

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP
PROKRASIASI AKADEMIK PADA
SISWA SMA 1 PANGKALAN BARU
BANGKA TENGAH**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

PUTRI SAHARA

2124031

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

2025



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung 33173

E-mail: humas@iainsababel.ac.id

Website: www.iainsababel.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : B.111/FD/PP.00.9/10/2025

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Putri Sahara
NIM : 2124031
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA 1 Pangkalan Baru Bangka Tengah

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal Plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 15%.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Bangka, 06 Oktober 2025

Dekan

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Sahara

N I M : 2124031

Jurusan : Psikologi Islam

Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokratinasi Akademik Pada Siswa SMA 1 Pangkalan Baru Bangka Tengah.” ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka,

Yang menyatakan



Putri Sahara

NIM.2124031



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAM ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Mentok, Km. 13 Desa Petaling Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Provinsi Kep. Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Saudari Putri Sahara

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN
Syaiikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama	: Putri Sahara
NIM	2124031
Prodi	: Psikologi Islam
Judul	: Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA 1 Pangkalan Baru Bangka Tengah

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi(S.Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dikomprehensifkan.

Demikian atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka,

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M. Ag
NIP. 196601051997031001

Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog
NIP.198308292023212020



**KEMKEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAM ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Mentok, Km. 13 Desa Petaling Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Provinsi Kep. Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi

Saudara/i Putri Sahara

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN

Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung Di

Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama	: Putri Sahara
NIM	2124031
Prodi	: Psikologi Islam
Judul	: Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA 1 Pangkalan Baru Bangka Tengah

Telah layak diajukan kepada Jurusan Psikologi Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Demikian dan harap maklum, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka,

Konsultan I

Konsultan II

Dr. Irawan M.S.I
NIP.197205272005011006

Yandi Hafizallah, M.A.
NIP. 199202292022031003



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B-474/FD/10/2025

Skripsi dengan judul: Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA 1 Pangkalan Baru Bangka Tengah

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Putri Sahara
NIM : 2124031
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Rabu tanggal 17 September 2025 dengan nilai **B (85,08)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.).

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I,

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001

Penguji I,

Dr. Irawan, M.S.I
NIP. 197205272005011006

Ketua Panitia

Zulkamain, M.A
NIP. 199003022025211016

Pembimbing II,

Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog
NIP. 198308292023212020

Penguji II,

Yandi Hafizallan, M.A
NIP. 199202292022031003



Bangka, 07 Oktober 2025

Dekan

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag

NIP. 196601051997031001

HALAMAN MOTTO

"Bukan Orang Baik, Tetapi Berusaha Menjadi Lebih Baik."

(Q.S. At-Taubah: 40)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada halaman yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali halaman persembahan. Alhamdulillah Rabbil 'Alamin, sujud syukur atas kepada Allah SWT. Terima kasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

always be the main thing and everything

1. Ibunda junainah yang baik, cantik dan selalu marah tapi itu tanda beliau sayang ke pada peneliti. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi peneliti, beliau selalu memberikan semangat dan kasih sayang yang luar biasa sampai peneliti di titik ini ,terimakasih selalu menasehat dan memberi perhatian yang luar biasa, Pintu surga yang selalu memberi apapun ke inginan peneliti baik dari hal kecil hingga besar dan mampu mendidik peneliti sampai jadi sarjana. Kasih sayang mu begitu hebat pintu Surga ku Sehat selalu hidup lebih lama selalu ada di samping peneliti.
2. Ayahanda Ishar Achmad Cinta pertama anak perempuan bungsu ini, Beliau adalah sosok ayah yang hebat dan selalu memberi semangat serta keinginan peneliti, Terimakasih telah hadir dan membesarkan peneliti sampai di titik ini, pengorbanan dan jerih payah yang tiada henti selalu beliau lakukan Tiada kata lelah untuk peneliti dan anak-anaknya, Hidup lebih lama dan di beri umur yang panjang serta rezeki yang mengalir deras seperti air zamzam.
3. Kedua Saudara saya rapi ishar dan Gusti Andrian Terima kasih banyak atas dukungannya nasehat yang di berikan kepada peneliti sampai menjadi Sarjana.
4. Terakhir, saya ingin berterima kasih kepada diri saya sendiri, Putri Sahara. Terima kasih karena tetap menjadi pribadi yang tidak pernah lelah mencoba. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, telah memilih untuk terus berusaha dan merayakan diri sendiri hingga

titik ini. Banyak hal dan cobaan membuat peneliti putus asa, Tapi sangat bersyukur akhirnya berada di titik ini.

