

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA SMPN 2 SRANDAKAN BANTUL**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Oleh:**

**Putri Indah Pangestu**

**NIM 21102020020**

**Dosen Pembimbing:**

**Slamet, S. Ag M. Si**

**NIP. 19691214 199803 1 002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2025**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1695/Un.02/DD/PP.00.9/12/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PROKRISTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMPN 2 SRANDAKAN BANTUL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : PUTRI INDAH PANGESTU  
Nomor Induk Mahasiswa : 21102020020  
Telah diujikan pada : Rabu, 20 Agustus 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Slamet, S.Ag., M.Si  
SIGNED

Valid ID: 68abc0619f7f7



Penguji I

Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D.  
SIGNED

Valid ID: 6912c2800c155



Penguji II

Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 68f7f872a7e53



Yogyakarta, 20 Agustus 2025  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 692c99b01da22



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856  
Yogyakarta 55281

---

**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr, wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Putri Indah Pangestu  
NIM : 21102020020  
Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMPN 2 Srandakan Bantul

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 13 Agustus 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Zaen Musyrihin, M.Pd.I.  
NIP 19900428 202321 1 029

Dosen Pembimbing

Slamet, S.Ag., M.Si.  
NIP 19691214 199803 1 002

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Indah Pangestu  
NIM : 21102020020  
Progam Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya berjudul: Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMPN 2 Srandakan Bantul adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penulis tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular meter stamp. The stamp contains the text 'METERAI TEMPIL' and a unique alphanumeric code 'A0AMX319023096'. The signature is fluid and cursive.

**Putri Indah Pangestu**

NIM 21102020020

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang dan dengan kerendahan hati yang mendalam, penulis persembahkan karya sederhana ini kepada:

### **Orang Tua Tercinta**

*Bapak Tugiyono dan Ibu Bibit Lestari, yang tidak pernah lelah mendoakan dan menjadi pilar terkuat dalam setiap perjalanan penulis. Terimakasih atas segala cinta, pengorbanan, dan dukungan tanpa batas yang telah kalian berikan kepada penulis.*

Semoga langkah ini mendapat ridha Allah SWT dan menjadi awal yang baik untuk perjalanan selanjutnya.



## MOTTO

*"Have you somewhat to do To-morrow, do it To-day"<sup>1</sup>*

– Benjamin Franklin



---

<sup>1</sup> Benjamin Franklin, *"Poor Richard's Almanack"* (cetakan 1742), 62.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas karunia dan kasih sayang Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat serta nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMPN 2 Srandakan Bantul”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis tidak lepas dari dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Noorhaidi, M.A., Ph.D., Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A., Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Zaen Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I., Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Anggi Jatmiko, M.A., Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Slamet, S.Ag., M.Si., Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan karena telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga selesai. Bimbingan dan arahan bapak sangat membantu penulis dalam menyelesaikan setiap tantangan yang dihadapi. Semoga ilmu dan kebaikan bapak menjadi amal jariyah yang tak terputus.
6. Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd., Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih

yang tulus penulis sampaikan karena telah memberi arahan dan motivasi selama proses perkuliahan dari semester 1 sampai saat ini.

7. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Islam serta seluruh karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pelayanan administrasi yang sangat baik.
8. Kakak perempuan tersayang Wuri Asih Rahayu, keponakan yang cantik Adzkiya Zahwa Arista dan Nabila Naureen Arista, terima kasih atas motivasi, canda tawa, dan pengertiannya selama proses ini. Kalian adalah tempat penulis berbagi keluh kesah dan menemukan semangat baru.
9. Kakak laki-laki tersayang Rahmat Handoko, keponakan yang manis Evan Handi Pratama dan Arya Nadhif Alfarizqi, terima kasih atas doa dan dukungannya yang selalu menguatkan penulis.
10. Della Eka Pratiwi, terima kasih atas kehadirannya dalam mendengarkan segala keluh kesah penulis dan bersedia menemani di saat suka maupun duka. Senang sekali mempunyai sahabat yang selalu ada dari masa sekolah hingga saat ini.
11. St. Zahrotin Ni'mah, terima kasih atas kehadiran dan dorongan yang diberikan sejak awal masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi. Terima kasih sudah bersedia menjadi tempat cerita penulis. Semoga kebersamaan kita bisa menjadi hal yang manis untuk dikenang.
12. Teman-teman seperjuangan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, terima kasih atas kebersamaan dalam belajar, bertumbuh, dan berjuang selama perkuliahan. Kalian membuat perjalanan kuliah ini terasa lebih ringan dan penuh warna. Semoga kesuksesan selalu menyertai setiap jalan yang kita tempuh.
13. Ibu Nur Jamilah dan seluruh pihak SMPN 2 Srandakan Bantul yang telah memberikan ruang dan waktu kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMPN 2 Srandakan Bantul.
14. Siswa kelas VIII SMPN 2 Srandakan Bantul yang telah berkontribusi dalam proses pengumpulan data penelitian sehingga memudahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

