

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN EFIKASI DIRI
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MURID MADRASAH ALIYAH
DI KOTA TANGERANG SELATAN**



Intelligentia - Dignitas

Nama Mahasiswa : Respati Arli Shigit Wisanggeni

Nomor Registrasi Mahasiswa : 1108824001

**Nama Promotor/Pembimbing : 1. Dr. Herdi, M.Pd
2. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD**

Diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan Gelar Magister

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PERSYARATAN

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS

Pembimbing I



Dr. Herdi, M.Pd

NIP. 198408052009121004

Tanggal: 14 Juli 2026

Pembimbing II



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.

NIP. 197309151999032003

Tanggal: 17 Juli 2026

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.

NIP.197309151999032003

Tanggal: 17 Juli 2026

Nama : Respati Arli Shigit Wisanggeni

NIM : 1108824001

Angkatan : 2024

Hubungan Regulasi Emosi dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan

Respati Arli Shigit Wisanggeni

Magister Bimbingan dan Konseling

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena kecenderungan murid untuk menunda-nunda belajar di sekolah akan menghambat pencapaian hasil belajar, terutama murid Madrasah Aliyah. Regulasi emosi dan efikasi diri merupakan dua faktor yang diduga berperan dalam mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri, baik secara simultan maupun parsial, dengan prokrastinasi akademik di kalangan murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan. Dalam penelitian ini, digunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan. Teknik pengambilan sampel acak dengan stratifikasi proporsional digunakan untuk memilih 363 murid sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data melibatkan pemberian *Emotion Regulation Questionnaire - Short Form* (ERQ-S) untuk mengukur regulasi emosi, *College Academic Self-Efficacy Scale* (CASES) untuk mengukur efikasi diri, dan *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS) untuk mengukur prokrastinasi akademik. Analisis statistik deskriptif dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji asumsi klasik, analisis regresi linier berganda, uji t, uji F, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel dalam penelitian ini, yaitu regulasi emosi dan efikasi diri, memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik ($F = 92,289$; $p < 0,001$). Korelasi parsial pada tingkat regulasi emosi berkorelasi negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik ($t = -5,887$; $p < 0,001$), artinya regulasi emosi yang lebih tinggi menghasilkan prokrastinasi akademik yang lebih rendah di kalangan murid. Terdapat juga hubungan yang sangat kuat antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik ($t = 12,799$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan efikasi diri merupakan faktor penting yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, sehingga keduanya perlu dipertimbangkan dalam implementasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata kunci: regulasi emosi, efikasi diri, prokrastinasi akademik, murid Madrasah Aliyah.

Hubungan Regulasi Emosi dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan

Respati Arli Shigit Wisanggeni

Magister of Guidance and Counseling

Abstract

This research was conducted because students' tendency to procrastinate on studying at school will hinder their learning outcomes, especially for Madrasah Aliyah students.. Emotion regulation and self-efficacy are two factors suspected to play a role in influencing the level of academic procrastination. This study aims to find out the relationship between emotion regulation and self-efficacy, both simultaneously and partially, with academic procrastination among Madrasah Aliyah students in South Tangerang City. In this research, quantitative method with correlational approach is used. Population of study is all of the students in Madrasah Aliyah in South Tangerang City. A random sampling technique with proportionate stratified sampling was used in selecting 363 students as research sample. Data collection involved administration of Emotion Regulation Questionnaire - Short Form (ERQ-S) to measure emotion regulation, College Academic Self-Efficacy Scale (CASES) to measure self-efficacy and Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) to measure Academic procrastination. The descriptive statistical analysis was done using descriptive statistics, classical assumptions test, multiple linear regression analysis, t-test, F-test, and coefficient of determination. The findings revealed that the variables in this study, which are emotion regulation and self-efficacy, have a significant relationship with academic procrastination ($F = 92.289$; $p < 0.001$). Partial correlation at the level of emotion regulation was negatively and significantly correlated to academic procrastination ($t = - 5.887$; $p < 0.001$), meaning that higher emotion regulation resulted in lower academic procrastination among the students. There is also a very strong relationship between self-efficacy and academic procrastination ($t = 12.799$; $p < 0.001$). The findings suggest that emotion regulation and self-efficacy are important factors related to academic procrastination, so both need to be considered in the implementation of guidance and counseling services at school.

Keywords: emotion regulation, self-efficacy, academic procrastination, madrasah aliyah student

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Respati Arli Shigit Wisanggeni

No Registrasi : 1108824001

Menyatakan bahwa saya akan mempublikasi hasil penelitian tesis saya sebagai berikut,

Wisanggeni, R. A. S., Herdi, & Wahyuni, E. (2026). *The relationship between social media addiction and academic procrastination: A systematic literature review*. *JKPI: Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 7(1), 657–671.

Jakarta, 16 Juli 2026

Yang menyatakan,



Respati Arli Shigit Wisanggeni

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Respati Arli Shigit Wisanggeni

NIM : 1108824001

Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 13 Januari 2001

Program : Magister

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan” merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat, dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila ditemukan hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Juli 2026



Respati Arli Shigit Wisanggeni



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Respati Arli Shigit Wisanggeni

NIM : 1108824001

Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan/Bimbingan Konseling

Alamat email : resiarli@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Regulasi Emosi dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Agustus 2026

