

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA SMAN 10 PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh

Aulia Muti'ah

NIM: 06071382025064

Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA SMAN 10 PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh
Aulia Muti'ah
NIM: 06071382025064
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**

Pembimbing



Fadhlina Rezzaqyah, M.Pd.
NIP. 199301252019032017



Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd.
NIP. 199306152019032022



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA SMAN 10 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

Aulia Muti'ah

NIM : 06071382025064

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 28 Desember 2023

TIM PENGUJI

Ketua : Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd.

()

Anggota : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.

()



Palembang, 30 Desember 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

()

Fadhlina Rezzaqyah, M.Pd

NIP 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Muti'ah

NIM : 06071382025064

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 10 Palembang" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 14 November 2023

Yang membuat pernyataan,



Aulia Muti'ah

NIM 06071382025064

PRAKATA

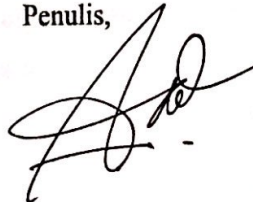
Skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Peserta didik SMAN 10 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartono, M.A. Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan, Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd. dan Rani Mega Putri, M.Pd., Kons. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fadhlina Rozaqqyah, M.Pd. yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditunjukkan kepada Sigit Dwi Sucipto, M.Pd. penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 14 November 2023

Penulis,



Aulia Muti'ah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanawata'ala atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan tugas akhir untuk menyelesaikan program sarjana (S1) yang tentunya tidak luput dari kekurangan. Puji dan syukur kepada Allah yang telah menghadirkan orang-orang yang berarti dan selalu memberikan semangat dan doa, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan dalam penulisan skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua saya tersayang. Ayahanda Suadi dan Ibunda Fadriani. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang tiada henti, serta kehadiran di setiap titik perjalanan saya. Saya akan terus bertahan dan berjuang untuk mengejar mimpi sebagai bentuk balas atas belas kasih Ayah dan Ibu merawat dan membersarkan saya, dan hanya berharap pada Allah agar dapat memberikan balasan terbaik atas segala hal yang Ayah dan Ibu berikan untuk saya. Skripsi ini saya persembahkan sebagai salah satu bentuk wujud bakti bahwa saya dapat mengemban amanah dari orang tua untuk menjalani pendidikan ini dengan tuntas dan menjembatani saya untuk mencapai cita-cita saya.
2. Kepada, Kakak-kakak saya tercinta, Dini Annisa Sumiko dan Abdurrahman Harits, terima kasih telah menjadi salah satu semangat dalam penerjaan skripsi ini.
3. Dosen Pembimbing Akademik dan skripsi saya, Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd. yang dengan ikhlas telah menjadi salah satu orang tua saya selama proses perkuliahan ini dengan memberikan bimbingan ilmu serta nasihat yang diajarkan kepada saya agar memiliki kualitas hidup serta penulisan karya yang baik.
4. Dosen-dosen BK FKIP Unsri, kepada Rahimahullah Ibu Harlina, M.Sc., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., Ibu Silvia AR, M.Pd., Ibu Ratna Sari Dewi,

M.Pd., Ibu Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Ibu Resti Okta Sari, M.Pd., Ibu Vera Bakti Rahayu, M.Pd., Ibu Khadijah Lubis, M.Pd., Ibu Minarsi, M.Pd., Bapak Dr. Yosef, M. A., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Bapak Dr. Alrefi, M.Pd., dan Bapak Romi Fajar Tanjung, M.Pd., atas segala keikhlasan dan ilmu yang telah diberikan kepada saya sejak semester awal hingga semester akhir, semoga Allah membalas dengan kebaikan yang berlimpah.