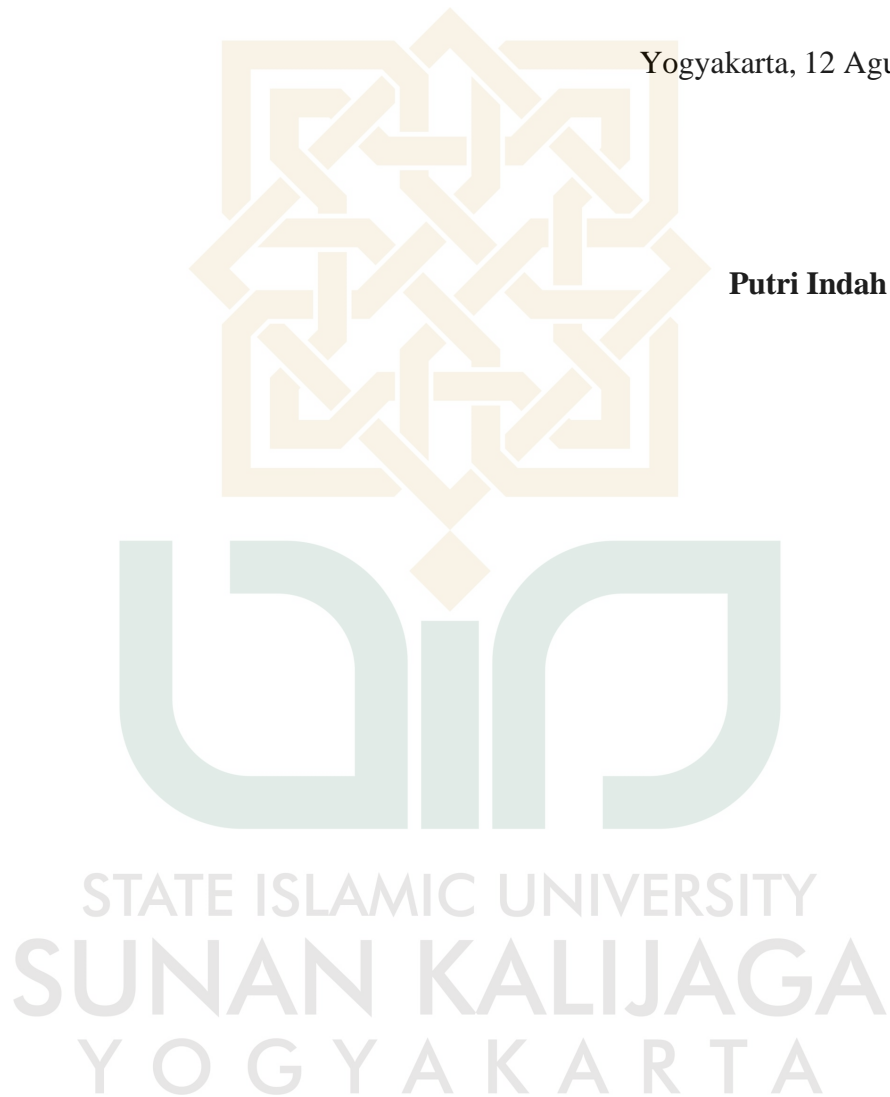


Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, mengingat keterbatasan ilmu dan pengalaman. Dengan segala kerendahan hati, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan di masa depan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif dan bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025

Penyusun

**Putri Indah Pangestu**



## Abstrak

**Putri Indah Pangestu (21102020020)** “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMPN 2 Srandakan Bantul” Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda pengerjaan 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 SMPN 2 Srandakan Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan korelasional. Alat ukur dalam penelitian ini yaitu skala regulasi emosi dan skala prokrastinasi akademik. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 130 dari 192 populasi yang dilakukan dengan teknik *convenience sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Rank Spearman* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,340 dengan nilai  $p = 0,000 < 0,005$  yang menandakan terdapat hubungan negatif dan sangat signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada Siswa SMPN 2 Srandakan Bantul. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) diterima, artinya semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan, begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMP

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

### ***Abstract***

**Putri Indah Pangestu (21102020020)** *"The Relationship between Emotional Regulation and Academic Procrastination in Students of SMPN 2 Srandakan Bantul"* Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, 2025.

