan Kategori Usia*

<b>Deskripsi Sampel</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Usia	15 tahun	10 orang	6 %
	16 Tahun	40 orang	26%
	17 Tahun	51 orang	33 %
	18 Tahun	42 orang	27%
	19 Tahun	12 orang	8%
<b>Jumlah</b>		<b>155 orang</b>	<b>100%</b>

### c. Subjek Berdasarkan Kategori Kelas

Subjek yang mendominasi pada penelitian ini berdasarkan kelas berasal dari kelas XI sebanyak 54 siswa (34,8%), selanjutnya kelas XII sebanyak 52 siswa (33,6%) dan kelas X sebanyak 49 siswa (31,6%). Berikut ini tabel data demografi subjek berdasarkan kelas.

Tabel 4.3  
Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Kategori Kelas

Kelas	Jumlah	Persentase (%)
Kelas X	49 Siswa	31,6 %
Kelas XI	54 Siswa	34,8 %
Kelas XII	52 Siswa	33,6 %
<b>Jumlah</b>	<b>155 Siswa</b>	<b>100 %</b>

### B. Pelaksanaan Uji coba (*Try out*) dan Penelitian

Uji coba (*try out*) alat ukur dilaksanakan mulai hari Senin tanggal 3 April sampai dengan hari Kamis tanggal 8 April 2023 pada Siswa SMA Negeri 1 Delima Pidie yang berjumlah 60 orang. Pelaksanaan *Try out* dilakukan peneliti secara online dengan membagikan link *google form* melalui aplikasi *whatsapp* <https://forms.gle/NavuiJHmxVRdm9CG9> kepada Wakil Kepala Kesiswaan untuk dibagikan ke grup siswa. Setelah data sampel *try out* terpenuhi, peneliti selanjutnya melakukan uji daya beda aitem untuk mengetahui aitem-aitem yang memenuhi persyaratan serta aitem-aitem yang harus digugurkan karena tidak memenuhi persyaratan atau memiliki daya beda aitem yang rendah. Aitem yang memenuhi persyaratan kemudian layak dipakai untuk pengumpulan data penelitian.

Sedangkan penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Sigli selama 4 hari mulai tanggal 8 Mei - 11 Mei 2023 dengan menggunakan *google form* yang disebarakan melalui link <https://forms.gle/hXzreLXsEXghfbzL9>. Link tersebut dibagikan secara online melalui aplikasi *whatsapp* dengan bantuan Wakil Kepala Kesiswaan sebagai perantara agar dibagikan ke grup yang berisikan

siswa SMA Negeri 2 Sigli. Setelah kuota sampel pada penelitian terpenuhi sebanyak 155 orang, peneliti selanjutnya melakukan skoring dan analisis data dengan bantuan *Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) version 23.0 for windows*.

### 1. Hasil Uji Validitas

Hasil komputasi *Content Validity Ratio* skala regulasi emosi dengan skala prokrastinasi akademik dan di kuantifikasi melalui pengujian terhadap isi skala dari para ahli (*Expert Judgement*) yang terdiri dari beberapa orang *expert* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem dapat mencerminkan ciri-ciri perilaku yang ingin diukur. Berikut hasil komputasi dari masing-masing skala yang dapat dilihat pada tabel 4.4 dan 4.5 berikut ini:

Tabel 4.4  
Koefisien CVR Skala Regulasi Emosi

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	11	1	21	1
2	1	12	1	22	1
3	1	13	1	23	1
4	1	14	1	24	1
5	1	15	1	25	1
6	1	16	1		
7	0,3	17	1		
8	1	18	1		
9	1	19	1		
10	1	20	1		

Tabel 4.5  
Koefisien CVR Skala Prokrastinasi Akademik

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	11	0,3	21	1
2	1	12	1	22	1
3	1	13	1	23	1
4	1	14	1	24	1
5	1	15	1	25	1
6	1	16	1		
7	1	17	1		
8	1	18	1		
9	1	19	1		
10	1	20	0,3		

Berdasarkan hasil komputasi *Content Validity Ratio* skala regulasi emosi padatable 4.4 dengan jumlah total aitem sebanyak 25, seluruh aitem nya menunjukkan nilai diatas nol (0). Begitu pula dengan hasil komputasi dari skala prokrastinasi akademik padatable 4.5 dengan jumlah total aitem sebanyak 25, seluruh aitem nya memiliki koefisien CVR dengan nilai diatas nol (0), sehingga semua aitem esensial dandapatdinyatakan valid.

## 2. Hasil Uji Daya Beda Aitem

Hasil analisis koefisien korelasi data dari setiap aitem skala, baik skala regulasi emosi maupun skala prokrastinasi akademik pada uji daya beda aitem yang telah dilakukan dalam penelitian ini dapat di lihat pada tabel 4.6 dan 4.7 berikut ini:

*Tabel 4.6*  
*Koefisien Daya Beda Aitem Skala Regulasi Emosi*

No	Rix	No	Rix
1	0,380	15	0,552
2	0,268	16	0,451
3	0,338	17	0,658
4	0,361	18	0,427
5	0,256	19	0,561
6	0,394	20	0,331
7	0,311	21	0,446
8	0,432	22	<b>0,090</b>
9	0,341	23	0,338
10	0,403	24	0,355
11	0,479	25	0,440
12	0,458		
13	0,426		
14	0,505		

Berdasarkan tabel 4.6 di atas ditemukan bahwa dari total 25 aitem regulasi emosi terdapat 1 aitem yang memiliki nilai korelasi aitem total kurang dari 0,25 yaitu aitem nomor 22. Oleh karena itu, aitem-aitem tersebut dinyatakan gugur dan 24 aitem yang tersisa dapat digunakan untuk penelitian.

*Tabel 4.7*  
*Koefisien Daya Beda Aitem Skala Prokrastinasi Akademik*

No	Rix	No	Rix
1	<b>0,226</b>	15	0,695
2	<b>0,189</b>	16	0,535
3	0,452	17	0,365
4	0,500	18	0,534
5	0,570	19	0,613
6	0,433	20	0,398
7	0,534	21	0,448
8	0,489	22	0,517
9	0,388	23	0,354
10	0,646	24	0,562
11	0,459	25	0,589
12	0,314		
13	0,358		
14	0,295		

Berdasarkan tabel 4.7 diatas ditemukan bahwa dari total 25 aitem prokrastinasi akademik terdapat 2 aitem yang memiliki nilai korelasi aitem total kurang dari 0,25 yaitu aitem 1 dan 2. Oleh karena itu, aitem-aitem tersebut dinyatakan gugur dan 23 aitem yang tersisa dapat digunakan untuk penelitian.

### 3. Hasil Uji Reliabilitas

Setelah dilakukan uji reliabilitas pada skala regulasi emosi diperoleh nilai  $\alpha = 0,851$ . Kemudian peneliti menggugurkan aitem-aitem yang memiliki daya beda rendah dan melakukan analisis tahap kedua sehingga diperoleh nilai  $\alpha = 0,856$ . Disamping itu, hasil uji reliabilitas awal pada skala prokrastinasi akademik memperoleh nilai  $\alpha = 0,887$ . Selanjutnya setelah aitem-aitem dengan daya beda rendah digugurkan dan dilakukan analisis tahap kedua, diperoleh nilai  $\alpha = 0,892$ . Berikut *blueprint* akhir dari kedua skala setelah dilakukan pengujian. Dapat dilihat pada tabel 4.8 dan 4.9 berikut ini.

Tabel 4.8

*Blueprint akhir skala regulasi emosi*

No	Aspek–Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Strategies to emotion regulation (strategies)</i>	Keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah.	1,6	8,10	4
		Kemampuan individu untuk menemukan cara dalam mengurangi emosi negatif.	3,9	5,11	4

		Kemampuan individu untuk dapat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.	20,21	2,4	4
2	<i>Engaging in goal directed behavior (goals)</i>	Kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya.	7,12	17 -	3
3	<i>Control emotional responses (impulse)</i>	Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya.	14,24	16,18	4
4	<i>Acceptance of emotional response (acceptance)</i>	Individu mampu untuk menerima suatu peristiwa yang dapat menimbulkan emosi negatif.	15,23,25	13,19	5
<b>Jumlah</b>			<b>13</b>	<b>11</b>	<b>24</b>

Tabel 4.9  
Blueprint akhir skala prokrastinasi akademik

No.	Aspek-Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas	Menunda memulai mengerjakan tugas	7,13	4,19	4
		Menunda menyelesaikan tugas akademik	24,25	- 6	3
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas atau kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Membutuhkan jangka waktu yang panjang untuk menyelesaikan tugas	9,16	- 3	3
		Kesulitan melakukan sesuatu dalam batas waktu	8	23	2

		yang ditetapkan			
		Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas	15,22	11, 12	4
3.	Melakukan aktivitas menyenangkan	Menggunakan waktu untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan	5, 17	14,21	4
4.	Adanya emosi yang tidak menyenangkan	Memiliki emosi yang tidak menyenangkan	10, 18	20	3
<b>Jumlah</b>			<b>13</b>	<b>10</b>	<b>23</b>

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Data Kategori

Pembagian kategori sampel yang digunakan peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategori jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2016), kategori jenjang (ordinal) adalah kategori yang menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Pengkategorisasian ini akan diperoleh dengan membuat kategori skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi, karena kategori ini bersifat relatif. Maka luas intervalnya mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari kategori yaitu, rendah, sedang dan tinggi.

a. Skala Regulasi Emosi

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empirik (berdasarkan data dilapangan) dari variabel regulasi emosi. Berikut deskripsi data hasil penelitian pada skala regulasi emosi.

*Tabel 4.10*  
*Deskripsi data penelitian skala regulasi emosi*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Regulasi Emosi	96	24	60	12	92	30	66,61	9,187

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

1. Xmaks (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
2. Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
3. Rata-rata (*Mean*) = Hasil yang diperoleh dari rumus (skor maks + skor min) : 2
4. SD (Standar Deviasi) = Hasil yang diperoleh dari rumus (skor maks-skor min) : 6

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.10, maka analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 24, Maksimal 96, means 60 dan standar deviasi 12. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 30, maksimal 92, mean 66,61 dan standar deviasi 9,187. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, tinggi, dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Dibawah ini rumus pengkategorian skala regulasi emosi dan skala prokrastinasi akademik.

$$\text{Rendah} = X < M - 1SD$$

$$\text{Sedang} = M - 1SD \leq X < M + 1SD$$

$$\text{Tinggi} = M + 1SD \leq X$$

Keterangan :

M = Means empirik pada skala

SD = Standar Deviasi

X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala regulasi emosi sebagaimana terdapat pada tabel 4.11 berikut ini:

*Tabel 4.11*

*Kategorisasi regulasi emosi pada Siswa SMA Negeri 2 Sigli*

<b>Kategorisasi</b>	<b>Interval</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Rendah</b>	$X < 57,423$	7	4,5%
<b>Sedang</b>	$57,423 \leq X < 75,797$	124	80,0%
<b>Tinggi</b>	$75,797 \leq X$	24	15,5 %
<b>Jumlah</b>		<b>155</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4.11 diatas dapat disimpulkan bahwa hasil kategorisasi regulasi emosi pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie secara data empirik menunjukkan bahwa 7 orang yang memiliki regulasi emosi pada kategori rendah (4,5%). 124 orang yang memiliki regulasi emosi pada kategori sedang (80,0%). Dan 24 orang yang memiliki regulasi emosi pada kategori tinggi (15,5%), artinya regulasi emosi pada siswa SMA Negeri 2 Sigli mayoritas tergolong kedalam kategori sedang.

b. Skala Prokrastinasi Akademik

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empirik (berdasarkan data dilapangan) dari variabel prokrastinasi akademik. Berikut data deskripsi hasil penelitian pada skala prokrastinasi akademik.