ABSTRAK
PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA SMA 1 PANGKALAN BARU BANGKA TENGAH

Putri Sahara

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

Institut Agama Islam Negeri

Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Abstrak

Dengan berkembang-nya zaman kebiasaan baru para siswa sering menganggap tidak penting suatu pekerjaan. Namun, hal ini membawa efek negatif hingga ke aspek akademik yang siswa, contohnya Prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap Prokrastinasi akademik siswa SMA 1 Pangkalan Baru Bangka Tengah. Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya regulasi emosi. Studi pendahuluan yang dilakukan di lokasi sekolah SMA 1 Pangkalan Baru menunjukkan bahwa siswa dapat meregulasi emosi namun siswa tetap melakukan Prokrastinasi akademik.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksplanatori dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala Likert. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana.

Hasil analisis bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap Prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengelola dan mengatur emosinya, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan penundaan akademik. Hasil ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa keterampilan regulasi emosi mampu membantu individu dalam mengatasi emosi negatif, sehingga mereka tetap dapat fokus dan konsisten dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik tanpa menunda. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor penting dalam menurunkan tingkat Prokrastinasi akademik pada siswa.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMA 1 Pangkalan Baru Bangka Tengah

ABSTRACT
THE EFFECT OF EMOTIONAL REGULATION ON ACADEMIC
PROCRASTINATION OF STUDENTS OF SMA 1 PANGKALAN BARU,
CENTRAL BANGKA

Putri Sahara
Faculty of Islamic Da'wah and Communication, Islamic Psychology Study
Program, Syaikh Abdurrahman Siddik State Islamic Institute
Bangka Belitung

Abstrack

This study aims to determine the effect of emotional regulation on academic procrastination for students at SMA 1 Pangkalan Baru, Central Bangka. With the development of new habits, students often consider tasks unimportant. However, this has a negative effect on students' academic aspects, for example academic procrastination. Academic procrastination is influenced by several factors, one of which is emotional regulation. A preliminary study conducted at SMA 1 Pangkalan Baru showed that students can regulate their emotions, but they still engage in academic procrastination.

The research method used was quantitative explanatory with data collection techniques using a Likert scale questionnaire. The results of the analysis showed that emotional regulation has a significant negative effect on academic procrastination. This means that the higher a student's ability to manage and regulate their emotions, the lower their tendency to procrastinate academically.

This result is in line with the theory that emotional regulation skills can help individuals overcome negative emotions, so they can remain focused and consistent in completing academic tasks without procrastination. Thus, this study strengthens previous findings that emotional regulation is an important factor in reducing the level of academic procrastination in students.

Keywords: *Emotional Regulation, Academic Procrastination, Students SMA 1 Pangkalan Baru Bangka Tengah*

KATA PENGHANTAR

Alhamdulillahrobbil'alamin, Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA 1 Pangkalan Baru Bangka Tengah." Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Selama proses penyusunan skripsi ini, Penulis mendapatkan banyak dukungan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Irawan, S.Ag., M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam sekaligus pembimbing I, beserta staf.
3. Dr. Iqram Faldiansyah, M.A, selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
4. Oktarizal Drianus, M.Psi, selaku Penasehat Akademik sekaligus Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
5. Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog, selaku Pembimbing II.
6. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
7. SMA Negeri 1 Pangkalanbaru, terima kasih telah memberikan ruang kepada