*Academic procrastination is the behavior of postponing academic tasks. Academic procrastination is influenced by several factors, one of which is emotional regulation. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and academic procrastination in students of SMPN 2 Srandakan Bantul. This research is quantitative with a correlational approach. The measurement instruments used are the emotional regulation scale and the academic procrastination scale. The sample size for this study was 130 out of a population of 192, using a convenience sampling technique. Data analysis used Rank Spearman correlation analysis with SPSS. The results showed a correlation coefficient of -0.340 with a p-value of  $0.000 < 0.005$ , indicating a negative and highly significant relationship between emotional regulation and academic procrastination among students at Srandakan 2 Junior High School, Bantul. Therefore, the proposed hypothesis ( $H_a$ ) was accepted. This means that the higher a student's emotional regulation, the lower their academic procrastination. Conversely, the lower their emotional regulation, the higher their academic procrastination.*

**Keywords:** *Emotional Regulation, Academic Procrastination, Junior High School Students*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang .....	2
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	14
A. Prokrastinasi Akademik.....	14
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	14
2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik .....	15
3. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	18
4. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	24
5. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	25
6. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam .....	28
B. Regulasi Emosi.....	31
1. Pengertian Regulasi Emosi .....	31
2. Fungsi Regulasi Emosi .....	34
3. Ciri-Ciri Regulasi Emosi.....	36
4. Faktor Penentu Regulasi Emosi .....	37
5. Strategi Regulasi Emosi.....	41
6. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	42

7. Regulasi Emosi dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam .....	45
C. Kerangka Berpikir .....	47
D. Hipotesis.....	49
BAB III METODE PENELITIAN .....	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Variabel Penelitian.....	50
C. Definisi Operasional Variabel .....	51
D. Populasi dan Sampel .....	51
E. Metode Pengumpulan Data .....	51
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	55
G. Metode Analisis Data .....	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	63
A. Gambaran Umum .....	63
1. Detail Subjek.....	63
B. Pelaksanaan Uji Coba dan Penelitian.....	63
C. Hasil Analisis Deskriptif .....	64
1. Analisis Deskriptif Variabel Prokrastinasi Akademik (Y) .....	64
2. Analisis Deskriptif Variabel Regulasi Emosi (X) .....	66
3. Hasil Uji Hipotesis Penelitian.....	67
D. Pembahasan Penelitian.....	68
BAB V PENUTUP.....	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Skala Regulasi Emosi.....	52
Tabel 2 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik.....	53
Tabel 3 Daftar Siswa Narasumber Wawancara .....	54
Tabel 4 Pedoman Wawancara.....	55
Tabel 5 Hasil Uji Coba Validitas Skala Regulasi Emosi.....	56
Tabel 6 Kisi-Kisi Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba.....	57
Tabel 7 Hasil Uji Coba Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	57
Tabel 8 Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba.....	59
Tabel 9 Interpretasi Koefisien Reliabilitas .....	60
Tabel 10 Koefisien Reliabilitas Variabel.....	61
Tabel 11 Identitas Subjek Penelitian .....	63
Tabel 12 Mean Hipotetik Variabel Prokrastinasi Akademik .....	64
Tabel 13 Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik .....	65
Tabel 14 Mean Hipotetik Variabel Regulasi Emosi .....	66
Tabel 15 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi .....	66
Tabel 16 Hasil Uji Hipotesis Korelasi Spearman.....	67
Tabel 17 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	67





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Belajar sejatinya merupakan kegiatan yang terus-menerus dialami oleh setiap orang untuk mengembangkan pengetahuannya. Secara spesifik, aktivitas belajar dalam konteks formal erat kaitannya dengan bangku sekolah. Keterikatan ini sangat relevan di Indonesia, mengingat mencerdaskan kehidupan bangsa merupakan salah satu tujuan negara yang termaktub dalam pembukaan Undang-Undang Dasar NKRI Tahun 1945. Implementasi dari tujuan tersebut diwujudkan melalui program Wajib Belajar 12 tahun, yang memastikan seluruh anak Indonesia berkesempatan menempuh pendidikan formal sejak usia 7 hingga 18 tahun, yakni mulai dari jenjang sekolah dasar (SD) hingga sekolah menengah atas (SMA).<sup>2</sup>

Siswa pada jenjang SMP rata-rata berusia 13 – 15 tahun dan sedang berada dalam fase remaja awal. Pada fase ini, banyak perubahan yang terjadi pada diri siswa baik secara fisik, psikologis, hingga sosial karena faktor pubertas. Pada fase ini juga, siswa cenderung ingin mengeksplorasi diri dan bersemangat menemukan hal-hal baru dalam kehidupannya. Namun di sisi lain, siswa juga sedang berada dalam tahap penyesuaian diri dalam berbagai aspek kehidupan termasuk dalam belajar.