*Tabel 4.12*  
*Deskripsi data penelitian skala prokrastinasi akademik*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Prokrastinasi Akademik	92	23	57,5	11,5	75	20	47,14	8,973

Keterangan Rumus Skor Hipotetik:

1. Xmaks (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
2. Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
3. Rata-rata (*Mean*) = Hasil yang diperoleh dari rumus (skor maks + skor min):  
 $\frac{2}{2}$
4. SD (Standar Deviasi) = Hasil yang diperoleh dari rumus (skor maks-skor min) : 6

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.12, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 92, sedangkan minimal adalah 23, dengan nilai rata-rata 57,5 dan standar deviasi 11,5. Sementara data empirik menunjukkan jawaban maksimal adalah 75, jawaban minimal adalah 20, dengan nilai rata-rata 47,14 dan standar deviasi 8,973. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, tinggi, dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Sedangkan untuk

hasil kategorisasi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie dapat dilihat pada tabel 4.13 berikut ini:

*Tabel 4.13*  
*Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik*

<b>Kategorisasi</b>	<b>Interval</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
Rendah	$X < 38,2$	22	14,2 %
Sedang	$38,167 \leq X < 56,113$	117	75,5 %
Tinggi	$56,113 \leq X$	11	9,7 %
<b>Jumlah</b>		<b>155</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4.13 diatas menunjukkan bahwa kategorisasi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie yaitu siswa yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori rendah yaitu sebanyak 22 orang (14,2%). Yang memiliki kategori sedang sebanyak 117 orang (75,5%). Dan yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi sebanyak 15 orang (9,7%). Artinya prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie mayoritas tergolong kedalam kategori sedang.

## **2. Uji Prasyarat**

Langkah pertama yang dilakukan untuk menganalisa data penelitian yaitu dengan cara uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas sebaran dan uji linearitas.

### **a. Uji Normalitas Sebaran**

Uji normalitas sebaran adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak (Priyatno, 2011). Dalam penelitian ini uji normalitas sebaran menggunakan *One Sample Kolmogorov*

*Smirnov Test* dari program SPSS. Data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ), sebaliknya jika nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ) maka dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas sebaran data kedua variabel penelitian ini (regulasi emosi dan prokrastinasi akademik) dapat dilihat pada tabel 4.14 berikut ini:

Tabel 4.14  
Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian

No	Variabel Penelitian	Koefisien K-S	P
1.	Regulasi Emosi	0,117	0,000
2.	Prokrastinasi Akademik	0,116	0,000

Berdasarkan data pada tabel 4.14 diatas, hasil uji normalitas menggunakan *One Sample Kolmogrov Smirnov Test* pada variabel regulasi emosi diperoleh nilai koefisien K-S = 0,117 dengan signifikansi  $p = 0,000$  dan variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai koefisien K-S = 0,116 dengan signifikansi  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal dan tidak dapat memenuhi asumsi uji normalitas sebaran. Uji normalitas juga telah di uji menggunakan Skewness dan Kurtosis namun hasilnya menunjukkan tidak berdistribusi normal.

#### b. Uji Linearitas Hubungan

Uji linearitas hubungan adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Uji linearitas menggunakan *deviation from linearity* yang dapat dilihat pada tabel anova. Variabel dikatakan linear apabila nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Hasil uji

linearitas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini diperoleh data sebagaimana yang tertera pada tabel 4.15 berikut ini:

*Tabel 4.15*  
*Uji Linearitas Hubungan Data Penelitian*

<b>Variabel Penelitian</b>	<b><i>Deviation From Linearity</i></b>	<b><i>P</i></b>
Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik	1,457	0,074

Berdasarkan tabel 4.15 diatas, hasil uji linearitas hubungan antara variabel regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik diperoleh *deviation from linearity* dengan nilai  $F = 1,457$  dengan nilai signifikansi  $p > 0,05$  yaitu 0,074. Berdasarkan kaidah yang dipaparkan oleh Priyatno (2011) menerangkan bahwa apabila nilai signifikansi atau  $p > 0,05$  untuk jalur *deviation from linearity* maka bisa dikatakan memiliki hubungan yang linear. Pada tabel diatas diperoleh nilai signifikansi  $p > 0,05$  yaitu berjumlah 0,074. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki hubungan yang linear dan tidak menyimpang dari garis lurus.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah uji hipotesis menggunakan korelasi *rank* dari Spearman. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 4.16 berikut ini:

*Tabel 4.16*  
*Uji Hipotesis Data Penelitian*

<b>Variabel Penelitian</b>	<b><i>Korelasi Spearman</i></b>	<b><i>P</i></b>
Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik	- 0,251	0,002

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 4.16 diatas menunjukkan nilai koefisien korelasi  $\rho$  sebesar -0,251 dengan signifikansi sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti hipotesis penelitian yang diajukan diterima yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie. Setelah dilakukan uji korelasi  $\text{rank}$  dari Spearman, maka diperoleh nilai koefisien korelasi  $\rho(p) = -0,251$  dengan taraf signifikansi  $0,002(p < 0,05)$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik yang berarti hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Hubungan tersebut menunjukkan semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang diteliti oleh Yesiana (2020) tentang hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan baik pada variabel regulasi emosi maupun pada variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja dengan

nilai koefisien yang diperoleh = -0,751 dengan taraf signifikan 0,000 ( $p < 0,01$ ) sehingga dapat dikatakan semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya.

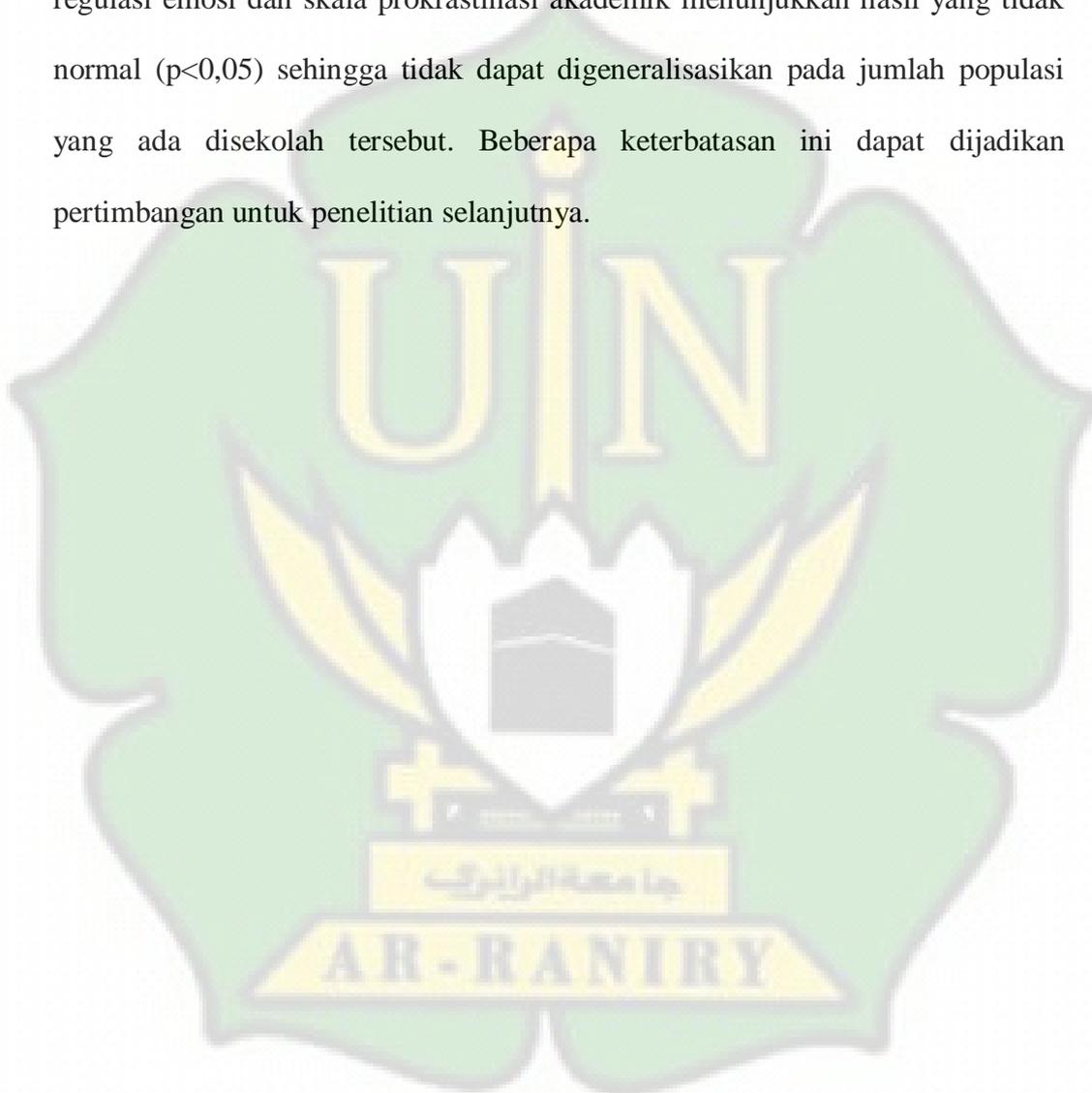
Dalam penelitian lain Kogoya (2021) yang meneliti tentang pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi *covid-19*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa koefisien korelasi (R) sebesar -0,195 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Menurut Milgram (dalam Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) prokrastinasi yaitu perilaku orang yang menunda penyelesaian suatu tugas sehingga mengakibatkan tugas tersebut menyebabkan kegagalan yang pada akhirnya berujung pada kondisi emosional yang tidak diinginkan. Berdasarkan kategorisasi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie menunjukkan bahwa 22 orang (14,3%) memiliki prokrastinasi akademik rendah, 117 orang (76,0%) memiliki prokrastinasi akademik sedang, dan kategori tinggi sebanyak 15 orang (9,7%) memiliki prokrastinasi akademik tinggi dengan nilai rata-rata (*mean*) 47,14. Artinya siswa belum mampu mengurangi prokrastinasi akademik meski terkadang mereka termotivasi untuk mengerjakan tugas. Hal ini dikarenakan adanya rasa malas, jenuh, dan lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Namun siswa akan cenderung cemas ketika *deadline* pengumpulan tugas sudah hampir tiba. Oleh karena itulah regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Gross (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu lebih aspek dari respon emosi. Selanjutnya untuk kategorisasi regulasi emosi pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie menunjukkan bahwa 7 orang (4,5%) memiliki regulasi emosi rendah, 124 orang (80,0%) memiliki regulasi emosi sedang, dan 24 orang (15,5%) memiliki regulasi emosi tinggi dengan nilai rata-rata (*mean*) 66,61 yang berarti kemampuan regulasi emosi pada siswa berada pada kategori sedang. Dari kedua data diatas dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 2 Sigli memiliki regulasi emosi dan prokrastinasi akademik cenderung kategori sedang. Artinya siswa cukup mampu mengendalikan emosi ketika diberikan tugas.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Kogoya (2019) yang menunjukkan hasil uji statistik pada regulasi emosi 5 atau 3,15% mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah, 72 atau 44,7% mahasiswa berada pada tingkat sedang dan 84 atau 52,2% mahasiswa mempunyai regulasi emosi yang tinggi atau baik dengan nilai rata-rata (*mean*) pada regulasi emosi sebesar 48,19 yang berarti kemampuan regulasi emosi mahasiswa berada pada kategori cenderung sedang. Hal ini berarti setiap mahasiswa cukup mampu mengendalikan emosi mereka meski terkadang mereka tidak mampu mengendalikan emosi mereka di situasi tertentu.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu kesulitan dalam proses penyebaran kuesioner yang dibagikan melalui *google form* secara online dengan bantuan Wakil Kepala Kesiswaankurang efektif. Sehingga peneliti

harus mengontrol setiap kelas secara berkala. Hal ini dikarenakan kelalaian beberapa responden, sehingga peneliti harus mendorong kembali minat para responden untuk mengisi kuesioner. Selanjutnya, uji normalitas sebaran skala regulasi emosi dan skala prokrastinasi akademik menunjukkan hasil yang tidak normal ( $p < 0,05$ ) sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada jumlah populasi yang ada di sekolah tersebut. Beberapa keterbatasan ini dapat dijadikan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini maka diperoleh nilai koefisien korelasi  $\rho(p) = -0,251$  dengan taraf signifikansi  $0,002(p < 0,05)$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik, demikian sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