5. Terima kasih kepada pihak SMAN 10 Palembang yang telah memberikan izin sehingga saya dapat melakukan penelitian untuk menuntaskan skripsi ini.
6. Untuk sahabat-sahabat tersayang. Sahabat SMA saya, saudara Kos Sayur, serta sahabat Kos TM yang senantiasa setia menemani saya ketika senang bahkan sedih terlebih lagi dalam upaya penyelesaian skripsi ini, dengan memberikan dukungan verbal dan emosional dengan sangat tulus, terima kasih banyak, semoga kelak kita bertemu lagi di surga-Nya dan Allah membalas dengan limpahan kebaikan kepada kalian.
7. Untuk teman satu perjuangan selama kuliah ini, BK 20 Palembang dan Indralaya, semoga kita sukses mencapai mimpi kita masing-masing. Terima kasih telah memberikan kesan yang berwarna dalam proses perkuliahanku.
8. Untuk almamater tercinta, tempat saya mengemban ilmu, Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Carilah kebenaran bukan pembenaran”

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Regulasi Emosi.....	6
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi	6
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi	6

2.1.3 Strategi Regulasi Emosi.....	8
2.1.4 Faktor-Faktor Regulasi Emosi.....	10
2.2 Prokrastinasi Akademik	11
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	11
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	12
2.3 Hipotesis.....	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	15
3.1 Jenis Penelitian	15
3.2 Variabel Penelitian	15
3.2.1 Identifikasi Variabel	15
3.2.2 Hubungan Antar Variabel.....	16
3.3 Definisi Operasional Variabel	16
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	17
3.4.1. Tempat Penelitian	17
3.4.2. Waktu Penelitian.....	17
3.5 Populasi dan Sampel	18
3.5.1 Populasi.....	18
3.5.2 Sampel	19
3.6 Teknik Pengumpulan Data	21
3.7 Instrumen Penelitian.....	24
3.8 Pengujian Instrumen.....	25
3.8.1 Uji Validitas.....	25
3.8.2 Uji Reliabilitas	26
3.9 Teknik Analisis Data	27
3.9.1.1 Uji Normalitas.....	28
3.9.1.2 Uji Linearitas	28
3.9.2 Uji Hipotesis	29
3.10 Interpretasi Data	30
3.11 Prosedur Penelitian.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32

4.1 Hasil Penelitian.....	32
4.2 Uji Prasyarat	34
4.2.1 Uji Normalitas Data	34
4.2.2 Uji Linearitas	35
4.3 Uji Hipotesis	36
4.4 Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran	43
5.2.1 Saran bagi Guru BK.....	43
5.2.2 Saran bagi Peserta Didik.....	44
5.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.01 Paradigma Variabel	16
--------------------------------------	----

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.01 Persentase dan Frekuensi Regulasi Emosi	33
Diagram 4.02 Persentase dan Frekuensi Prokrastinasi Akademik.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 4.01 Tingkat Regulasi Emosi Siswa kelas XI.....	32
Tabel 4.02 Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI.....	33
Tabel 4.03 Hasil Uji Normalitas Data.....	35
Tabel 4.04 Hasil Uji Linearitas Data.....	36
Tabel 4.05 Kriteria Tingkat Kekuatan Korelasi.....	37
Tabel 4.06 Hasil Uji <i>Spearman Rank Correation</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul Skripsi.....	49
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	50
Lampiran 3 SK Izin Penelitian.....	51
Lampiran 4 SK Penelitian dari Dinas Pendidikan Prov. Sumsel	52
Lampiran 5 Validasi Dosen Ahli.....	53
Lampiran 6 Lembar Pengesahan Proposal.....	54
Lampiran 7 SK Selesai Penelitian.....	55
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Penelitian.....	56
Lampiran 9 Angket Regulasi Emosi	58
Lampiran 10 Angket Prokrastinasi Akademik.....	67
Lampiran 11 Dokumentasi Melakukan Penelitian di SMAN 10 Palembang	71