Respati Arli Shigit W

PRAKATA

Assalamualaikum wr.wb,

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Murid Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan”. Tesis ini ditulis dan diajukan sebagai syarat untuk mencapai gelar Magister Bimbingan dan Konseling program Pascasarjana, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam menyelesaikan tesis ini, penulis mendapatkan banyak berkat dukungan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan, izin penelitian, dan memfasilitasi penulis dalam menempuh pendidikan;
2. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri yang telah memfasilitasi penulis dalam menempuh pendidikan, sekaligus dosen pembimbing tesis yang senantiasa memberikan arahan, ilmu, serta nasihat kepada penulis dalam penelitian tesis;
3. Dr. Herdi, M.Pd., selaku dosen pembimbing dan pendamping akademik yang senantiasa memberikan arahan, membantu, membimbing, serta nasihat kepada penulis dalam penelitian tesis;
4. Seluruh dosen program studi magister bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan yang telah mendidik, mengarahkan, dan membimbing penulis hingga saat ini;
5. Seluruh tenaga kependidikan dan administrasi program studi magister bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan yang telah memberikan pelayanan dan konsultasi, dengan baik kepada penulis selama melaksanakan studi;
6. Kedua orang tua, saudara, dan keluarga yang senantiasa menunjang pendidikan, memberikan semangat, motivasi, arahan, dan doa kepada penulis;
7. Para sahabat dan rekan seperjuangan mahasiswa angkatan 2024 yang senantiasa terbuka dalam menjalin diskusi, saling membantu, dan memotivasi;

8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa penelitian tesis ini masih jauh dari kesempurnaan baik secara teknis maupun metodologis, yang disebabkan masih terbatasnya wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap berkenaan dengan metode dan materi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif dari semua pihak untuk perbaikan penelitian tesis ini di masa mendatang. Penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Jakarta, Juli 2026

Penulis



DAFTAR ISI

COVER

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PERSYARATAN	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	13
A. Latar Belakang Masalah	13
B. Identifikasi Masalah	17
C. Pembatasan Masalah	18
D. Rumusan Masalah	18
E. Tujuan Penelitian	18
F. Kegunaan Hasil Penelitian	19
G. Kebaharuan Penelitian (<i>State of The Art</i>)	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	22
A. Deskripsi Konseptual Variabel	22
1. Prokrastinasi Akademik	22
2. Regulasi Emosi	30
3. Efikasi Diri	38
4. Hubungan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik	48
5. Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik	50
6. Hubungan Regulasi dan Efikasi diri dengan Prokrastinasi Akademik	53
B. Hasil Penelitian Relevan	55
C. Kerangka Teoretik	57
D. Hipotesis Penelitian	59
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	60
A. Tujuan Penelitian	60

B. Tempat dan Waktu Penelitian	60
C. Metode Penelitian.....	61
D. Populasi dan Sampel	61
E. Teknik Pengumpulan Data.....	64
1. Instrumen Prokrastinasi Akademik	64
2. Instrumen Regulasi Emosi	70
3. Instrumen Efikasi Diri.....	75
F. Teknik Analisis Data	81
G. Hipotesis Statistika.....	82
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	83
A. Deskripsi Data.....	83
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data	89
C. Pengujian Hipotesis.....	92
D. Temuan Penelitian	97
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	100
F. Keterbatasan Penelitian.....	105
BAB V KESIMPULAN	106
A. Kesimpulan	106
B. Implikasi.....	106
C. Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN.....	118

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	60
Tabel 3.2 Madrasah Aliyah di Kota Tangerang Selatan.....	62
Tabel 3.3 Persebaran Sampel	63
Tabel 3.4 Kategorisasi PASS.....	65
Tabel 3.5 Procrastination Assessment Scale-Student (PASS).....	65
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik.....	68
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik.....	70
Tabel 3.8 Kategorisasi ERQS	71
Tabel 3.9 Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQS)	72
Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi	73
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi	74
Tabel 3.12 Kategorisasi CASES	75
Tabel 3.13 The College Academic Self-Efficacy Scale (CASES)	76
Tabel 3.14 Hasil Uji Validitas Efikasi Diri	79
Tabel 3.15 Hasil Uji Reliabilitas Efikasi Diri	81
Tabel 4.1 Persebaran Sampel	83
Tabel 4.2 Distribusi Responden	84
Tabel 4.3 Distribusi Usia Responden.....	84
Tabel 4.4 Deskriptif Statistik Variabel Regulasi Emosi.....	85
Tabel 4.5 Distribusi Responden Regulasi Emosi.....	85
Tabel 4.6 Deskriptif Statistik Variabel Efikasi Diri	86
Tabel 4.7 Distribusi Responden Efikasi Diri	87
Tabel 4.8 Deskriptif Statistik Variabel Prokrastinasi Akademik.....	88
Tabel 4.9 Distribusi Responden Prokrastinasi Akademik.....	88
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	89
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik*Regulasi Emosi.....	90
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik*Efikasi Diri	90
Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinearitas.....	91
Tabel 4.14 Hasil Uji Heteroskedastisitas	92
Tabel 4.15 Hasil Uji T Parsial	93
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi	94
Tabel 4.17 Interpretasi Koefisien Korelasi Berganda	94

Tabel 4.18 Intepretasi Koefisien Korelasi.....	95
Tabel 4.19 Hasil Uji Koefisien Korelasi	95



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	118
Lampiran 2 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	119
Lampiran 3 Surat Keterangan Translate	120
Lampiran 4 Surat Izin Expert Judgement	121
Lampiran 5 Surat Izin Expert Judgement	122
Lampiran 6 Surat Izin Expert Judgement	123
Lampiran 7 Surat Izin Expert Judgement	124
Lampiran 8 Instrumen ERQS	125
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas ERQS	126
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas ERQS	126
Lampiran 11 Sertifikat HKI	127
Lampiran 12 Artikel Diseminasi	128
Lampiran 13 Artikel Ilmiah	129
Lampiran 14 Sertifikat TOEFL	130
Lampiran 15 Buku Bimbingan Tesis	130
Lampiran 16 SK Seminar Proposal	131