#### B. Saran

Berikut ini beberapa saran yang dapat peneliti berikan untuk kepentingan teoritis dan praktis pada penelitian yang serupa:

##### 1. Bagi Siswa

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menjadikan siswa lebih meningkatkan minat belajar dan mengurangi melakukan hal yang dapat menurunkan minat belajar atau menunda mengerjakan tugas. Selain itu diharapkan agar siswa dapat mengatur manajemen waktu dengan baik, mendahulukan prioritas dibandingkan tidak prioritas. Misalnya, mendahulukan pekerjaan sekolah dibandingkan menghabiskan waktu diluar bersama teman,

sehingga siswa dapat lebih sadar terhadap tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar.

## 2. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan bimbingan agar siswa dapat meningkatkan regulasi emosi dalam bidang akademik dan tidak melakukan prokrastinasi akademik, misalnya melalui pembinaan yang diberikan pada saat jam wali kelas atau memberikan peraturan yang tegas misalnya dipanggil orangtua ke sekolah.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi, khususnya berkaitan dengan regulasi emosi ataupun prokrastinasi akademik. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat meneliti variabel-variabel lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, sehingga akan ada penelitian baru. Diharapkan juga dapat menambah dan memperkaya penyajian data yang lebih beragam sehingga dapat memperluas pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi klinis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Z., & Heni, R. (2018). Pentingnya Bimbingan dan Konseling Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2).
- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, science and technology education*, 3(4), 363-370.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Basri, A. S. H. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari religiusitas. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(2).
- Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku media.
- Fauzi, T., & Sari, S. P. (2018). Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida, L. E., & Stoltenberg, I. (2011). Extraversion and arousal procrastination: Waiting for the kicks. *Current Psychology*, 30, 375-382.
- Fridagana, A. M. (2021). *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Dengan Pengendalian Emosional Dalam Berkendara Sepeda Motor Siswa-Siswi Kelas X Sma Muhammadiyah 1 Purwokerto* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- Gunawan, I. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Gross, J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta : Deepublish.

- Hurlock, E. B. (1993). Psikologi perkembangan anak jilid 2. *Jakarta: Erlangga.*
- Ihsan, Fuad. (2005). *Dasar-Dasar Kependidikan.* Jakarta: Rhineka Cipta.
- Indonesia, P. R. (2003). Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional.
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14-23.
- Lesmana, G. (2022). *Bimbingan Dan Konseling Belajar.* Jakarta: Prenada Media.
- Martono, N. (2014). *Metode penelitian kuantitatif: Analisis isi dan analisis data sekunder edisi revisi 2.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Musslifah, A. R. (2018). Penurunan prokrastinasi akademik melalui pelatihan keterampilan regulasi emosi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 95-106.
- Muyassaroh, I. K. (2021). Belajar Efektif dan Efisien untuk Problem Belajar Siswa yang Berprestasi Rendah. *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education*, 1(1), 98-109.
- Pascual-Leone, A., & Greenberg, L. S. (2007). Emotional processing in experiential therapy: Why "the only way out is through.". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(6), 875.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Pratama, G. O. (2019). Peran regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 119-124.
- Prityatno. (2011). *Belajar cepat olah data statistik dengan SPSS.* Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Putri, S. A., & Purwoko, B. (2018). *Pengembangan Paket Bimbingan Kelompok Kemampuan Regulasi Emosi untuk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Manyar Gresik* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Putri, I. S. E. (2019). *Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 10 Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Resi, J. (2022). *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Peserta Didik Di Smp Wiyatama Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah yayasan pendidikan islam swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99-108.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Di tinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* .
- Safitri, F. (2020). Pengaruh Penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok CBT terhadap prokrastinasi akademik pada mata pelajaran matematika siswa kelas X MIPA 2 SMA AL Islam Krian Sidoarjo. *Prosiding Seminar Dan Lokarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2020 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*, 276-281.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55-62.
- Santoso, A. (2021). *Mengontrol emosi menjadi seni*. Surabaya: CV. Global Aksara Pres.
- Septiana, R. A. (2022). *Regulasi emosi dan respons waria atas diskriminasi sosial di Purbalingga*. (Doctoral dissertation, UIN PROF. K.H. Saifuddin Zuhri).
- Setyawan, D. A. (2021). *Hipotesis dan variabel penelitian*. Jawa Tengah: Tahta Media Group.
- Solikhatus, N. (2018). *Pengaruh Efikasi Diri dan Konformitas terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono.(2017). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukri, S., Handayani, T., & Tinus, A. (2016). Analisis Konsep Pemikiran Ki Hajar Dewantara dalam Perspektif Pendidikan Karakter. *Jurnal Civic Hukum*, 1(1), 33-41.

- Susanti, E. (2014). Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi Unesa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(3).
- Syifa, L., Sunawan, S., & Nusantoro, E. (2018). Prokrastinasi Akademik pada Lembaga Kemahasiswaan dari Segi Konsep Diri dan Regulasi Emosi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(1).
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.
- Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al-qalam: Jurnal Kependidikan*, 19(2), 57-74.
- Tuckman, B. W. (1990). Group versus goal-setting effects on the self-regulated performance of students differing in self-efficacy. *The Journal of experimental education*, 58(4), 291-298.
- Yesiana, P. (2020). *Hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).*



# **LAMPIRAN**

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY  
Nomor : B-175/Un.08/FPsi/Kp.00.4/012023  
**TENTANG**  
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2022/2023  
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

**DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI**

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;  
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;  
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor. 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 30 Mei 2022;  
14. Hasil Masukan dari Dosen Pembimbing, dan ditetapkan kembali oleh Ketua Prodi Psikologi UIN Ar-Raniry pada tanggal 24 Januari 2023.

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.
- Pertama** : Menunjuk Saudara 1. Barmawi, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama  
2. Iyulen Pebry Zuanny, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua
- Untuk membimbing Skripsi:
- Nama : Asmaul Husna  
NIM/Prodi : 180901083 / Psikologi  
Judul : Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMAN 2 Sigli, Kabupaten Pidie
- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2023.
- Keempat** : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Kelima** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 24 Januari 2023

Dekan Fakultas Psikologi,

Muslim

**Tembusan :**

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-456/Un.08/FPsi.I /PP.00.9/5/2023  
Lamp : -  
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,  
Kepala SMA Negeri 2 Sigli  
Assalamu'alaikum Wr.Wb.  
Pimpinan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **Asmaul Husna / 180901083**  
Semester/Jurusan : X / Psikologi  
Alamat sekarang : Jeulingke

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 04 Mei 2023

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



*Berlaku sampai : 18 Mei 2023*

Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si.



PEMERINTAH ACEH  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA NEGERI 2 SIGLI**



Jl. Lingkar Keuniree Email : [smn2sigli99@gmail.com](mailto:smn2sigli99@gmail.com) Telp.(0653) 24230 Kode Pos 24151 Sigli  
Akreditasi : **A** NPSN : 10100553 NSS : 301060201020

SURAT KETERANGAN PENELITIAN  
NOMOR : 897/ 150 / 2023

Sehubungan dengan Surat dari Dekan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-4456/Un.08/FPsi.I/PP.00.9/5/2023 hal izin mengadakan penelitian/mengumpulkan data, Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie, menerangkan :

**Nama** : Asmaul Husna  
**NIM** : 180901083  
**Semester** : X  
**Jurusan** : Psikologi

telah mengadakan penelitian/mengumpulkan data siswa pada SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie pada tanggal 8 s/d 11 Mei 2023, dalam rangka menyelesaikan Penulisan Skripsi, yang berjudul :

**“ Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie”**

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Sigli, 12 Mei 2023  
Kepala Sekolah,