ABSTRAK

Era *covid-19* membawa kebiasaan-kebiasaan baru bagi peserta didik, salah satunya menganggap santai suatu pekerjaan. Hal ini timbul karena zona nyaman yang terbentuk untuk menghibur diri di era tersebut. Namun hal ini membawa efek negatif hingga ke aspek akademik peserta didik, contohnya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya regulasi emosi. Studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara peserta didik di SMAN 10 Palembang menunjukkan bahwa peserta didik dapat meregulasi emosi namun mereka tetap melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif model korelasional dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner dengan skala likert terhadap variabel prokrastinasi akademik dan regulasi emosi kepada 85 peserta didik sebagai sampel dari 560 jumlah populasinya. Hasil yang didapat dalam penelitian ini adalah data terbanyak pada tingkat regulasi emosi 72% dan prokrastinasi akademik 69% yaitu berada pada kategori "sedang" dan menghasilkan -0.057 sebagai nilai korelasi *spearman rank* yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat lemah dan tidak searah antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMAN 10 Palembang, artinya ketika peserta didik mampu meregulasi emosinya maka prokrastinasi akademiknya dapat menurun, sedangkan bila rendah regulasi emosinya maka prokrastinasi akademik peserta didik dapat meningkat.

Kata-kata kunci: Akademik, emosi, korelasi, regulasi, prokrastinasi

ABSTRACT

The Covid-19 era has brought new habits for students, one of which is taking work as a relaxing activity. This arises because of the comfort zone that was formed to entertain oneself in that era. However, this has negative effects on the academic aspects of students, for example academic procrastination. Academic procrastination is influenced by many factors, one of which is emotional regulation. A preliminary study conducted by interviewing students at SMAN 10 Palembang shows that students can regulate emotions but they still carry out academic procrastination. This research aims to determine whether or not there is a relationship between emotional regulation and academic procrastination in students. This research was carried out using a quantitative correlational model method by distributing questionnaires with a Likert scale on the variables of academic procrastination and emotional regulation to 85 students as a sample from a population of 560. The results obtained in this research are the most data at the level of emotional regulation 72% and academic procrastination 69%, which is in the "medium" category and produces -0.057 as a Spearman rank correlation value which shows that there is a very weak and unidirectional relationship between emotional regulation and Academic procrastination in class XI students of SMAN 10 Palembang, meaning that when students are able to regulate their emotions, their academic procrastination can decrease, while if their emotional regulation is low, students academic procrastination can increase.

Key words: Academics, emotions, correlation, regulation, procrastination

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah komponen utama manusia untuk menjalani hidupnya. Manusia bisa memiliki banyak peluang yang didapatkan melalui adanya pendidikan. Pendidikan juga memberikan manusia pikiran untuk menghadapi tantangan yang dihadapi selama proses hidup berlangsung. Seperti yang sudah diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 TH. 2003 dalam Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 & 2 menerangkan bahwa:

Pendidikan merupakan usaha yang sengaja direncanakan dalam menciptakan proses pembelajaran dan belajar bagi peserta didik secara aktif yang berguna membangun potensi yang dimiliki, baik kecerdasan, pengendalian diri, keagamaan, kepribadian, akhlak mulia, keterampilan, serta spiritual yang pasti diperlukan oleh masyarakat, individu, negara dan bangsa.

Masyarakat di Indonesia dapat menempuh pendidikan sesuai dengan kemampuan dan kemauannya dari jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), hingga Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Adanya jenjang pendidikan yang diperoleh peserta didik membuat mereka dapat menentukan pilihan, pada jenjang SMA atau SMK peserta didik dapat merancang dan menentukan karirnya di masa depan (Al-Suhaibi, 2014). Usia-usia peserta didik pada jenjang pendidikan tersebut telah bisa membedakan hal atau pemikiran yang lebih penting dan pantas untuknya di masa depan, sehingga mampu mereka kembangkan, bukan semata menerima informasi dari sekitarnya begitu saja (Nur, dkk., 2017). Sejak adanya pandemi Covid-19 dua tahun lalu, yang membuat peserta didik melaksanakan proses pembelajaran mereka di rumah dan semuanya serba menggunakan gawai. Kondisi tersebut membuat mereka menjadi berada di zona nyaman dan mengisi waktu luang dengan menghibur diri mereka, misalnya dengan bermain *game* atau menonton drama yang tentunya bila

