

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN
SKRIPSI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UIN ANTASARI BANJARMASIN**

SKRIPSI

**OLEH:
ALVINA**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2026**

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN
SKRIPSI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UIN ANTASARI BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S. Psi)

**Oleh
Alvina
NIM. 220103040130**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
BANJARMASIN
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alvina

NIM : 220103040130

Tempat/Tanggal Lahir : Banjarmasin, 24 Mei 2004

Jurusan/Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin" adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan yang disebut sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UIN Antasari Banjarmasin. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak mana pun untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 12 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



Alvina
NIM. 220103040130

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Bebas Plagiasi

Nomor: 1777/Un.14/III.3/PP.00.9/07/2026

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah yang dibuat oleh:

Nama	: Alvina
NIM	: 220103040130
Semester	: VIII (Delapan)
Tahun Akademik	: Genap 2025/2026
Prodi	: Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah	: Skripsi
Judul Karya Ilmiah	: Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin

telah melalui proses uji plagiasi menggunakan aplikasi Turnitin dan dinyatakan memenuhi persyaratan **bebas plagiasi** dengan persentase kemiripan tidak melebihi 25%, sesuai ketentuan yang berlaku, sebagaimana bukti terlampir.

Banjarmasin, 17 Juli 2026

a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam

Sejabat,



M. Shichin, M.A

PERSETUJUAN SKRIPSI

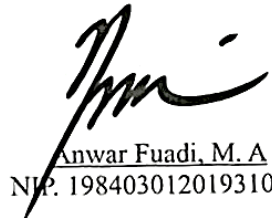
**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI PROGRAM STUDI
PSIKOLOGI ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UIN ANTASARI BANJARMASIN**

Yang dipersembahkan dan disusun oleh:

Alvina
NIM. 220103040130

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dapat
diajukan kepada dewan Penguji:

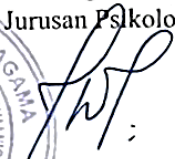
Pembimbing I,


Anwar Fuadi, M. A
NIP. 19840301201931009

Pembimbing II,


Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag
NIP. 196412291994032003

Mengetahui


Ketua Jurusan Psikologi Islam

Mahdia Fadhila, M. Psi, Psikolog
NIP. 19840301201931009

Tanggal, 14 Juli 2026

PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN
SKRIPSI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UIN ANTASARI BANJARMASIN**

Dipersembahkan dan disusun oleh:

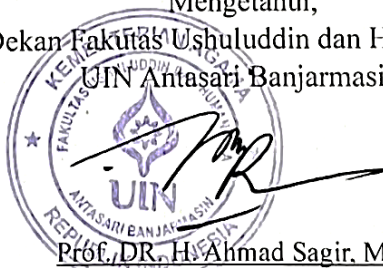
ALVINA
NIM. 220103040130

Telah diujikan oleh Tim Penguji
pada: Selasa, 21 Juli 2026

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Mulyani, M. Ag (Ketua Penguji)	1. 
2. Miftahul Aula Sa'adah, M. Psi., Psikolog (Penguji I)	2. 
3. Anwar Fuadi, M. A (Penguji II)	3. 
4. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag (Penguji III)	4. 
5. Ibrahim Idrus, S. Psi. I, M. Ag (Notulen)	5. 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Antasari Banjarmasin.


Prof. DR. H. Ahmad Sagir, M. Ag
NIP. 197112171996031001

ABSTRAK

Alvina. 220103040130. Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin. Pembimbing I: Anwar Fuadi, M. A dan Pembimbing II: Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin 2026.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Skripsi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh berbagai tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa selama proses penyusunan skripsi, yang dapat memunculkan emosi negatif seperti kecemasan, stres, frustrasi, dan ketakutan akan kegagalan. Apabila emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, mahasiswa berpotensi melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 174 mahasiswa aktif semester 8–14 yang sedang mengerjakan skripsi, dengan sampel sebanyak 114 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala regulasi emosi berdasarkan teori Berking dan Znoj (2008) serta skala prokrastinasi akademik berdasarkan teori McCloskey (2011), kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS versi 23.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($p = 0,000$; $\beta = -0,527$) dengan sumbangan efektif sebesar 33,6%, sementara 66,4% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian, beberapa faktor lain di antaranya yaitu meliputi efikasi diri, regulasi diri, kondisi mental dan fisik, dukungan sosial, pengaruh teman sebaya, motivasi diri, kontrol diri, kecemasan, rasa percaya diri, dan kemampuan manajemen waktu. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 93 responden (81,58%), diikuti kategori tinggi (10,53%) dan rendah (7,89%). Sedangkan Regulasi emosi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 86 responden (75,44%), diikuti kategori tinggi (23,68%) dan rendah (0,88%). Berdasarkan hasil penelitian, semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa, semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademiknya. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan penting dalam mengurangi prokrastinasi selama penyusunan skripsi.