Drs. T.S Anwar  
Pembina TK.I/NIP. 19650402 199501 1 003

**Skala Try out Regulasi Emosi**

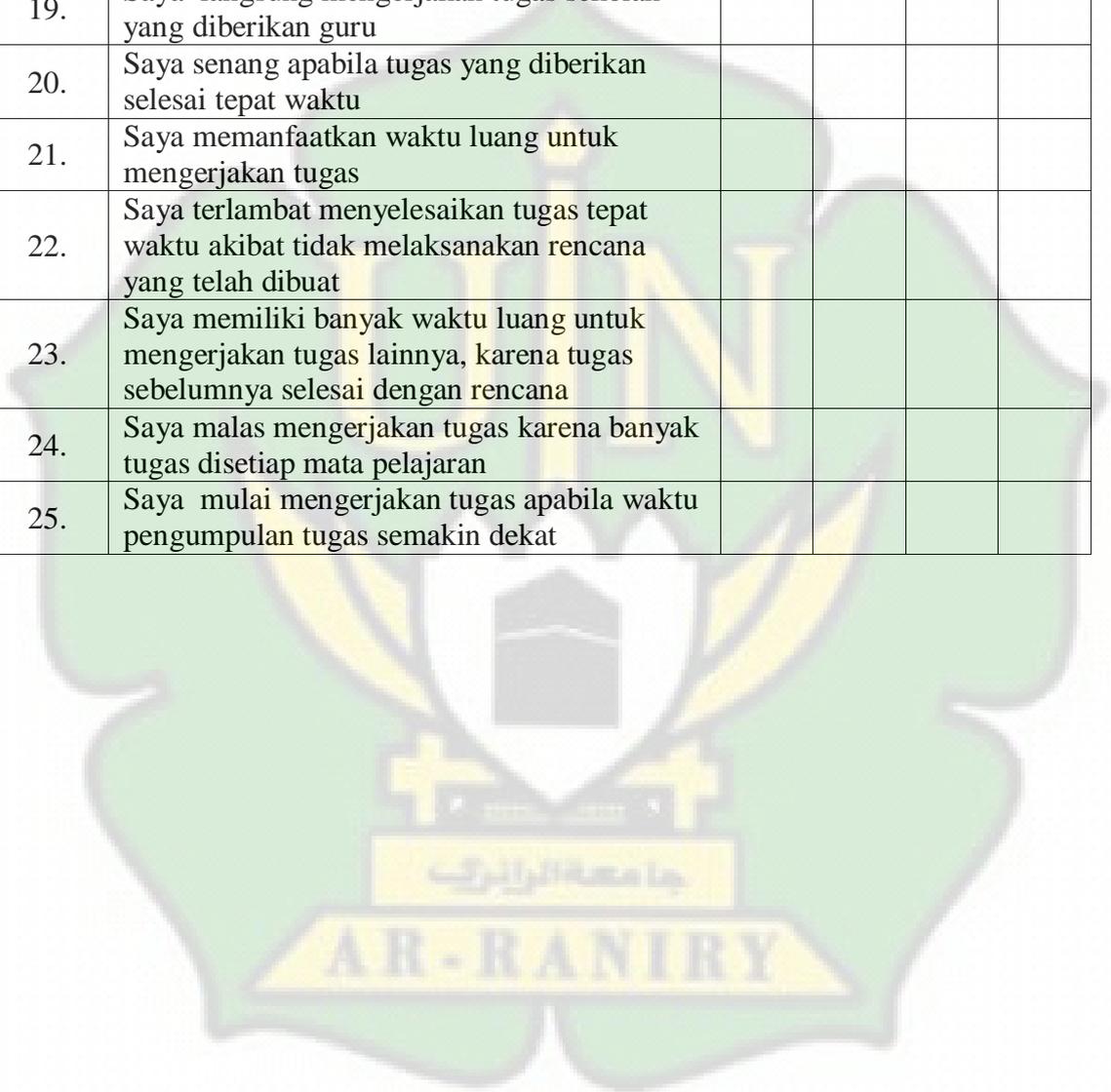
No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Seberat apapun masalah yang saya miliki saya yakin dapat menyelesaikannya				
2.	Saya merasa kesulitan untuk mengatasi rasa marah saya dengan orang lain				
3.	Ketika saya kesal, saya akan mencari tempat yang menyenangkan				
4.	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menenangkan diri setelah saya marah				
5.	Tidak ada yang bisa saya lakukan untuk mengurangi kesedihan saya				
6.	Saya tetap tenang, meskipun yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya				
7.	Saya tidak akan melampiaskan amarah yang dirasakan kepada orang lain yang berada di sekitar saya				
8.	Saat mengalami kegagalan, saya menyalahkan orang lain				
9.	Saya menggunakan cara tersendiri untuk mengurangi kemarahan, seperti berwudhu, sholat atau mengaji				
10.	Saya memilih menghindari daripada menyelesaikan masalah				
11.	Saya akan marah dengan orang yang membuat saya kesal				
12.	Saya tetap bisa tidur walaupun saya merasa sedih dengan masalah yang saya hadapi				
13.	Saya merasa putus asa dengan apa yang terjadi pada diri saya				
14.	Saat saya merasa kecewa, saya akan jalan-jalan				
15.	Saya tetap tenang saat ada teman saya yang bertengkar				
16.	Saya menjadi susah tidur saat saya sedang merasa cemas				
17.	Jika teman saya bicara dalam keadaan marah, saya pun akan marah				
18.	Saya akan panik ketika sedang cemas				
19.	Saya merasa kesal dengan orang yang memarahi saya, meski saya tau saya salah				
20.	Saya tetap tersenyum saat ada orang yang membuat saya marah				
21.	Saat saya marah dengan seseorang, kemarahan saya akan reda dalam waktu singkat				
22.	Ketika saya cemas, saya tidak mampu berpikir dengan baik				

23.	Saya percaya bahwa sesuatu yang terjadi itu yang terbaik bagi saya				
24.	Saya selalu sabar dengan orang yang membuat saya kecewa				
25.	Saya bersabar ketika harapan saya tidak sesuai dengan kenyataan				

### Skala *Try Out* Prokrastinasi Akademik

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sangat bersemangat untuk segera menyelesaikan tugas yang diberikan				
2.	Menurut saya guru sudah tepat dalam memberikan waktu untuk menyelesaikan tugas				
3.	Saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik walaupun waktunya sangat terbatas				
4.	saya tidak tertarik bermain media sosial ketika belum mengerjakan tugas				
5.	Saya lebih senang jalan-jalan daripada mengerjakan tugas				
6.	Walaupun tugas yang diberikan sulit, saya tetap berusaha mengerjakannya agar cepat selesai				
7.	Saya lebih tertarik bermain media sosial daripada memulai mengerjakan tugas				
8.	Saya sudah menentukan waktu untuk mulai mengerjakan tugas tetapi pada kenyataannya saya mengerjakan tidak sesuai dengan rencana				
9.	Saya merasa guru memberi waktu yang singkat untuk mengerjakan tugas				
10.	Saya akan marah dengan orang yang menyuruh saya untuk mengerjakan tugas				
11.	Saya mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan rencana yang telah dibuat				
12.	Saya khawatir jika saya terlambat dalam menyelesaikan tugas				
13.	Saya mengulur waktu untuk mulai mengerjakan tugas karena waktu pengumpulannya masih lama				
14.	Saya bermain dengan teman –teman setelah semua tugas selesai dikerjakan				
15.	Saya tidak khawatir jika saya terlambat dalam menyelesaikan tugas				
16.	Waktu yang saya butuhkan untuk				

	menyelesaikan suatu tugas lebih lama dibandingkan dengan teman lainnya				
17.	Bermain dengan teman membuat saya lupa mengerjakan tugas				
18.	Saya merasa kesal ketika mengerjakan tugas karena itu dapat membuang waktu saya				
19.	Saya langsung mengerjakan tugas sekolah yang diberikan guru				
20.	Saya senang apabila tugas yang diberikan selesai tepat waktu				
21.	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas				
22.	Saya terlambat menyelesaikan tugas tepat waktu akibat tidak melaksanakan rencana yang telah dibuat				
23.	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas lainnya, karena tugas sebelumnya selesai dengan rencana				
24.	Saya malas mengerjakan tugas karena banyak tugas disetiap mata pelajaran				
25.	Saya mulai mengerjakan tugas apabila waktu pengumpulan tugas semakin dekat				

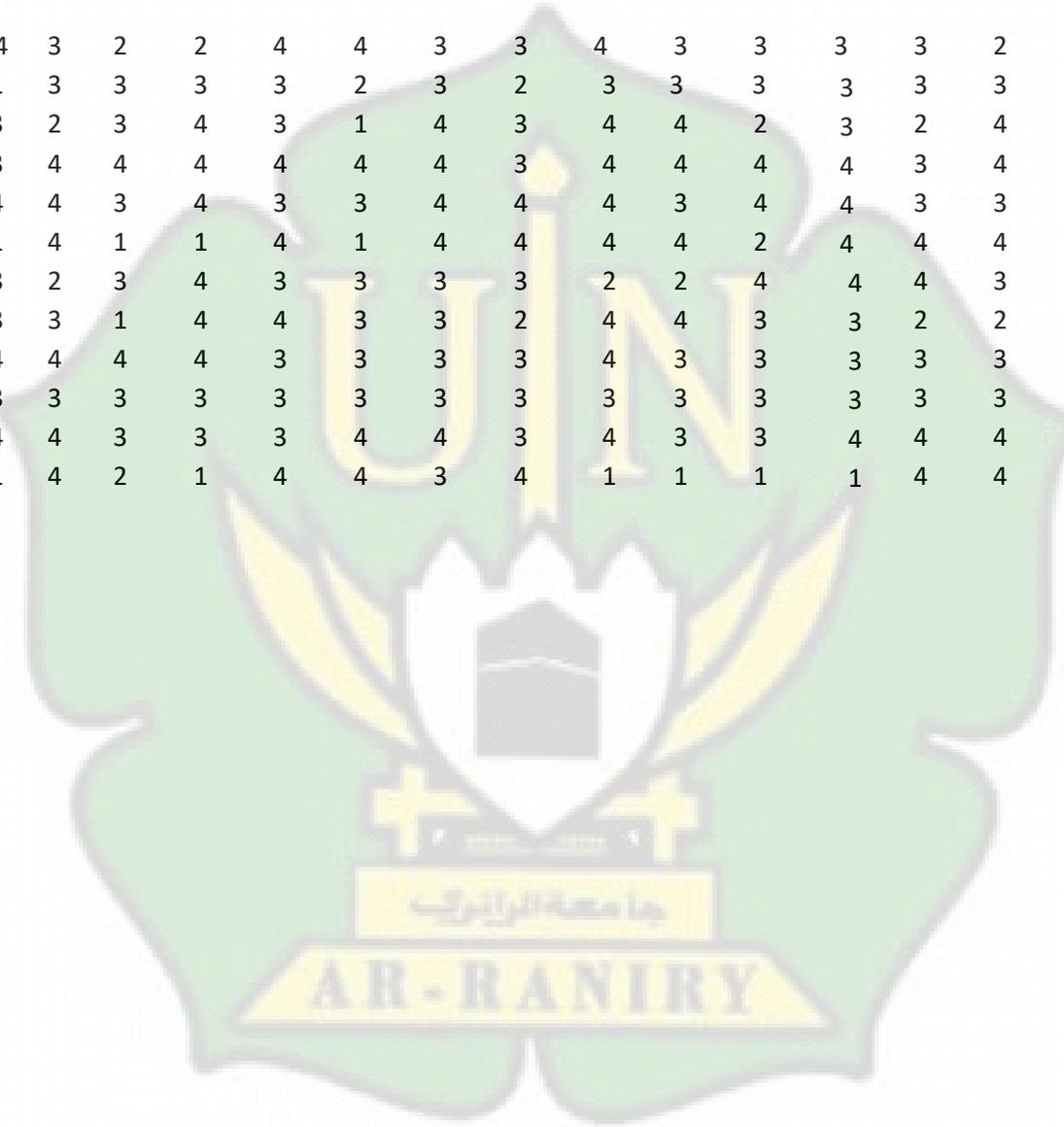


### TABULASI TRY OUT SKALA REGULASI EMOSI

X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	X.16	X.17	X.18	X.19	X.20	X.21	X.22	X.23	X.24	TOTAL
3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	<b>66</b>	
4	3	2	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	<b>83</b>
3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	<b>63</b>
4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	<b>79</b>
3	2	4	3	4	3	3	1	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	<b>76</b>
3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	<b>64</b>
3	3	4	4	2	4	4	1	4	2	3	3	1	3	2	4	2	4	2	2	3	3	3	3	<b>69</b>
4	3	3	3	1	4	3	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	<b>68</b>
4	3	4	4	3	3	3	1	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	<b>77</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>24</b>
3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	<b>67</b>
3	2	3	3	1	3	3	1	4	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	<b>64</b>
2	3	4	2	1	2	2	1	4	3	3	1	1	4	1	4	1	4	2	2	2	4	3	3	<b>59</b>
3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	<b>62</b>
4	1	3	3	3	2	4	2	4	2	3	2	3	2	4	4	2	3	4	1	2	3	4	4	<b>69</b>
3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	<b>63</b>
3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	4	1	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	<b>62</b>
3	2	4	3	2	4	3	1	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	<b>70</b>
4	2	3	2	2	3	3	1	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	<b>59</b>
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>48</b>
4	2	3	1	3	3	4	1	4	1	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	4	3	3	<b>63</b>
4	1	2	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	2	1	2	3	4	2	3	4	4	3	3	<b>69</b>