terus-menerus dilakukan akan menjadi kebiasaan dan waktu belajar menjadi tersita. Walaupun dalam kondisi seperti itu peserta didik tetap dituntut untuk merampungkan tugas-tugas yang diberikan oleh gurunya di sekolah sebagai bentuk kewajiban seorang peserta didik. Namun karena sering berada dalam zona nyaman, peserta didik susah untuk memulai mengerjakan tugas-tugas, dan cenderung untuk menunda-nunda. Hal ini didukung oleh Dewi, dkk., (2015) yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi terjadi karena peserta didik selalu merasa dalam kondisi nyaman dan paling menyenangkan, dan zona nyaman ini tidak memberikan ancaman. Sehingga saat ini yang banyak terjadi justru sebaliknya, peserta didik memang sudah memiliki pemikiran yang mampu untuk membedakan mana yang tepat untuknya, tetapi perilaku yang muncul justru tidak sesuai dengan pemikiran mereka. Salah satu bentuknya ialah prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Fentaw, dkk., (2022) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik adalah peserta didik dalam melaksanakan kewajiban akademiknya, seperti mengerjakan tugas, namun peserta didik sengaja menunda-nunda mengerjakannya dengan keadaan sadar. Prokrastinasi akademik tidak begitu saja terjadi dipengaruhi oleh faktor-faktor. Faktor dari dalam diri dan faktor dari luar diri. Faktor eksternal seperti ajakan teman bermain. Sedangkan faktor meliputi kondisi psikologis dan fisik individu, misalnya rasa malas. Hal ini sepakat dengan yang diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Laia, dkk., (2022) bahwa faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu pengaruh dari teman sebaya dan bisa juga dari rasa malas untuk mengerjakan tugas, faktor internal lainnya adalah rendahnya regulasi emosi, individu yang mampu meregulasi emosinya dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik (Irawan, dkk., 2021). Regulasi emosi merujuk pada bagaimana seseorang memengaruhi emosinya, kapan ia merasakannya, dan bagaimana ia mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Ratnasari, S.& Suleeman, J., 2017).

Pada usia remaja, emosi kerap berubah-ubah, sehingga bisa menimbulkan rasa gugup atau cemas bila emosi tersebut tidak dirasakan dan dikelola sebagaimana harusnya sehingga memicu rendahnya regulasi emosi pada diri

remaja. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti dan Irawan (2021) bahwa adanya korelasi antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik yang berarti bahwa rendahnya regulasi emosi pada peserta didik maka akan tinggi perilaku prokrastinasi akademik yang muncul, dan juga sebaliknya jika regulasi emosinya tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Regulasi emosi dan prokrastinasi akademik diungkapkan juga dari penelitian yang diteliti oleh Paula, dkk., (2021) pada mahasiswa di era pandemi Covid-19 bahwa mahapeserta didik merasa tertekan akan kondisi saat pandemi dan didukung dengan banyaknya tugas yang diberikan secara bersamaan dalam waktu pengumpulan yang sedikit, sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut yang berujung mahapeserta didik justru menunda-nunda dalam memulai mengerjakan tugasnya. Rasa cemas dan ketakutan yang muncul juga merupakan ekspresi dari regulasi emosi, namun berupa regulasi emosi yang negatif karena mendukung perilaku prokrastinasi akademik, seperti yang diungkapkan di dalam penelitian Musslifah, dkk., (2018) bahwa bila regulasi emosi dilatih maka dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian tersebut, setelah peneliti melakukan wawancara dengan guru BK di SMAN 10 Palembang, bahwa memang benar peserta didik di SMAN 10 melakukan prokrastinasi akademik, bahkan mereka mengerjakan tugas saat guru yang memberi tugas tiba di kelas untuk membahas tugas tersebut, dan hal ini termasuk banyak dialami pada tingkat 2 atau kelas XI. Beberapa peserta didik kelas XI di SMAN 10 Palembang yang peneliti wawancara, mereka cenderung dapat meregulasi emosinya, dengan strategi regulasi emosi; penilaian kembali yaitu memaknai suatu hal yang baru saja terjadi sehingga dapat mengubah pandangan terhadap hal tersebut, selain itu mereka juga menunjukkan strategi penerimaan yaitu menerima dan merasakan emosi negatif yang muncul secara sepenuhnya. Hal ini didukung oleh teori yang digagaskan oleh Gross, dkk. (Lennarz dkk., 2019) dalam strategi meregulasi emosi.