---

<sup>2</sup> Iis Margiyanti dan Siti Tiara Maulia, “Kebijakan Pendidikan Implementasi Program Wajib Belajar 12 Tahun,” *Jurnal Pendidikan dan Sastra Inggris*, vol. 3: 1 (10 April 2023), hlm. 202, <https://doi.org/10.55606/jupensi.v3i1.1509>.

Keberhasilan dalam belajar hampir sepenuhnya ditentukan oleh siswa itu sendiri. Siswa yang konsisten dalam belajar tentu akan mendapat hasil yang maksimal, begitu pula sebaliknya. Namun tuntutan akademik yang semakin meningkat dibanding ketika berada di sekolah dasar sering menjadi tantangan bagi siswa SMP. Hal ini akan menyebabkan siswa rentan melakukan kebiasaan menunda-nunda tugas akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh, dkk. pada siswa SMP di Yogyakarta menemukan bahwa 17,2% siswa berada kategori prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% kategori sedang, dan prokrastinasi dengan kategori rendah sebesar 5,7%.<sup>3</sup> Data tersebut menunjukkan bahwa proses belajar tidak selalu berjalan lancar seperti yang diharapkan. Para siswa rentan mengalami permasalahan belajar seperti rasa malas, hilangnya motivasi belajar, hingga kebiasaan menunda-nunda menyelesaikan tugas sekolah.

Hasil penelitian Savira & Suharsono yang dikutip oleh Kogoya & Jannah, menunjukkan bahwa fenomena yang sering terjadi di lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi adalah perilaku menunda baik untuk belajar maupun mengerjakan tugas.<sup>4</sup> Kebiasaan menunda-nunda sering disebut dengan istilah prokrastinasi. Ghufro dan Risnawita mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan

---

<sup>3</sup> Martika Munawaroh, dkk., “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, vol. 2: 1 (3 Maret 2017), hlm. 27, <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>.

<sup>4</sup> Martha Paula Veronika Kogoya dan Miftakhul Jannah, “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19”, vol. 8 (2021), hlm. 15.

tugas.<sup>5</sup> Dalam konteks akademik, penundaan yang dilakukan berkaitan dengan belajar atau penyelesaian tugas sekolah.

Prokrastinasi akademik secara spesifik didefinisikan sebagai penundaan sukarela dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang telah ditetapkan, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut mungkin akan berdampak buruk.<sup>6</sup> Sifat utama dari prokrastinasi adalah adanya kesenjangan antara niat dan tindakan. Individu sudah memiliki niat untuk segera menyelesaikan tugasnya akan tetapi pada kenyataannya, ia tidak segera memulai mengerjakan tugas tersebut. Solomon & Rothblum yang dikutip oleh Munawaroh, dkk., mengatakan bahwa prokrastinasi akan berdampak pada rendahnya harga diri, depresi, pikiran-pikiran irasional, kecemasan, dan kurang percaya diri.<sup>7</sup>

Salah satu ciri prokrastinasi akademik yaitu siswa mengalami tekanan emosi (*emotional distress*) yang tampak dari perasaan cemas dan takut. Hal ini berarti kemampuan mengelola emosi yang buruk akan menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik. Kemampuan mengelola emosi ini disebut dengan istilah regulasi emosi. Menurut Gross, regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi yang

---

<sup>5</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2010), hlm. 155.

<sup>6</sup> Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in Academic Settings: A review of psychological and educational findings. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 995-1010

<sup>7</sup> Munawaroh, dkk., "Tingkat Prokrastinasi Akademik", hlm. 27.

dimiliki, kapan individu memilikinya, bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut.<sup>8</sup>

Model proses regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross, melibatkan berbagai strategi yang terbagi dalam dua kategori besar dalam proses pembentukan emosi. Pertama, *antecedent-focused regulation* yang melibatkan intervensi sebelum respons emosional muncul. Contohnya adalah penilaian ulang kognitif yang mengubah cara berpikir tentang situasi pemicu emosi untuk mengurangi dampak emosionalnya. Kedua, *response-focused regulation* yang melibatkan intervensi setelah emosi muncul. Contohnya penekanan ekspresi yaitu menahan atau menyembunyikan ekspresi emosi yang dirasakan.<sup>9</sup>

Kemampuan regulasi emosi menjadi hal yang krusial pada masa remaja. Periode perkembangan yang melibatkan perubahan fisik dan hormonal ini secara signifikan sering menyebabkan fluktuasi dan intensitas emosi yang lebih besar.<sup>10</sup> Pada usia SMP, perbedaan siswa dalam mengelola emosi sangat memengaruhi cara mereka menghadapi tantangan lingkungan, termasuk tuntutan akademik. Siswa remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola dan merespon stres akademik secara konstruktif hingga mampu mempertahankan suasana hati yang mendukung aktivitas belajar.