peneliti untuk melakukan penelitian, dengan keterbukaan para guru beserta staf, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Ersya Agustini Dan Lola Safitri, selaku sahabat serta Tempat curhat berkeluh kesah dari Sejak kecil Hingga sekarang . Terima kasih senantiasa menemani peneliti dalam suka dan duka, memberikan dukungan serta motivasi dan membantu peneliti dalam hal apapun, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
9. Tria Wahyuni, selaku sahabat peneliti atau tempat cerita dalam hal apapun untuk peneliti, Terimakasih telah membuat peneliti menjadi berani dan memberi motivasi yang sangat luar bisa sampai di titik ini .
10. Indah Sari Kusmarini, selaku sahabat peneliti di bangku SMA sampai saat ini menjadi sahabat yang selalu ada bagi peneliti. Terima kasih motivasi serta dukungan yang diberikan sehingga peneliti bisa berada di titik ini.
11. Kajol, Salsabilaqenna, Marlisa, Sulistya Ningsih, Mitra hasanah, Risma Fitriana, Lena, Hisbah, Dan Dewi Julaiha, selaku sahabat peneliti yang selalu berkena mendengar keluh kesah dan membantu peneliti , terimakasih telah memberi motivasi dan dukungan sehingga peneliti bisa berada di titik ini.
12. Untuk keluarga atau saudara-saudari yang tidak sedarah peneliti , Ibu Suryani, Bapak karniadi , Bibik Umi, Paman Dani , Adek hima, Lika , Naya, Dan Teman seperjuangan Yahya, telah memberi motivasi serta semangat doa yang luar biasa sehingga peneliti bisa berada di titik ini.
13. Teman-teman seperjuanganku yang berada di lingkungan kampus maupun

di luar lingkungan kampus. Terima kasih selalu memberikan support dan selalu ada untuk memberikan motivasi dalam hal apapun, tanpa kalian semua kehidupan perkuliahan peneliti mungkin tidak akan semenyenangkan ini.

14. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan serta dukungan kepada peneliti.
15. Terakhir Kepada peneliti saya sendiri , Terimakasih telah menjadi wanita yang hebat dan bisa melewati badai yang besar di luar sana, meskipun sering kali mengeluh dan menyerah tapi bisa melewati dengan penuh percaya diri sampai di titik ini, Saya bangga dan sangat bersyukur bisa melewati semuanya dengan suka maupun duka. Terimakasih putraku telah menjadi puput yang lebih baik dari sebelumnya.

Semoga bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak di atas mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak memiliki kesempurnaan, karena sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Oleh karena itu, segala kritik dan saran dari pihak manapun sangat peneliti harapkan demi perkembangan karya ini selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Rabbal 'Aalamiin.

Bangka, 2025

Putri Sahara
NIM. 2124031

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTASI	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATAPENGHANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR TABEL	xii
 BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Kegunaan Penelitian	15
E. Telaah Pustaka	16
F. Sistematika Penulisan.....	19
 BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA.....	20
A. Prokrastinasi Akademik.....	20
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	20
2. Aspek Prokrastinasi Akademik	21
3. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik	25
B. Regulasi Emosi	29
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	29
2. Aspek Regulasi Emosi	30
3. Proses Regulasi Emosi.....	33
 BAB III	
METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian	36
1. Populasi Penelitian	36
2. Sampel Penelitian	37
C. Lokasi Penelitian	37
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
E. Konseptual	38
F. Definisi Operasional	38
G. Hipotesis	38
H. Metode Pengumpulan Data.....	39
I. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	39
 BAB IV	
PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP	
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA 1	
PANGKALAN BARU BANGKA TENGAH	40
A. Hasil.....	40
1. Deskripsi Data Responden	40
a. Data Kelas Siswa	40
b. Data Jenis Kelamin	40

2. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	41
3. Uji Asumsi Klasik	43
a. Uji Normalitas.....	43
b. Uji Linearitas	43
4. Uji Hipotesis	44
B. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
DAFTAR LAMPIRAN-LAMPIRAN	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Penilaian Uji Regresi Berdasarkan Konten Alat Ukur melalui <i>Expert Judgement</i>	56
Lampiran II Data <i>Blueprint</i> Skala Kuesioner	57
Lampiran III Lembar Kuesioner.....	58
Lampiran IV Validitas dan Reabilitas	65
Lampiran V Hasil Uji SPSS	68
Lampiran VI Tabulasi Data Uji Analisis	69
Lampiran VII Inform Subjek Kuesioner.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Uji Validitas Prokrastinasi Akademik	41
Tabel 2 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi	42
Tabel 3 Hasil Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik	42
Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi.....	43
Tabel 5 Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 6 Hasil Uji Linearitas.....	44
Tabel 7 Hasil Model Summary.....	44
Tabel 8 Hasil Uji Anova.....	45
Tabel 9 Hasil Coeficient	45

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 <i>Data Kelas Siswa</i>	40
Grafik 2 Jenis Kelamin Siswa.....	40