Walaupun begitu, mereka tetap menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik, hal ini diperoleh dari hasil wawancara yang secara keseluruhan mereka mengungkapkan bahwa memang mereka menunda-nunda dalam mengerjakan

tugas. Hal ini selaras dengan pengertian prokrastinasi akademik, yaitu penundaan dalam kewajiban akademik. Hasil studi pendahuluan dan penelitian terdahulu menunjukkan adanya perbedaan, salah satunya yaitu studi terdahulu yang dilakukan oleh Widyastuti dan Irawan (2021), sehingga peneliti tertarik mengangkat perbedaan ini menjadi penelitian yang akan dituangkan dalam penulisan skripsi, untuk melihat ada atau tidak adanya hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik di era saat ini pada peserta didik kelas XI di SMAN 10 Palembang yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMAN 10 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMAN 10 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangsih teori mengenai regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Selain itu dapat menjadi rujukan bagi penelitian tema yang sama selanjutnya dengan bahan kajian yang lebih diperbarui.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat membantu mereka dalam meregulasi emosi dalam kehidupannya sehari-hari.

- b. Bagi guru BK, diharapkan penelitian ini dapat membantu mengenali peserta didik yang sulit dalam meregulasi emosinya terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik.
- c. Bagi sekolah, diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu pedoman untuk meningkatkan mutu disiplin peserta didik dalam mengerjakan tugas sekolah dan mengurangnya tingkat perilaku negatif karena kepandaian peserta didik dalam meregulasi emosinya.
- d. Bagi peneliti, penelitian ini memberi hasil untuk memperluas dan memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan serta penelitian ini memberikan dorongan rasa ingin tahu yang kuat untuk mengetahui apakah adanya pengaruh regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik peserta didik di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Suhaibi. (2014). *The Importance of Education*.
https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/260075970_The_Importance_of_Education
- Apulina Sembiring, E. (2019). Pengaruh Metode Pencatatan Persediaan Dengan Sistem Periodik Dan Perpetual Berbasis Sia Terhadap Stock Opname Pada Perusahaan Dagang Di Pt Jasum Jaya. *Accumulated Journal*, 1(1), 69–77.
- Chairani, S. U. (2013). *The Relationship Between Emotion Regulation And Religiosity With Bullying Behavior Tendencies In Teens*.
- Chen, B. Bin, & Chang, L. (2016). Procrastination as a fast life history strategy. *Evolutionary Psychology*, 14(1), 1–5.
<https://doi.org/10.1177/1474704916630314>
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2015). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Berpacaran Dan Tidak Berpacaran. *Jurnal Diversita*, 1(1), 7–19.
- Djazari, M., Rahmawati, D., & Nugroho, M. A. (2013). Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing Dan Knowledge Self-Efficacy Terhadap Informal Knowledge Sharing Pada Mahasiswa Fise Uny. *Jurnal Nomiinal*, II, 181–209.
- Fentaw, Y., Moges, B. T., & Ismail, S. M. (2022). Academic Procrastination Behavior among Public University Students. *Education Research International*, 2022, 2–8. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of Emotion Regulation* (2 ed.). Guilford Publications.
https://www.google.co.id/books/edition/Handbook_of_Emotion_Regulation_Second_Ed/Ccx2BgAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2014). Emotion Regulation. In *Handbook of Emotion Regulation* (hal. 3–23).