4	3	4	2	3	4	3	1	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	<b>78</b>	
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	4	2	1	4	<b>61</b>	
4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	3	4	2	3	1	3	4	4	4	3	3	2	1	<b>72</b>	
3	4	3	3	2	2	2	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	3	2	2	4	3	4	<b>76</b>	
3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	<b>77</b>	
4	4	4	2	2	2	3	3	3	1	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	<b>72</b>	
1	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	4	<b>73</b>	
4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	<b>76</b>	
4	2	3	3	1	4	4	1	4	1	2	3	2	2	1	3	1	3	3	3	4	4	4	3	<b>65</b>	
3	4	3	3	3	4	2	2	4	1	3	3	3	1	2	4	2	2	2	3	3	2	1	3	<b>63</b>	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>96</b>	
1	2	1	4	4	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	4	3	2	3	3	<b>58</b>	
4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	<b>74</b>
4	3	4	3	2	4	1	4	3	4	3	4	2	2	3	4	4	3	2	1	4	3	4	4	<b>75</b>	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>96</b>	
4	4	1	4	1	4	3	1	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	3	4	<b>77</b>	
4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	<b>77</b>	
4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	<b>78</b>	
4	4	2	4	2	3	1	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	<b>83</b>	
4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	4	<b>74</b>	
3	4	2	4	3	2	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	1	2	3	<b>62</b>	
4	4	4	1	1	4	4	2	2	3	4	1	4	4	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	<b>66</b>	
3	2	4	1	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	2	2	<b>76</b>	
4	3	2	4	4	1	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	1	2	4	3	4	2	2	4	<b>69</b>	
4	2	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	<b>83</b>		
4	3	3	4	4	2	2	3	4	4	3	1	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	<b>72</b>	

3	3	4	3	1	2	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	1	4	<b>70</b>	
3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>67</b>	
4	3	2	2	4	4	4	3	2	3	4	3	1	4	3	4	4	2	3	2	4	4	3	4	<b>76</b>	
3	3	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	<b>85</b>	
4	1	3	4	1	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	<b>79</b>	
4	1	4	4	3	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	<b>78</b>	
4	2	4	1	2	1	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	<b>68</b>	
4	2	4	3	3	4	2	3	3	1	4	4	3	3	2	4	4	3	3	2	2	3	4	4	<b>74</b>	
1	3	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	<b>76</b>	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>73</b>	
2	4	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	<b>79</b>
4	1	1	1	1	4	4	1	4	2	1	4	4	3	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	<b>63</b>	

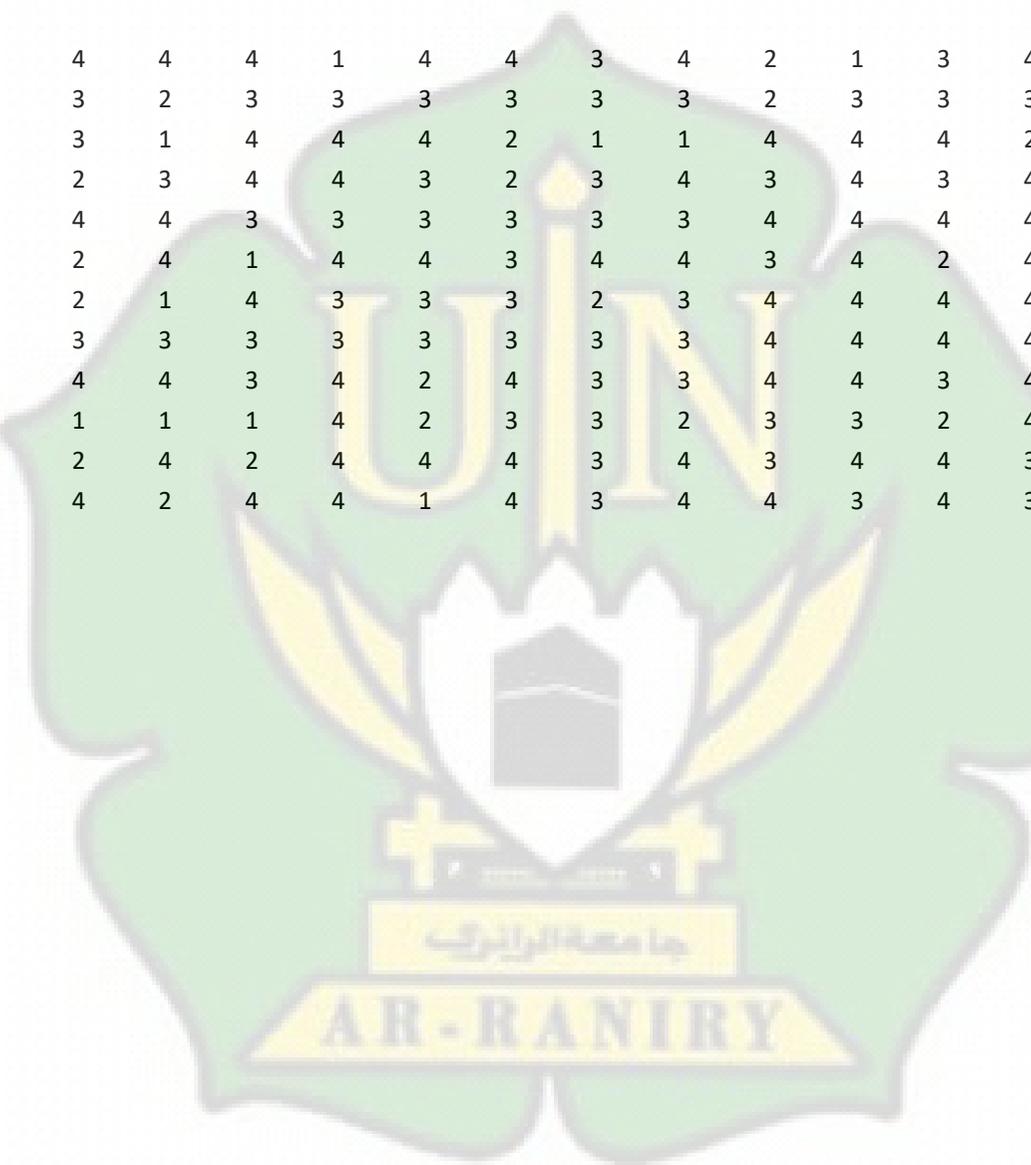


### TABULASI TRY OUT SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Y.20	Y.21	Y.22	Y.23	TOTAL
2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	<b>70</b>
2	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	1	4	2	4	3	4	1	4	2	3	<b>72</b>
3	2	3	3	1	3	3	2	3	1	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	<b>57</b>
2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>69</b>
2	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	1	4	4	4	3	4	3	2	4	<b>76</b>
3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	1	4	2	2	2	2	3	4	4	2	3	1	2	<b>62</b>
3	2	1	3	2	4	3	2	3	4	4	4	2	4	3	1	4	3	3	3	4	4	3	<b>69</b>
2	1	4	3	3	2	1	4	4	4	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	<b>53</b>
3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	2	2	<b>62</b>
4	4	3	4	2	4	4	2	3	3	4	3	4	2	4	1	4	3	1	4	4	4	4	<b>75</b>
3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	<b>65</b>
2	1	2	1	2	1	3	1	2	3	2	4	1	3	1	1	2	4	2	1	2	3	1	<b>45</b>
1	4	2	4	2	4	4	1	2	4	4	4	1	4	1	1	3	4	3	2	2	1	3	<b>61</b>
3	1	1	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	4	3	3	2	1	<b>50</b>
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	4	4	3	4	3	2	4	1	3	<b>57</b>
3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>62</b>
1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>30</b>
3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	2	4	1	3	2	1	3	4	3	3	4	2	3	<b>64</b>
3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	3	1	3	<b>57</b>
2	1	4	3	3	3	3	1	2	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	1	4	3	<b>63</b>
3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	4	3	4	3	3	2	<b>60</b>
2	3	4	3	1	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	<b>71</b>



4	3	3	1	3	2	3	4	4	4	4	1	4	4	3	4	2	1	3	4	1	4	4	<b>70</b>
2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	<b>64</b>
2	4	4	4	3	4	3	2	3	1	4	4	4	2	1	1	4	4	4	2	3	3	4	<b>70</b>
4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	1	<b>77</b>
4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	<b>83</b>
4	2	4	4	1	4	2	4	2	4	1	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	<b>76</b>
3	3	3	4	4	3	4	3	2	1	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	<b>75</b>
4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	<b>78</b>
3	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	<b>78</b>
3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	4	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	<b>55</b>
4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	<b>82</b>
2	4	1	3	4	3	4	3	4	2	4	4	1	4	3	4	4	3	4	3	4	1	4	<b>73</b>



## Hasil Analisis Statistik Data *Tryout*

### Hasil Uji Daya Beda item dan Reliabilitas Skala *Try Out* Regulasi Emosi Sebelum Aitem Gugur

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	60	100.0

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,851	25

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X.1	69,52	108,254	,380	,846
X.2	70,13	109,779	,268	,850
X.3	69,73	108,504	,338	,847
X.4	69,97	107,626	,361	,847
X.5	70,40	109,261	,256	,851
X.6	69,85	107,418	,394	,846
X.7	69,90	109,176	,311	,848
X.8	70,45	104,319	,432	,844
X.9	69,62	109,461	,341	,847
X.10	70,33	106,734	,403	,845
X.11	69,92	106,044	,479	,843
X.12	69,87	106,931	,458	,843
X.13	70,05	105,506	,426	,844
X.14	69,97	105,931	,505	,842
X.15	70,20	105,247	,552	,840
X.16	69,83	105,701	,451	,843
X.17	70,22	101,596	,658	,836
X.18	69,97	107,287	,427	,844
X.19	69,98	104,390	,561	,840
X.20	70,00	108,542	,331	,848
X.21	69,62	108,444	,446	,844
X.22	70,68	113,034	,090	,856
X.23	69,82	109,305	,338	,847
X.24	70,00	108,949	,355	,847
X.25	69,58	108,451	,440	,844

## Skala Try Out Regulasi Emosi Setelah Aitem Gugur

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,856	24

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X.1	67,3000	105,366	,389	,852
X.2	67,9167	107,162	,261	,856
X.3	67,5167	105,644	,344	,853
X.4	67,7500	105,072	,352	,853
X.5	68,1833	106,627	,250	,857
X.6	67,6333	104,677	,395	,851
X.7	67,6833	106,627	,300	,854
X.8	68,2333	101,707	,428	,851
X.9	67,4000	106,888	,331	,853
X.10	68,1167	103,901	,409	,851
X.11	67,7000	103,298	,481	,849
X.12	67,6500	104,096	,465	,849
X.13	67,8333	102,853	,424	,851
X.14	67,7500	103,072	,514	,848
X.15	67,9833	102,559	,552	,846
X.16	67,6167	102,986	,452	,849
X.17	68,0000	98,746	,669	,841
X.18	67,7500	104,462	,433	,850
X.19	67,7667	101,538	,570	,845
X.20	67,7833	106,071	,317	,854
X.21	67,4000	105,634	,451	,850
X.22	67,6000	106,447	,345	,853
X.23	67,7833	105,901	,373	,852
X.24	67,3667	105,694	,441	,850

**Hasil Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas**  
**Skala *Try Out* Prokrastinasi Akademik Sebelum Aitem Gugur**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,887	25