---

<sup>8</sup> Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih, “*Self-Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja”, *Jurnal Psikologi*, vol. 15: 2 (Desember 2019), hlm. 150.

<sup>9</sup> Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

<sup>10</sup> Steinberg, L. (2005). Cognitive and Affective Development in Adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74.

Prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan regulasi emosi. Secara psikologis, prokrastinasi dipandang sebagai kegagalan regulasi diri yang didorong oleh emosi. Individu yang dominan menggunakan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif seperti penekanan ekspresi emosi, cenderung lebih rentan terhadap prokrastinasi. Penekanan membutuhkan sumber daya kognitif yang besar yang mengurangi energi yang tersedia untuk menyelesaikan tugas.<sup>11</sup>

Prokrastinasi seringkali terjadi karena tugas akademik memicu emosi negatif seperti kecemasan, rasa takut gagal, kebosanan, hingga frustrasi. Siswa yang memiliki regulasi emosi yang buruk cenderung menggunakan strategi penghindaran yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Mereka menunda tugas untuk segera mengalihkan perhatian dan meredakan suasana hati negatif saat ini, meskipun mereka sadar bahwa penundaan tersebut akan menciptakan konsekuensi negatif yang lebih besar di masa depan.<sup>12</sup> Mereka menunda tugas untuk menghindari perasaan negatif yang muncul, sehingga prokrastinasi berfungsi sebagai mekanisme pelarian emosional jangka pendek.<sup>13</sup>

Hubungan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada guru BK dan siswa SMPN 2 Srandakan Bantul. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, rata-rata

---

<sup>11</sup> Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1(2), 129-136.

<sup>12</sup> Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.

<sup>13</sup> Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, stress, and well-being. Dalam *The Oxford Handbook of Procrastination*. Oxford University Press.

siswa kelas VIII mengalami prokrastinasi akademik. Berdasarkan pernyataan dari guru BK, 4 dari 6 rombel (rombongan belajar) kelas VIII termasuk kelas yang beberapa siswanya mengalami masalah dalam belajar sehingga berdampak pada prokrastinasi akademik. Masalah tersebut seperti penyesuaian diri yang belum tepat, rasa malas mengikuti kegiatan belajar, sengaja membolos, keluarga yang tidak mendukung, hingga mengikuti pergaulan yang mengarah pada hal negatif.<sup>14</sup>

Indikasi prokrastinasi akademik dilihat dari tingginya tingkat keterlambatan pengumpulan tugas. Siswa dari 4 rombel kelas tersebut sebagian besar mengumpulkan tugas setelah batas waktu yang ditentukan. Mereka juga sering mendapat hukuman karena tidak mengumpulkan tugas. Sebagian siswa yang lain mengaku sering begadang semalam suntuk untuk menyelesaikan tugas beberapa jam sebelum waktu pengumpulan. Perilaku ini menunjukkan penundaan dalam memulai proses pengerjaan tugas. Hal ini juga didukung oleh pernyataan siswa kelas VIII bahwa mereka cenderung sering menunda-nunda tugas karena merasa malas, lelah, hingga mengandalkan belajar dengan sistem kebut semalam saat ujian. Hal ini berdampak pada kualitas penyelesaian tugas yang tidak optimal karena mereka menjadi cemas dan kewalahan dengan *deadline* tugas yang semakin menipis.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Wawancara dengan Nur Jamilah, Guru BK SMPN 2 Srandakan Bantul, 11 Desember 2024.

<sup>15</sup> Wawancara dengan DEP, siswa kelas VIII SMPN 2 Srandakan Bantul, 11 Desember 2024.



Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMPN 2 Srandakan Bantul.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMPN 2 Srandakan Bantul?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMPN 2 Srandakan Bantul.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi mengenai perkembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam terkait hubungan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa SMP, guru, dan orang tua untuk lebih memahami tentang regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Dengan demikian siswa dapat termotivasi untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosinya dan menghindari prokrastinasi akademik dengan inovasi intervensi yang dilakukan oleh guru serta dukungan emosional dari orang tua.

## E. Kajian Pustaka

Penelitian terdahulu yang memiliki kaitan dengan judul dalam penelitian ini yaitu:

1. Penelitian karya Kartikasari, dkk., tahun 2022 yang berjudul “Hubungan *Self Regulated Learning* dan Dukungan Orangtua terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik”.<sup>16</sup> Tujuan penelitian tersebut untuk menguji korelasi *self regulated learning* dan dukungan sosial orangtua serta perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif jenis korelasi. Subjek penelitiannya adalah siswa SMA N 1 Buay Madang Oku Timur Sumatera Selatan dengan populasi berjumlah 626 siswa dan sampel berjumlah 244 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self regulated learning* dan dukungan sosial orang tua secara bersama-sama berhubungan terhadap pengurangan perilaku prokrastinasi akademik. Adapun kaitannya dengan penelitian ini terletak pada variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik yang menjadi fokus utama dan menjadi masalah signifikan yang perlu diatasi di kalangan siswa. Variabel *self regulated learning* dalam penelitian tersebut menjadi dasar bagi penelitian ini yang bertujuan untuk mengeksplorasi faktor internal yang berdekatan namun berbeda, yaitu regulasi emosi sebagai pemicu prokrastinasi akademik.