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

”Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”
(Q.S Al-Insyirah: 6)

"Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkan ku tidak akan pernah menjadi takdir ku, dan apa yang ditakdirkan untuk ku tidak akan pernah melewatkan ku"

-Umar bin Khattab

*“We don` t need to be better than others,
we just need to be better than we were yesterday.”*

“Jangan berhenti berbuat baik, kadang kebaikan itu tidak selalu dibalas ditempat yang sama, melainkan di tempat yang mungkin tidak pernah kita terduga”

PERSEMBAHAN



Segala puji kami panjatkan kepada Allah Swt., Tuhan semesta alam, atas segala limpahan rahmat, karunia, serta pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad Saw., suri teladan umat dalam menjalani kehidupan dengan penuh ilmu dan akhlak mulia.

Karya sederhana ini penulis persembahkan dengan penuh rasa hormat, cinta, dan terima kasih kepada seluruh pihak yang senantiasa hadir memberikan dukungan, doa, semangat, serta bantuan selama proses perjalanan penyusunan skripsi ini, kepada:

1. Mama, yang bernama Mardiah binti Mahyuni orang yang paling berjasa dalam hidup penulis. Tidak ada yang bisa menggantikan cinta dan kasih sayang nya kepada penulis sepanjang masa. Untuk mama yang selalu berjuang demi anak satu-satunya ini, jutaan kata terima kasih dan maaf yang tak pernah benar-benar terucap tidak akan pernah cukup untuk membalas semua kebaikan dan pengorbanannya selama ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai bentuk rasa hormat, cinta, dan terima kasih yang mendalam untuk segala hal yang telah mama perjuangkan demi penulis. Di kehidupan ini, semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kebaikan dan keberkahan berkali-kali lipat

kepada mama tanpa henti, seperti kasih sayang dan cinta mama yang tak pernah berhenti untuk penulis.

2. Selanjutnya, untuk Bapak yang bernama Saipullah bin Jumansyah terima kasih atas setiap doa yang selalu menyertai, atas kerja keras, pengorbanan, kasih sayang, dan ketulusan yang tidak pernah berhenti diberikan hingga penulis mampu berada di titik ini. Terima kasih karena selalu menjadi sosok yang mengajarkan arti perjuangan serta tanggung jawab dalam kehidupan. Senyumnya tak pernah pudar dan usahanya tanpa pamrih, dukungan penuh dari bapak adalah hal yang paling bermakna dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk bapak, semoga Allah Swt. senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan kepada Bapak tanpa henti.
3. Kepada seluruh keluarga besar penulis, terima kasih atas segala doa, dukungan, perhatian, kasih sayang, serta semangat yang selalu diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga proses penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Kehangatan, kebersamaan, dan kepedulian yang diberikan menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi penulis untuk terus bertahan dalam setiap proses yang dilalui. Terima kasih karena selalu hadir dengan ketulusan, memberikan nasihat, bantuan, serta doa terbaik di setiap langkah penulis. Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai bentuk rasa syukur dan terima kasih yang mendalam kepada seluruh keluarga besar yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup penulis.

4. Dan yang terakhir, maaf dan terima kasih penuh kepada diri penulis sendiri. Maaf atas segala hal yang telah berlalu, dan terima kasih sudah mau berjuang dan bertahan untuk bisa sampai ke titik ini. Kamu tau betul ini bukan perjalanan yang mudah, banyak yang telah terjadi dan terlalui di masa perkuliahan ini. Suka dan duka tersimpan jelas di memori melawan segala keraguan dalam diri, hingga sampai pada akhirnya kamu berhasil melawannya dengan kemampuan kamu sendiri, *you more than you thinks*. Setelah ini, selamat berkelana perjuanganmu di sini sudah selesai, tapi perjalananmu di depan sana masih panjang. Cukup ingat "Hidup terlalu singkat dihabiskan hanya untuk menyesali hal-hal yang sudah berlalu". Di mana pun kamu berada, semoga Allah Swt. Selalu mempermudah urusan mu dan melimpahkan keberkahan dalam hidup mu. *Be happy, keep growing, and be greatful.*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan Yang Maha Esa lagi Maha Agung, atas segala limpahan rahmat, pertolongan, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad Saw., penutup para nabi, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikut beliau hingga akhir zaman. Dengan segala keterbatasan dan proses panjang yang telah dilalui, penulis merasa sangat bersyukur dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin”.

Penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan, dukungan, doa, serta keterlibatan berbagai pihak yang dengan tulus mendampingi penulis selama proses penelitian hingga penyusunan tugas akhir ini. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd., rektor UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada penulis untuk menempuh serta melanjutkan perjalanan menuntut ilmu di lingkungan kampus yang penuh pengalaman dan pembelajaran ini.

2. Bapak Prof. Dr. H. Akhmad Sagir, M.Ag., dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas sehingga penulis dapat menjalani proses perkuliahan dengan nyaman dan baik.
3. Ibu Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog, ketua Program Studi Psikologi Islam yang senantiasa memberikan arahan, dukungan, dan pendampingan kepada kami mahasiswa/i Psikologi Islam selama menempuh perkuliahan.
4. Bapak Musfichin, M. A., sekretaris Program Studi Psikologi Islam yang senantiasa memberikan arahan dan dukungan demi kelancaran proses akademik kami mahasiswa/i Psikologi Islam selama masa perkuliahan.
5. Bapak Anwar Fuadi, M.A., Dosen Penasihat Akademik yang telah banyak membantu dalam proses akademik perkuliahan penulis dengan dari awal perkulihan sampai selesai. Terima kasih sebesar-besarnya untuk bapak karena selama bimbingan penulis tidak pernah merasa dipersulit di masa akademiknya, semoga Allah membalas kebaikan bapak dengan mempermudah dan melancarkan segala urusan bapak, bantuan dan arahan bapak selama ini sangat berarti untuk penulis.
6. Ibu Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag., Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi hingga selesai. Terima kasih sebanyak-banyaknya kepada ibu yang selalu memberikan nasehat dan arahan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih atas segala perhatian dan

pengertiannya selama proses skripsi sehingga penulis tidak pernah merasa diberatkan selama proses mengerjakan skripsi, semoga Allah membalas kebaikan ibu dengan segala kemudahan di setiap urusan ibu.

7. Ibu Miftahul Aula Sa`adah, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Ibu Rifqa Amalia Azzyati, S.Psi., M.A., selaku *professional judgment* yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan masukan terhadap alat ukur dalam penelitian ini.
8. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, khususnya Program Studi Psikologi Islam, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan motivasi kepada kami mahasiswa/i selama menempuh perkuliahan.
9. Kepala Perpustakaan beserta seluruh staf Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin dan Banjarbaru serta Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah menyediakan fasilitas dan sumber literatur yang membantu mahasiswa/i dalam penyusunan skripsi.
10. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi secara sukarela dalam proses penelitian ini, sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
11. Kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan penuh dan fasilitas yang mencukupi untuk penulis selama menjalankan studi S1 ini. Terima kasih selalu menjadi sumber pertolongan untuk penulis dalam semua hal, termasuk dalam menyelesaikan studi S1 ini.

12. Kepada para sahabat yang selalu bersedia menemani di kala suka maupun duka, terutama untuk sahabat penulis Silva Yumi Fredita terima kasih sudah mau menemani proses penulis dari awal perkuliahan hingga selesai. Meskipun kita baru kenal di dunia perkuliahan, tapi waktu yang kita lewati sangat bermakna selama proses perkuliahan. Banyak hal yang sudah kita lewati, Semoga di masa mendatang kita semua dapat berdamai dengan setiap luka dan pengalaman masa lalu yang pernah hadir dalam kehidupan kita. Semoga kebahagiaan, harapan, dan kisah cinta yang kita impikan itu dapat berlayar indah dalam ikatan suci yang penuh keberkahan. Terima kasih untuk setiap kebersamaan yang telah kita lalui, semoga persahabatan ini senantiasa terjaga sepanjang waktu.

13. Kepada seluruh teman-teman S1 Psikologi Islam angkatan 2022 yang dulu selalu bertukar pikiran dan berbagi ilmu. Semoga hal yang sudah kita pelajari akan selalu kita bawa sebagai bagian dari pembelajaran hidup. Bukan hanya untuk diri sendiri, tapi untuk semua orang yang kita temui nantinya.

14. Dan kepada semua pihak yang telah terlibat dan memberikan dukungan, bantuan, serta bimbingan kepada penulis selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan rahmat, keberkahan, dan kebaikan kepada seluruh pihak yang telah disebutkan maupun yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Dengan penuh kerendahan hati, penulis memohon ridha dan ampunan-Nya atas segala kekurangan dalam penyusunan karya tulis ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, menjadi amal kebaikan, serta menambah khazanah ilmu pengetahuan bagi seluruh civitas akademika. *Amin ya Rabbal 'alamin.*