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	71,72	156,579	,226	,888
Y.2	71,82	157,881	,189	,889
Y.3	71,82	151,779	,452	,883
Y.4	71,97	148,609	,500	,881
Y.5	71,78	147,291	,570	,879
Y.6	71,70	152,315	,433	,883
Y.7	71,90	149,414	,534	,880
Y.8	71,52	151,779	,489	,882
Y.9	71,77	153,538	,388	,884
Y.10	71,93	146,606	,646	,877
Y.11	71,72	153,257	,459	,882
Y.12	71,68	155,000	,314	,886
Y.13	71,87	153,745	,358	,885
Y.14	71,60	155,464	,295	,886
Y.15	71,98	143,813	,695	,876
Y.16	71,82	149,881	,535	,880
Y.17	71,87	153,575	,365	,885
Y.18	71,92	148,383	,534	,880
Y.19	71,63	150,134	,613	,879
Y.20	71,55	153,235	,398	,884
Y.21	71,62	152,545	,488	,882
Y.22	71,62	151,664	,517	,881
Y.23	71,82	153,712	,354	,885
Y.24	71,80	147,620	,562	,880
Y.25	71,60	148,108	,589	,879

## Skala *Try Out* Prokrastinasi Akademik Setelah Aitem Gugur

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	60	100,0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,892	23

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	65,85	140,333	,444	,888
Y.2	66,00	137,322	,491	,887
Y.3	65,82	135,542	,583	,884
Y.4	65,73	140,945	,420	,889
Y.5	65,93	137,724	,541	,886
Y.6	65,55	139,574	,517	,886
Y.7	65,80	141,756	,392	,889
Y.8	65,97	135,253	,643	,883
Y.9	65,75	141,411	,467	,888
Y.10	65,72	143,223	,315	,891
Y.11	65,90	142,125	,354	,891
Y.12	65,63	143,897	,286	,892
Y.13	66,02	132,695	,687	,881
Y.14	65,85	138,299	,536	,886
Y.15	65,90	142,227	,350	,891
Y.16	65,95	136,896	,534	,886
Y.17	65,67	138,938	,594	,885
Y.18	65,58	141,468	,402	,889
Y.19	65,65	141,045	,480	,887
Y.20	65,65	139,587	,541	,886
Y.21	65,85	141,994	,354	,891
Y.22	65,83	135,599	,585	,884
Y.23	65,63	135,829	,625	,883

**Skala Penelitian Regulasi Emosi**

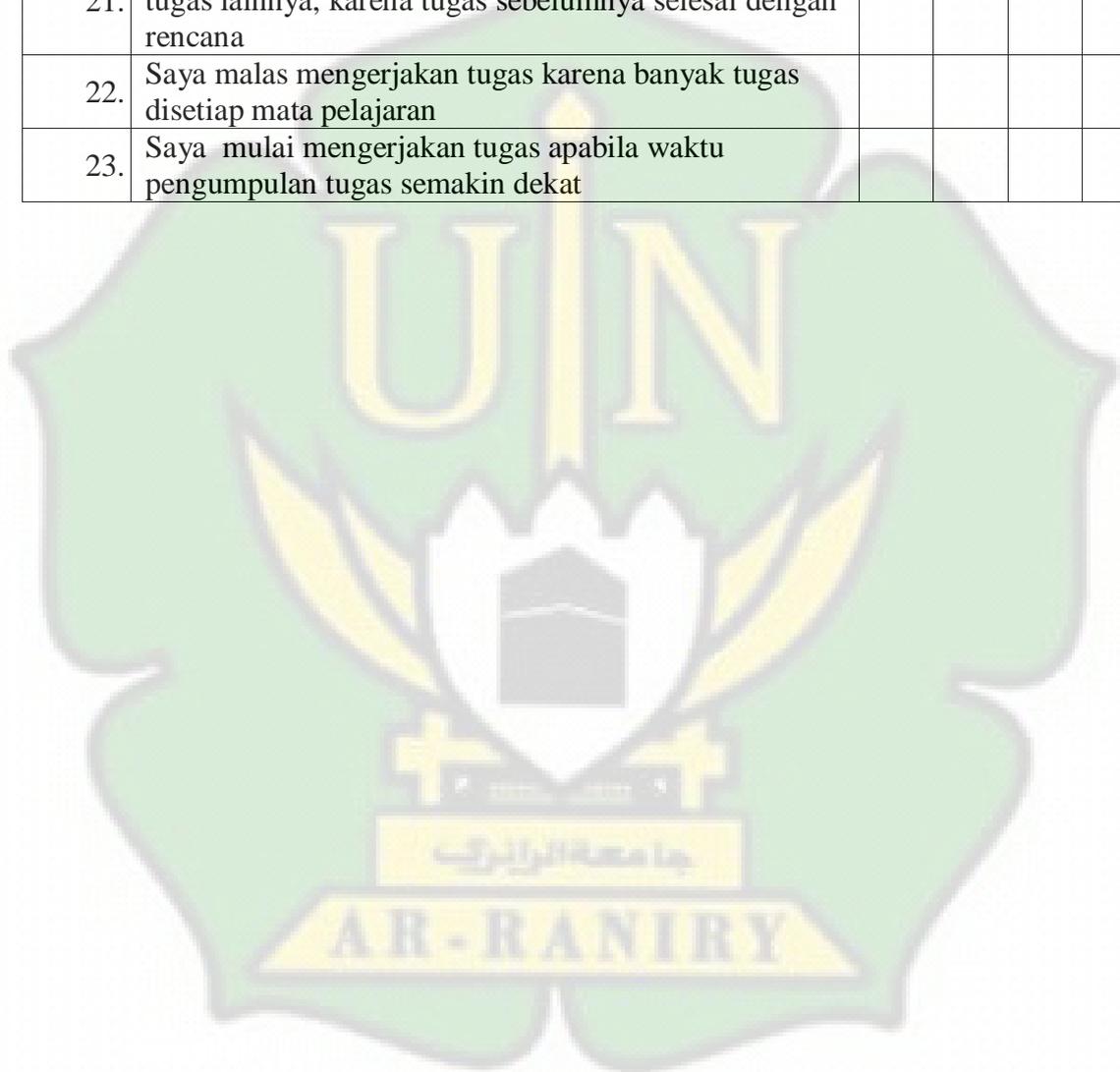
No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Seberat apapun masalah yang saya miliki saya yakin dapat menyelesaikannya				
2.	Saya merasa kesulitan untuk mengatasi rasa marah saya dengan orang lain				
3.	Ketika saya kesal, saya akan mencari tempat yang menyenangkan				
4.	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menenangkan diri setelah saya marah				
5.	Tidak ada yang bisa saya lakukan untuk mengurangi kesedihan saya				
6.	Saya tetap tenang, meskipun yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya				
7.	Saya tidak akan melampiaskan amarah yang dirasakan kepada orang lain yang berada di sekitar saya				
8.	Saat mengalami kegagalan, saya menyalahkan orang lain				
9.	Saya menggunakan cara tersendiri untuk mengurangi kemarahan, seperti berwudhu, sholat atau mengaji				
10.	Saya memilih menghindar daripada menyelesaikan masalah				
11.	Saya akan marah dengan orang yang membuat saya kesal				
12.	Saya tetap bisa tidur walaupun saya merasa sedih dengan masalah yang saya hadapi				
13.	Saya merasa putus asa dengan apa yang terjadi pada diri saya				
14.	Saat saya merasa kecewa, saya akan jalan-jalan				
15.	Saya tetap tenang saat ada teman saya yang bertengkar				
16.	Saya menjadi susah tidur saat saya sedang merasa cemas				
17.	Jika teman saya bicara dalam keadaan marah, saya pun akan marah				
18.	Saya akan panik ketika sedang cemas				
19.	Saya merasa kesal dengan orang yang memarahi saya, meski saya tau saya salah				
20.	Saya tetap tersenyum saat ada orang yang membuat saya marah				
21.	Saat saya marah dengan seseorang, kemarahan saya akan reda dalam waktu singkat				

22.	Saya percaya bahwa sesuatu yang terjadi itu yang terbaik bagi saya				
23.	Saya selalu sabar dengan orang yang membuat saya kecewa				
24.	Saya bersabar ketika harapan saya tidak sesuai dengan kenyataan				

### Skala Penelitian Prokrastinasi Akademik

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik walaupun waktunya sangat terbatas				
2.	saya tidak tertarik bermain media sosial ketika belum mengerjakan tugas				
3.	Saya lebih senang jalan-jalan daripada mengerjakan tugas				
4.	Walaupun tugas yang diberikan sulit, saya tetap berusaha mengerjakannya agar cepat selesai				
5.	Saya lebih tertarik bermain media sosial daripada memulai mengerjakan tugas				
6.	Saya sudah menentukan waktu untuk mulai mengerjakan tugas tetapi pada kenyataannya saya mengerjakan tidak sesuai dengan rencana				
7.	Saya merasa guru memberi waktu yang singkat untuk mengerjakan tugas				
8.	Saya akan marah dengan orang yang menyuruh saya untuk mengerjakan tugas				
9.	Saya mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan rencana yang telah dibuat				
10.	Saya khawatir jika saya terlambat dalam menyelesaikan tugas				
11.	Saya mengulur waktu untuk mulai mengerjakan tugas karena waktu pengumpulannya masih lama				
12.	Saya bermain dengan teman –teman setelah semua tugas selesai dikerjakan				
13.	Saya tidak khawatir jika saya terlambat dalam menyelesaikan tugas				
14.	Waktu yang saya butuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas lebih lama dibandingkan dengan teman lainnya				
15.	Bermain dengan teman membuat saya lupa mengerjakan tugas				
16.	Saya merasa kesal ketika mengerjakan tugas karena itu dapat membuang waktu saya				
17.	Saya langsung mengerjakan tugas sekolah yang diberikan guru				

18.	Saya senang apabila tugas yang diberikan selesai tepat waktu				
19.	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas				
20.	Saya terlambat menyelesaikan tugas tepat waktu akibat tidak melaksanakan rencana yang telah dibuat				
21.	Saya memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakan tugas lainnya, karena tugas sebelumnya selesai dengan rencana				
22.	Saya malas mengerjakan tugas karena banyak tugas disetiap mata pelajaran				
23.	Saya mulai mengerjakan tugas apabila waktu pengumpulan tugas semakin dekat				





4	2	4	2	2	4	4	4	4	3	2	4	3	4	1	4	1	3	4	4	4	4	4	75
3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3	4	2	2	2	3	1	2	3	2	3	64
4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	3	79
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	3	4	72
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	68
3	2	4	2	2	4	3	2	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	67
4	2	3	3	1	2	3	3	4	1	1	2	3	2	3	3	2	2	2	4	4	4	4	62
4	2	3	2	3	1	2	3	4	2	1	3	3	3	1	4	2	1	4	4	4	2	4	62
2	3	1	4	2	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	3	65
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	66
3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	64
4	3	4	1	3	4	3	4	4	3	1	4	3	4	3	1	4	2	4	4	3	4	3	73
4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	71
4	3	3	1	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	4	2	2	4	3	4	4	3	69
4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	4	2	2	4	3	4	4	3	70
4	3	3	1	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	4	2	2	4	4	4	3	3	69
3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	79
4	4	4	3	3	2	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	80
4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	66
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
3	3	3	1	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	58
4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	83
4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	69
3	3	4	2	4	2	2	4	3	4	2	4	2	3	3	1	1	2	4	3	4	3	2	65