---

<sup>16</sup> Wenny Audina Kartikasari, dkk., “Hubungan *Self Regulated Learning* dan Dukungan Orangtua terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik”, *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, vol. 7: 3 (26 Juli 2022), hlm. 388, <https://doi.org/10.29210/30031579000>.

2. Penelitian karya Gautama dan Hadi tahun 2022 yang berjudul “Hubungan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Skripsi”.<sup>17</sup>

Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan pada mahasiswa skripsi. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Subjek penelitiannya adalah 57 mahasiswa jurusan BKI angkatan 2018 UIN SATU Tulungagung yang sedang melaksanakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan mahasiswa dengan tingkatan hubungan yang tinggi dimasa pembelajaran daring. Adapun kaitannya dengan penelitian ini yaitu memiliki fokus yang sama tentang prokrastinasi akademik dan masalah emosi. Penelitian tersebut menekankan kecemasan sebagai konsekuensi dari prokrastinasi, sedangkan penelitian ini menekankan regulasi emosi sebagai pemicu timbulnya prokrastinasi akademik.

3. Penelitian karya Ataria dkk., pada tahun 2024 dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Burnout* Pada Perawat”.<sup>18</sup> Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada perawat di RST Wijayakusuma Purwokerto. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif dan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitiannya adalah 76 perawat di RST Wijayakusuma

---

<sup>17</sup> Ubaidillah Ferza Gautama dan Dzinnun Hadi, “Hubungan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Skripsi”, vol. 6: 2 (2022), hlm. 10388-10398.

<sup>18</sup> Meysi Nazakha Rambu Ataria, dkk., “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Burnout* pada Perawat”, vol. 6: 3 (Juni, 2024), hlm. 957-966, e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757 <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.

Purwokerto. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan sedang dan tidak searah antara regulasi emosi dengan *burnout* pada Perawat di RST Wijayakusuma Purwokerto dengan tingkat regulasi emosi mayoritas pada kategori tinggi sebanyak 59 perawat (77,6%) dan tingkat *burnout* mayoritas pada kategori rendah sebanyak 40 perawat (52,6%). Adapun kaitannya dengan penelitian ini terletak pada mekanisme yang sama yaitu pentingnya regulasi emosi untuk memfasilitasi penanganan stres. Dalam konteks akademik, sama halnya seperti perawat yang memerlukan regulasi emosi untuk menghindari *burnout*, siswa SMP memerlukan kemampuan yang sama untuk mengatasi stres akademik dan mencegah prokrastinasi.

4. Penelitian karya Asmaul Husna pada tahun 2023 yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie”.<sup>19</sup> Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie. Subjek penelitian tersebut adalah siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie dengan populasi penelitian berjumlah 280 siswa dan sampel berjumlah 155 siswa. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi rank sebesar -0,251 dengan  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) yang menandakan terdapat hubungan negatif

---

<sup>19</sup> Asmaul Husna, *Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie*, Skripsi (Banda Aceh: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2023).

yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie. Penelitian tersebut memiliki kedekatan konsep dengan penelitian ini sehingga menguatkan hipotesis dalam penelitian ini bahwa regulasi emosi yang tinggi berfungsi sebagai pelindung terhadap perilaku prokrastinasi akademik dengan subjek yang berfokus pada siswa SMP.

5. Penelitian karya Wahyu Fitriana pada tahun 2024 yang berjudul “Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Hasil Belajar pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 7 Muaro Jambi”.<sup>20</sup> Tujuan penelitian tersebut untuk mengungkap tingkat dan pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara variabel prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar. Berkenaan dengan penelitian tersebut, penelitian ini memiliki fokus yang sama yaitu prokrastinasi akademik. Jika prokrastinasi berdampak buruk pada hasil belajar, maka penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi regulasi emosi sebagai variabel kunci yang jika dikelola dengan baik dapat menekan munculnya prokrastinasi akademik sehingga secara tidak langsung berkontribusi dalam peningkatan hasil belajar siswa SMP.
6. Penelitian karya Yuni Pratama pada tahun 2022 yang berjudul “Analisis Faktor Penyebab Prokrastinasi pada Peserta Didik Kelas VII selama

---

<sup>20</sup> Wahyu Fitriana, *Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Hasil Belajar pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 7 Muaro Jambi*, Skripsi (Jambi: Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, 2024).