Banjarbaru, 03 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Signifikansi Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	10
E. Definisi Operasional	10
1. Prokrastinasi Akademik	10
2. Regulasi emosi.....	11
F. Hipotesis	12
G. Penelitian Terdahulu	13
H. Sistematika Penulisan.....	17
BAB II TINJAUAN TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR.....	20
A. Prokrastinasi Akademik	20
1. Definisi Prokrastinasi Akademik	20
2. Aspek-Aspek Prokratinasi Akademik	25
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	29
4. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	31
5. Prokratinasi Akademik dalam Pandangan islam.....	33
B. Regulasi Emosi	36
1. Definisi Regulasi Emosi	36
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	39
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	44
4. Ciri-Ciri Regulasi Emosi yang Baik pada Mahasiswa.....	46
5. Regulasi Emosi dalam Pandangan Islam	48

C. Kerangka berpikir	50
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	53
B. Lokasi Penelitian	54
C. Populasi dan Sample Penelitian	54
1. Populasi Penelitian.....	54
2. Sampel Penelitian	56
D. Data dan Sumber Data	59
1. Data Primer	59
2. Data Sekunder.....	59
E. Metode Pengumpulan Data	60
1. Wawancara	60
2. Skala (Konsioner)	60
F. Instrumen Pengumpulan Data	61
1. Uraian Instrumen Penelitian	61
2. Sumber dan Pengembangan Instrumen.....	63
3. Sistem Penskoran dan Pengukuran	74
G. Teknik Analisis Data	76
1. Analisis Deskriptif	76
2. Uji Asumsi	77
3. Uji Hipotesis	79
H. Prosedur Penelitian	80
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	86
A. Hasil Penelitian.....	86
1. Gambaran Lokasi Penelitian	86
2. Hasil Uji Instrumen.....	89
3. Gambaran Responden Penelitian	96
4. Analisis Deskriptif	98
5. Uji Asumsi	102
6. Uji Hipotesis	106
7. Sumbangan Efektif	110
B. Pembahasan	113
C. Temuan Penelitian.....	124
D. Keterbatasan Penelitian	126
BAB V PENUTUP	129
A. Simpulan.....	129
B. Rekomendasi.....	131
DAFTAR PUSTAKA.....	134

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian	55
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik	66
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Regulasi Emosi	69
Tabel 3. 4 Professional Judgement	70
Tabel 3. 5 Penilaian Skala Prokrastinasi Akademik	75
Tabel 3. 6 Penilaian Skala Regulasi Emosi	75
Tabel 3. 7 Jadwal Penelitian	84
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik	90
Tabel 4. 2 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik	92
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	93
Tabel 4. 4 Blue print Skala Regulasi Emosi	94
Tabel 4. 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala	95
Tabel 4. 6 Hasil Uji Descriptive Statistics	99
Tabel 4. 7 Kriteria kategorisasi	101
Tabel 4. 8 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	101
Tabel 4. 9 Kategorisasi Regulasi Emosi	102
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	103
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas	104
Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana XY	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	52
Gambar 3. 1 Tabel Isaac dan Michael	58
Gambar 4. 1 Diagram Responden berdasarkan Jenis Kelamin	96
Gambar 4. 2 Diagram Responden Berdasarkan Usia	97
Gambar 4. 3 Diagram Responden Berdasarkan Angkatan	98
Gambar 4. 4 Hasil Uji Heterokedasitas	106

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Expert Judgement.....	141
Lampiran 2 Surat Izin Tryout dari Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.....	143
Lampiran 3 Kuesioner Tryout awal	143
Lampiran 4 Skala Penelitian Sebelum Tryout Awal.....	144
Lampiran 5 Tabulasi data Tryout Awal	149
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Tryout Awal	151
Lampiran 7 Blue Print Skala Penelitian Sebelum Tryout Terpakai	153
Lampiran 8 Surat Izin Riset	154
Lampiran 9 Skala Penelitian Setelah Revisi Redaksi	154
Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian sebelum Uji Validitas dan Reliabilitas...	160
Lampiran 11 Hasil Uji Validitas.....	164
Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas	166
Lampiran 13 Blue Print Skala Penelitian Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas	166
Lampiran 14 Tabulasi Data Penelitian Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas	168
Lampiran 15 Surat Selesai Riset	172
Lampiran 16 Hasil Persyaratan Analisis dan Uji Hipotesis	172
Lampiran 17 SK Seminal Profosal.....	176
Lampiran 18 Surat Persetujuan Perubahan Judul.....	177
Lampiran 19 Kartu Konsultasi Bimbingan	178
Lampiran 20 Surat Keterangan Selesai Mata Kuliah	180
Lampiran 21 Sertifikat Uji Komprehensif	181
Lampiran 22 Surat Keterangan 50 SKK	182
Lampiran 23 Surat keterangan Submit Jurnal	183
Lampiran 24 Jurnal Penelitian	184