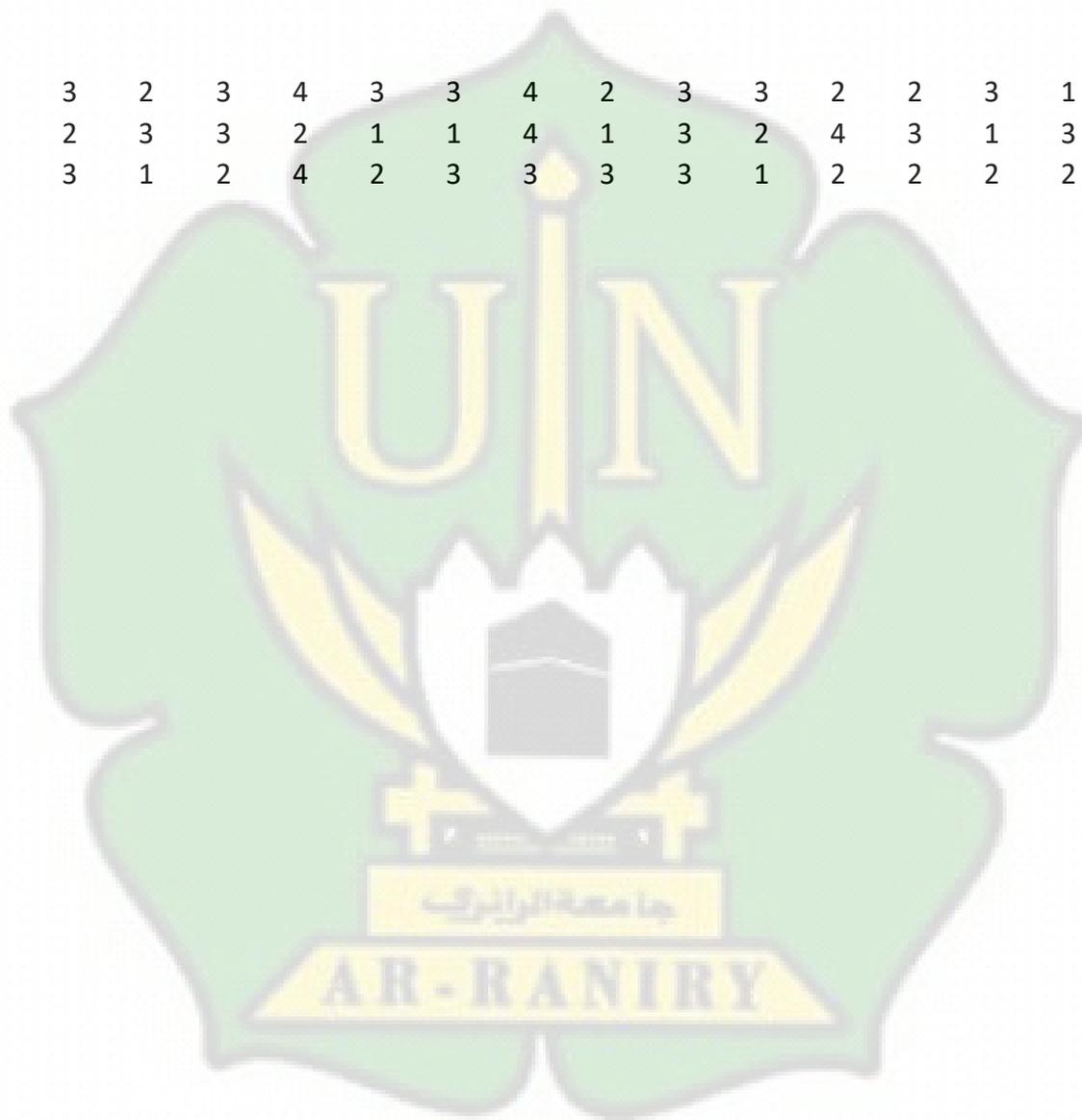
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	<b>80</b>
3	2	4	1	1	3	2	4	4	3	1	3	4	4	1	3	1	3	1	1	3	4	4	<b>60</b>
3	3	4	3	3	4	1	4	4	4	3	3	4	1	3	4	2	4	4	4	4	3	4	<b>76</b>
4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4	2	3	3	3	<b>72</b>
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>70</b>
3	4	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	2	3	3	4	<b>70</b>
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	1	3	<b>60</b>
3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	<b>68</b>
3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	1	1	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	<b>58</b>
3	2	3	3	4	2	2	3	4	3	1	1	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	<b>60</b>
3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	<b>67</b>	
2	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	1	<b>45</b>
4	3	3	2	3	1	4	2	4	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	2	2	<b>66</b>
3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	<b>58</b>
3	2	4	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	1	2	1	3	2	1	4	3	4	<b>59</b>
4	3	4	2	3	3	4	3	2	2	4	4	4	2	1	1	2	2	3	3	1	3	4	<b>64</b>
4	4	4	2	4	4	3	1	2	4	2	4	1	3	4	2	1	4	4	2	4	4	3	<b>70</b>
4	2	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	1	3	3	1	4	2	4	2	4	4	3	<b>70</b>
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>92</b>
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	<b>63</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	<b>30</b>
4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	4	<b>62</b>
3	2	3	2	2	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	<b>65</b>
4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	<b>75</b>
3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	1	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	<b>67</b>
4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	3	4	4	4	<b>73</b>

3	3	3	1	4	1	2	4	4	2	1	2	4	3	3	4	4	2	4	2	4	2	3	65
3	2	3	2	1	3	2	4	4	4	2	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	63
4	2	3	2	2	4	3	2	3	2	1	3	2	3	2	4	2	2	3	3	3	4	3	62
3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	63
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	89
3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	60
4	3	2	4	2	4	4	1	2	4	4	3	2	2	4	2	4	3	4	4	4	1	1	68
3	4	1	2	4	3	3	3	4	2	2	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	72
4	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	4	3	1	2	3	3	3	4	4	3	3	3	63
3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	1	2	3	1	2	4	3	2	3	4	66
4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	78
4	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	64
3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	1	4	1	2	2	3	4	4	2	60
3	2	4	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	61
3	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
4	2	2	3	1	3	2	2	4	1	2	4	1	4	1	4	2	1	3	3	4	3	2	58
3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	59
2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	1	2	1	3	2	2	3	4	4	4	3	64
3	2	4	3	3	3	4	4	4	2	1	2	2	4	1	2	3	2	1	3	3	2	2	60
4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	4	81
3	2	4	2	3	4	3	3	4	1	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	67
3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	4	4	4	62
3	3	4	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	67
3	2	3	1	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	64
3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	64
4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	76

4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	76
3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	64
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	77
3	2	4	1	3	3	4	4	3	3	1	4	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	3	61
2	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	2	1	61
3	1	3	2	1	3	3	3	3	1	2	4	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	3	58
3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	68
4	1	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	59
4	1	4	4	1	3	1	3	3	1	3	4	1	1	1	4	1	4	1	1	2	2	1	51
4	2	3	1	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	65
4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	4	1	3	3	4	73
4	1	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	59
3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	61
4	2	3	2	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	3	2	4	3	3	3	3	4	66
4	1	4	1	4	4	4	2	4	3	2	4	2	3	2	4	3	2	4	1	3	1	4	66
3	2	3	4	4	4	3	2	3	2	1	4	1	1	1	1	1	3	3	4	4	2	3	59
2	2	2	2	2	3	3	4	4	1	4	4	3	4	4	1	4	1	4	4	4	4	3	69
2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	58
4	2	4	2	1	3	4	2	3	2	3	3	3	1	1	1	4	2	2	4	4	3	3	61
3	1	3	4	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	4	2	4	2	3	3	4	3	4	65
3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	57
3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	59
3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	60
3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	58
3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	56
4	2	3	4	2	3	3	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	3	4	3	4	2	3	68

3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	60
3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	59
3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	56
3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	60
3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	57
3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	59
3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	61
3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	57
3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	58
4	3	3	1	1	4	4	3	4	3	3	4	3	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	74
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
3	4	4	1	4	3	3	4	4	2	2	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	74
3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85
4	3	4	1	1	4	4	4	4	1	2	4	2	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	72
3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	1	3	1	1	3	4	3	2	3	58
3	2	2	2	1	3	3	1	4	2	2	4	2	4	4	2	3	1	3	3	3	4	3	61
3	2	2	1	2	1	4	2	2	1	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	4	2	4	55
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	1	3	4	3	3	68
4	3	3	2	1	4	2	3	4	2	2	4	1	3	1	1	2	2	3	3	3	4	4	61
3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	1	3	3	3	2	4	4	66
4	4	3	1	1	3	3	4	4	2	2	3	1	3	1	3	2	1	4	1	3	3	2	58
1	4	3	2	3	1	3	3	1	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	1	2	2	4	65
1	2	4	1	1	4	3	4	3	4	2	3	4	2	4	3	1	4	3	3	4	3	4	67
4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	1	1	1	1	4	4	4	1	4	1	4	57
3	3	4	1	2	3	4	3	2	1	2	4	3	3	2	1	1	3	3	4	2	4	1	59

3	1	2	3	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	2	3	1	2	3	4	4	<b>62</b>
3	3	4	2	3	2	3	3	2	1	1	4	1	3	2	4	3	1	3	1	4	4	4	<b>61</b>
4	4	4	1	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	4	<b>61</b>



**TABULASI PENELITIAN SKALA PROKRASINASI AKADEMIK**

Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Y.20	TOTAL
1	1	1	1	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
2	4	1	3	2	3	3	1	1	2	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	55
3	3	1	2	2	4	2	1	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	3	50
4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	46
2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	4	3	54
2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	1	3	1	1	2	2	2	3	2	3	42
1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	4	3	1	1	1	1	4	1	2	33
3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	2	3	3	4	4	65
2	1	2	2	4	3	1	1	2	3	1	3	1	1	1	2	1	3	1	2	37
2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	47
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	45
1	2	1	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	37
3	3	1	4	4	4	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	44
3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	46
2	2	1	2	3	3	1	3	1	2	1	3	3	1	1	2	2	2	2	2	39
2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	46
2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	43
2	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	26
1	2	2	1	3	3	1	1	1	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	32
2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	3	2	42
1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	27
3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	4	4	2	1	1	1	3	2	3	45
1	4	1	4	4	2	2	1	1	4	4	4	2	2	1	1	1	4	2	2	47
2	3	1	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	1	1	2	3	4	3	48