Pandemi Covid 19 di SMP Negeri 7 Bandar Lampung”.<sup>21</sup> Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik peserta didik dan ciri-ciri peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Subjek penelitian tersebut adalah guru BK dan siswa kelas VII SMP Negeri 7 Bandar Lampung. Hasil penelitian menunjukkan faktor penyebab prokrastinasi yang dialami oleh peserta didik yaitu faktor internal (tidak ada motivasi belajar, tidak bisa membagi waktu belajar dengan bermain, kondisi fisik yang tidak stabil) dan eksternal (tidak memiliki handphone dan kuota, kondisi lingkungan sekitar tidak mendukung, kurang perhatian dari orang tua). Ciri-ciri prokrastinasi akademik peserta didik di SMP Negeri 7 Bandar Lampung yakni tidak pernah absen, tidak mengikuti pelajaran daring, lebih mementingkan hal lain dibandingkan mengerjakan tugas, menunda-nunda memulai menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, dan kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Berkenaan dengan penelitian tersebut, penelitian ini mengambil langkah lanjutan dengan berfokus pada salah satu faktor internal yaitu regulasi emosi untuk mencegah munculnya prokrastinasi akademik pada siswa SMP.

Berdasarkan hal yang telah dipaparkan, terdapat persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan diteliti. Meskipun telah ada

---

<sup>21</sup> Yuni Pratama, *Analisis Faktor Penyebab Prokrastinasi pada Peserta Didik Kelas VII selama Pandemi Covid 19 di SMP Negeri 7 Bandar Lampung*, Skripsi (Bandar Lampung: Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung, 2022).



penelitian-penelitian terdahulu yang terkait dengan topik yang peneliti angkat, namun setiap penelitian tersebut tetap memiliki perbedaan sehingga dapat dijadikan sebagai rujukan dan referensi. Penelitian yang akan dilakukan peneliti berbeda dengan penelitian sebelumnya dan bersifat original.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini diperoleh tingkat prokrastinasi akademik dan tingkat regulasi emosi siswa kelas VIII SMPN 2 Srandakan Bantul termasuk dalam kategori sedang dengan persentase prokrastinasi akademik sebesar 86,9% (prokrastinasi akademik) dan regulasi emosi sebesar 55,4%. Hasil uji korelasi didapatkan nilai korelasi *Spearman* sebesar -0,340 dengan taraf signifikansi ( $p$ ) = 0,000 ( $p < 0,001$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMPN 2 Srandakan Bantul. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

#### B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki tujuan generalisasi, disarankan untuk menggunakan teknik *probability sampling* dengan menghitung ukuran sampel menggunakan rumus seperti Slovin atau Tabel Isaac dan Michael, untuk memastikan sampel yang diambil lebih representatif terhadap populasi.

2. Waktu pelaksanaan penelitian yang terbatas. Perlu dilakukan penyusunan jadwal penelitian yang lebih terstruktur agar data yang diperoleh dapat lebih optimal dan representatif.



## DAFTAR PUSTAKA

- Asilia, Rana Nabilah, *Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*, Skripsi, Riau, Fakultas Psikologi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.
- Asri, Dahlia Novarianing, *Prokrastinasi Akademik: Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning*, Madiun: UNIPMA PRESS, 2018.
- Ataria, Meysi Nazakha Rambu, dkk., "Hubungan Regulasi Emosi dengan *Burnout* pada Perawat", vol. 6:3, Juni 2024, e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757 <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Babauta, Leo, *The Little Guide To Un-Procrastination*. Yogyakarta: Bright Publisher, 2023.
- Damayanti, Marisyah, "Hubungan Antara Kebiasaan Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa di SMP Negeri 21 Batang Hari", 2023.
- Chintya, Risma dan Masganti Sit, "Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini" *Absorbent Mind*, vol. 4: 1, 21 Juni 2024, [https://doi.org/10.37680/absorbent\\_mind.v4i1.5358](https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v4i1.5358).
- Fitriana, Wahyu, *Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Hasil Belajar pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 7 Muaro Jambi*, Skripsi, Jambi, Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, 2024.
- Gautama, Ubaidillah Ferza dan Dzinnun Hadi, "Hubungan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Skripsi", vol. 6:2, 2022.
- Ghufron, M. N., dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2016.
- Gross, J. J., *The Emerging Field of Emotion Regulation: An integrative review. Review of General Psychology*, 1998.
- Harahap, F., Sari, R., & Handayani, N., "Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal", *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, vol. 17:2, 2020.
- Hasmarlin, Hanum dan Hirmaningsih, "*Self-Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, vol. 15:2, Desember 2019.
- Hastuti, Retno Yuli dan Erlina Nur Baiti, "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stress pada Remaja", *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 8:2, 6 Agustus 2019, <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>.
- Husna, Asmaul, *Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie*, Skripsi, Banda Aceh, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2023.