- Hafni Sahir, S. (2022). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Hanum, K., Psikologi, K. J., Darmawanti, I., & Psikologi, J. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Hasanah, H., & Harisantoso, J. (2020). Pengaruh Kinerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Guru Di Mts Negeri 1. *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan*, 7(2), 56–65.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47668/pkwu.v7i2.33>
- Irawan, A. N., & Widyastuti, W. (2021). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Procrastination in Students of Vocation High School. *Academia Open*, 6, 2–7.
<https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2538>
- Isti, N., Larasati, anah, & Ratri Desiningrum, D. (2017). Hubungan Antara Kelekatan Aman Dengan Ibu Dan Regulasi Emosi Siswa Kelas X Sma Negeri 3 Salatiga. In *Jurnal Empati, Agustus* (Vol. 7, Nomor 3).
- Jaybhaye, S., Patil, S., Loya, R., Rokade, T., Shirodkar, S., & Suryawanshi, S. (2023). Procrastination Preventor using YOLO. *ITM Web of Conferences*, 54, 01006. <https://doi.org/10.1051/itmconf/20235401006>
- Kemendikbud. (n.d.). *Pertemuan 12 analisis korelasi product momen pearson*.
- Khairunnisya, & Zuraida. (2020). Kecerdasan emosional dengan pendalian diri pada mahasiswa psikologi universitas potensi utama. *Jurnal FPsi*, 1(1), 71–88.
- Laia, B., Florina Laurence Zagoto, S., Theresia Venty Fau, Y., Duha, A., Telaumbanua, K., Permata Sari Lase, I., Ziraluo, M., Magdalena Duha, M., Laia, B., & Luahambowo, B. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Tatema Telaumbanua Ilmiah Aquinas*, 10(11), 162–168. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., Kuntsche, E., & Granic, I. (2019). Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. *International Journal of*

Behavioral Development, 43(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1177/0165025418755540>

Maharani, Y., Klinik, S., Kembang, T., My, A. ", Child, L., Jalan, ", No, J., & Padang, P. B. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *Humanitas*, 10(1), 20–34.

Musslifah, A. R., Surakarta, U. S., Surakarta, K., & Tengah, J. (2018). Penurunan Prokrastinasi Akademik melalui Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5, 95–106. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2321>

Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>

Nur Hidayah, & Adi Atmoko. (2014). *Landasan Sosial Budaya Dan Psikologis Pendidikan* (1 ed.). Gunung Samudra. <https://books.google.co.id/books?id=h0MyDwAAQBAJ&pg=PA1&dq=Pendidikan+Sosial+Budaya&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjQvPCLq6jrAhVHXn0KHevvBLMQ6AEwAHoECAYQAg#v=onepage&q=prokrastinasi&f=false>

Nur, Y., Sary, E., Hafshawaty, S., & Hasan, Z. (2017). Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6–12.

Ogy, G., Sma N, P, Cilacap, K., & Tengah, J. (2019). Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application Peran Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Ijgc*, 8(2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>

Paula, K. M., & Miftakhul, J. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prakrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23.

Pekpazar, A., Kaya Aydın, G., Aydın, U., Beyhan, H., & Arı, E. (2021). Role of Instagram Addiction on Academic Performance among Turkish University Students: Mediating Effect of Procrastination. *Computers and Education Open*, 2, 100049. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049>

Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 34–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>

- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Deepublisher.
- Samsu, S.Ag., M.Pd.I., P. . (2017). Metode penelitian: teori dan aplikasi penelitian kualitatif, kuantitatif, mixed methods, serta research & development. In *Diterbitkan oleh: Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA)* (Nomor May 2021).
- Santalia, B., Setiawan, J., Saloom, G., & Damanik, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi*. Penerbit Media Sains Indonesia. <https://www.researchgate.net/publication/363094958>
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang)* (Vol. 4, Nomor 2).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (23 Ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitan: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Trigueros, R., & Sandoval, J. F. H. (2017). *Qualitative And Quantitative Research Instruments Research tools*. <https://www.researchgate.net/publication/323014697>
- Triyono, & Dr. Yadi Purwanto, M. M. (2015). *Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Vivi Herlina. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*. PT Elex Media Komputindo. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=WTOyDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=>
- Wahyudi, A. (2010). Analisis Korelasi Rank Spearman. *Jurnal Metode Kuantitatif*, 13.