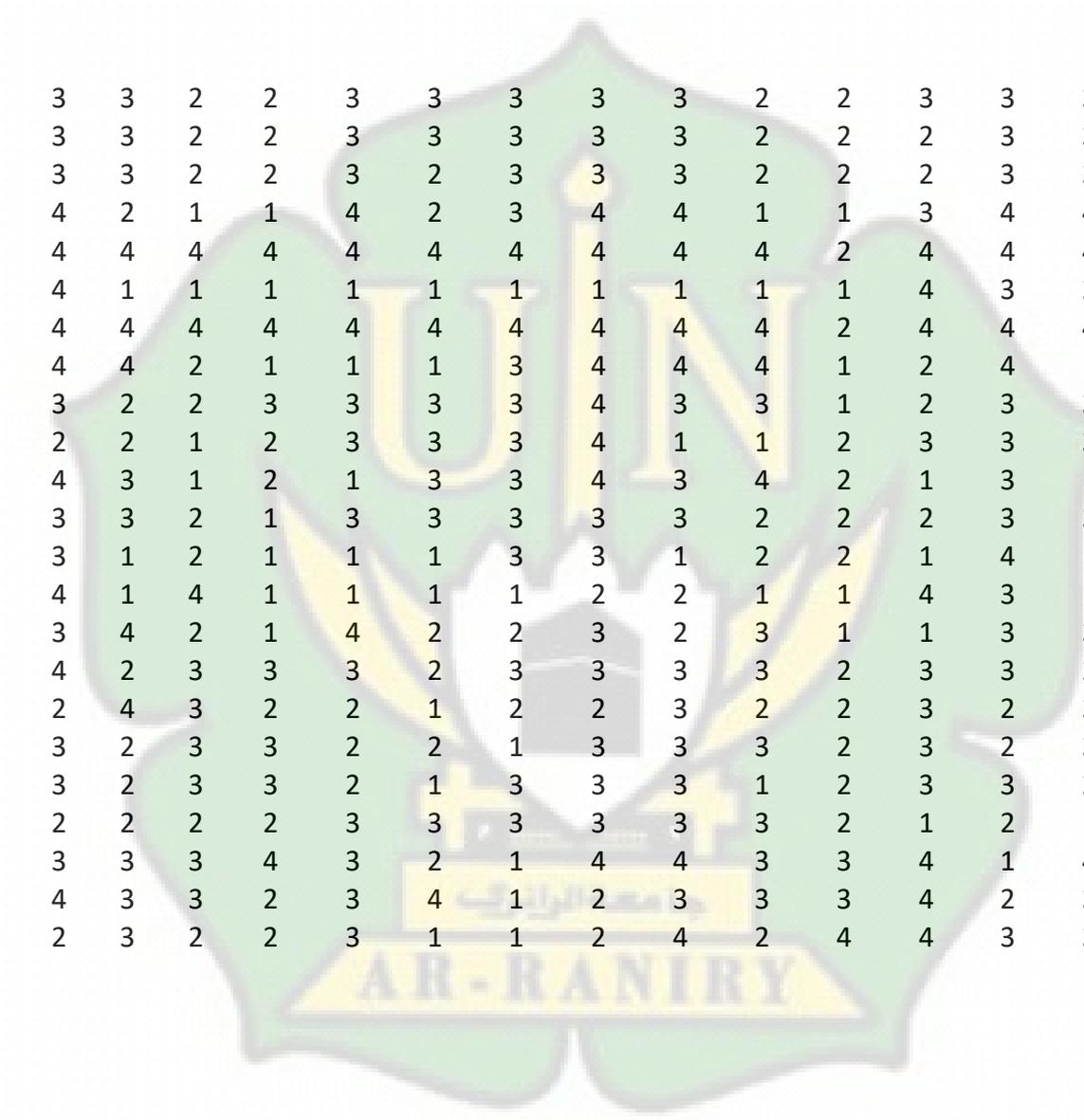


2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	<b>44</b>
2	1	2	3	4	2	3	2	2	2	3	1	3	3	1	1	2	4	3	4	<b>48</b>
2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	<b>44</b>
2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	<b>52</b>
3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	<b>48</b>
1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	<b>26</b>
2	1	2	1	1	2	3	2	1	3	1	3	3	3	2	2	1	2	3	3	<b>41</b>
2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	<b>43</b>
1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	4	4	1	<b>35</b>
3	4	1	4	4	3	3	3	1	4	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	<b>54</b>
2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	<b>52</b>
1	2	1	2	4	2	3	2	1	4	2	2	1	1	4	1	1	4	2	3	<b>43</b>
2	1	3	2	2	2	2	1	1	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	<b>54</b>
2	4	2	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	<b>53</b>
1	2	3	2	3	3	4	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	1	2	<b>46</b>
2	2	4	4	3	2	1	1	2	2	2	2	4	4	1	4	3	2	4	3	<b>52</b>
3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	<b>51</b>
2	1	3	4	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	4	<b>36</b>
2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	<b>48</b>
2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	1	1	3	2	2	<b>38</b>
1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	<b>41</b>
2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	<b>39</b>
3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	<b>42</b>
3	4	4	3	1	2	4	2	4	4	4	3	4	2	3	1	1	3	2	1	<b>54</b>
2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	<b>53</b>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>20</b>
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	1	<b>44</b>

2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	1	1	1	4	4	3	<b>51</b>
2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	<b>53</b>
1	1	2	4	1	3	2	3	1	3	4	4	4	3	2	3	2	2	4	3	<b>52</b>
2	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	4	4	1	1	1	2	2	3	<b>51</b>
1	3	1	1	2	4	3	2	1	2	1	3	4	2	1	1	3	3	2	1	<b>41</b>
1	1	1	4	3	2	1	4	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>34</b>
2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	<b>37</b>
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	1	4	3	4	4	<b>50</b>
2	2	3	1	4	4	4	1	2	2	3	3	3	1	3	1	1	4	4	4	<b>52</b>
3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	<b>47</b>
3	3	1	3	4	3	3	2	1	4	2	2	4	2	1	1	1	4	4	4	<b>52</b>
2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	4	4	3	2	2	1	3	3	4	4	<b>55</b>
2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	<b>51</b>
4	3	2	2	4	2	2	3	1	3	3	4	3	2	2	1	2	4	3	3	<b>53</b>
4	3	1	3	3	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	4	<b>52</b>
4	2	2	2	2	4	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	<b>36</b>
2	3	2	3	3	3	4	2	1	2	2	3	4	2	2	1	2	3	3	3	<b>50</b>
1	2	2	2	3	3	4	2	1	3	4	3	3	4	2	1	1	2	3	4	<b>50</b>
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	<b>43</b>
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>43</b>
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	<b>43</b>
2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	<b>48</b>
2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	<b>46</b>
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	<b>44</b>
2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	<b>40</b>
3	3	2	3	4	4	2	3	1	3	1	2	2	2	4	2	3	3	4	3	<b>54</b>
4	2	2	3	2	1	1	2	1	4	4	4	4	3	3	3	4	1	3	1	<b>52</b>

2	1	2	3	3	4	3	2	1	3	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	<b>52</b>
2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	1	2	3	2	3	<b>47</b>
1	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	<b>59</b>
1	2	3	2	4	2	1	4	1	4	2	4	4	3	1	4	4	4	3	4	<b>57</b>
3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	<b>49</b>
2	2	1	4	4	2	4	1	3	3	3	4	1	3	2	3	1	3	2	4	<b>52</b>
1	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	<b>59</b>
2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	<b>53</b>
1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	<b>37</b>
2	3	2	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	<b>54</b>
1	4	1	4	4	3	4	1	1	4	2	4	4	4	1	1	1	4	2	4	<b>54</b>
3	2	2	4	3	3	3	2	1	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	<b>58</b>
2	3	1	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	<b>55</b>
2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	4	4	3	4	1	4	1	3	4	<b>49</b>
2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	<b>51</b>
2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	<b>51</b>
2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	<b>53</b>
2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	<b>50</b>
2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	<b>50</b>
2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	<b>52</b>
2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	<b>51</b>
3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	<b>53</b>
2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	<b>52</b>
2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	<b>51</b>
2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	<b>52</b>
2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	<b>53</b>
2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	<b>51</b>

2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	<b>53</b>
2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	<b>53</b>
2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	<b>52</b>
2	4	1	4	3	4	2	1	1	4	2	3	4	4	1	1	3	4	4	<b>56</b>
4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	<b>75</b>
1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	1	<b>29</b>
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	<b>75</b>
3	4	1	3	2	4	4	2	1	1	1	3	4	4	4	1	2	4	1	<b>50</b>
2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	1	2	3	3	<b>56</b>
1	3	1	3	4	2	2	1	2	3	3	3	4	1	1	2	3	3	3	<b>46</b>
3	4	4	3	3	4	3	1	2	1	3	3	4	3	4	2	1	3	1	<b>55</b>
2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	<b>52</b>
4	3	2	2	3	3	1	2	1	1	1	3	3	1	2	2	1	4	1	<b>44</b>
1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	2	2	1	1	4	3	1	<b>34</b>
2	1	1	3	3	3	4	2	1	4	2	2	3	2	3	1	1	3	3	<b>48</b>
1	2	1	2	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	<b>52</b>
2	2	3	1	2	2	4	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	<b>46</b>
1	3	1	4	4	3	2	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	3	<b>51</b>
2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	1	2	3	3	2	<b>48</b>
3	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	1	1	<b>49</b>
2	3	3	1	1	3	3	3	4	3	2	1	4	4	3	3	4	1	4	<b>55</b>
1	3	1	2	4	4	3	3	2	3	4	1	2	3	3	3	4	2	3	<b>53</b>
2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	1	2	4	2	4	4	3	3	<b>52</b>



## HASIL ANALISIS STATISTIK DATA PENELITIAN

### A. UJI NORMALITAS

		Statistic	Std. Error	
REGULASI EMOSI	Mean	66,61	,738	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	65,15	
		Upper Bound	68,06	
	5% Trimmed Mean	66,14		
	Median	65,00		
	Variance	84,396		
	Std. Deviation	9,187		
	Minimum	30		
	Maximum	92		
	Range	62		
	Interquartile Range	10		
	Skewness	,542	,195	
	Kurtosis	2,275	,387	
	PROKRASINASI AKADEMIK	Mean	47,14	,721
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	45,71	
		Upper Bound	48,56	
5% Trimmed Mean		47,42		
Median		49,00		
Variance		80,520		
Std. Deviation		8,973		
Minimum		20		
Maximum		75		
Range		55		
Interquartile Range		10		
Skewness		-,501	,195	
Kurtosis		1,447	,387	

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		REGULASI EMOSI	PROKRASINASI AKADEMIK
N		155	155
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	66,61	47,14
	Std. Deviation	9,187	8,973
Most Extreme Differences	Absolute	,117	,116
	Positive	,117	,094
	Negative	-,103	-,116
Test Statistic		,117	,116
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction

## B. UJI LINEARITAS

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PROKRASTINASI AKADEMIK* REGULASI EMOSI	Between Groups	3564,356	34	104,834	1,424	,085
	Linearity	23,422	1	23,422	,318	,574
	Deviation from Linearity	3540,934	33	107,301	1,457	,074
	Within Groups	8835,799	120	73,632		
Total		12400,155	154			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PROKRASTINASI AKADEMIK * REGULASI EMOSI	-,043	,002	,536	,287

## C. UJI HIPOTESIS

Correlations

		REGULASI EMOSI	PROKRASTINASI AKADEMIK
Spearman's rho	REGULASI EMOSI	1,000	-,251**
	Correlation Coefficient	.	,002
	Sig. (2-tailed)	155	155
PROKRASTINASI AKADEMIK	REGULASI EMOSI	-,251**	1,000
	Correlation Coefficient	,002	.
	Sig. (2-tailed)	155	155

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		REGULASI EMOSI	PROKRASTINASI AKADEMIK
REGULASI EMOSI	Pearson Correlation	1	-,043
	Sig. (2-tailed)		,591
	N	155	155
PROKRASTINASI AKADEMIK	Pearson Correlation	-,043	1
	Sig. (2-tailed)	,591	
	N	155	155

**D. DATA EMPIRIK REGULASI EMOSI DAN PROKRASTINASI AKADEMIK**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi emosi	155	30	92	66,61	9,187
Prokrastinasi akademik	155	20	75	47,14	8,973
Valid N (Listwise)	155				

**KATEGORISASI REGULASI EMOSI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	4,5	4,5	4,5
	Sedang	124	80,0	80,0	84,5
	Tinggi	24	15,5	15,5	100,0
	Total	155	100,0	100,0	

**KATEGORISASI PROKRASTINASI AKADEMIK**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	14,2	14,3	14,3
	Sedang	117	75,5	76,0	90,3
	Tinggi	15	9,7	9,7	100,0
	Total	154	99,4	100,0	
Missing	System	1	,6		
Total		155	100,0		