- Kartikasari, Wenny Audina, dkk., “Hubungan *Self Regulated Learning* dan Dukungan Orangtua terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik”, *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, vol. 7:3 , 26 Juli 2022, <https://doi.org/10.29210/30031579000>.
- Khotmi, Nurmaulia dan Dita Pebriana, “Peran Regulasi Emosi terhadap Kenakalan Remaja di Dasan Erot Kelurahan Kembang Sari”, *LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren*, vol. 1:2, 29 November 2023, <https://doi.org/10.35870/ljit.v1i2.2073>.
- Klingsieck, K. B., Procrastination in Academic Settings: A Review of Psychological and Educational Findings. *European Journal of Psychology of Education*, vol. 28:3, 2013.
- Kogoya, M. P. V., dan Miftakhul Jannah, “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19”, vol. 8, 2021.
- Laia, Bestari, dkk., “Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan”, *Jurnal Ilmiah Aquinas*, vol. 5:1, Januari 2022.
- Lutfianawati, Dewi, dkk., “Pelatihan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru”, *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, vol. 6:9, 15 Agustus 2023, <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.10857>.
- Margiyanti, Iis dan Siti Tiara Maulia, “Kebijakan Pendidikan Implementasi Program Wajib Belajar 12 Tahun”, *Jurnal Pendidikan dan Sastra Inggris*, vol. 3:1, 10 April 2023, <https://doi.org/10.55606/jupensi.v3i1.1509>.
- Munawaroh, Martika, dkk., “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, vol. 2:1, 3 Maret 2017), <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>.
- Muti'ah, Aulia, dkk., “Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa”, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 8:1, 10 Juni 2024, <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i1.9798>.
- Nadziroh, dkk., “Hak Warga Negara dalam Memperoleh Pendidikan Dasar di Indonesia”, *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, vol. 4:3, 2018, <https://doi.org/10.30738/trihayu.v4i3.2602>.
- Nisfiannoor, M., dan Yuni Kartika, “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja”, *Jurnal Psikologi*, vol. 2:2, Desember 2004.
- Nurazizah, Yasmin, *Regulasi Emosi Pada Staf Mantan Pecandu Narkoba Di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang*, Skripsi, Palembang, Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi, UIN Raden Fatah, 2020.
- Pratama, Yuni, *Analisis Faktor Penyebab Prokrastinasi pada Peserta Didik Kelas VII selama Pandemi Covid 19 di SMP Negeri 7 Bandar Lampung*, Skripsi, Bandar Lampung, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung, 2022.

- Prasetio, Novadri, dkk., “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Bullying* pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Makassar”, *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health*, vol. 2:1, 30 Juni 2021, <https://doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1527>.
- Putri, Nike Isma, dan Triana Noor Edwina, “*Task Aversiveness* sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”, *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, vol. 3:1, 19 Maret 2020, <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>.
- Rahmania, Andi Maulida, dkk., “Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMP di Daerah Pesisir Surabaya”, *Jurnal Psikologi*, vol. 19:1, Juni 2021.
- Ratnasari, Shinantya, dan Julia Suleeman, “Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi”, *Jurnal Psikologi Sosial*, vol. 15:1, 13 Februari 2017, <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>.
- Rusmaladewi, dkk., “Regulasi Emosi pada Mahasiswa selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR”, vol. 16:2, 2020.
- Sari, Desi Sukma Puspita, “Melatih Regulasi Emosi pada Anak Pra Sekolah dengan Bermain: *Literature Review*”, *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, vol. 2:1, 20 Maret 2022, <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i1.149>.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sujarweni, V.Wiratna, *Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian Skripsi, Tesis, Disertasi & Umum*, Yogyakarta: Global Media Informasi, 2008.
- Ulum, Muhammad Iqbalul, “Strategi *Self-Regulated Learning* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa”, *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 3:2, 30 Desember 2016, <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>.
- Vientientia, Raisa. “Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Regulasi Emosi Anak dalam Belajar”, *Satya-Sastraharing*, vol. 5:2, 31 Desember 2021.
- Wicaksono, Luhur, “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”, vol. 2, 2017.
- Widyani, Annisa, “Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik”, vol. 4:2, Desember 2024.
- Wulandari, S. D. S., dan Ari Khusumadewi, “Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah”, *ENLIGHTEN (Jurnal dan Bimbingan Konseling Islam)*, vol. 4:2, 31 Desember 2021, <https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i2.2916>.