

# Jurnal

*by* Aditya Nugraha Irawan

---

**Submission date:** 04-Sep-2021 11:26AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1641198219

**File name:** Jurnal\_cek\_plagiasi.docx (159.43K)

**Word count:** 2698

**Character count:** 18419

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMK KRIAN 1 SIDOARJO

Aditya Nugraha Irawan<sup>1)</sup>, Widyastuti<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
Jl. Raya Gelam No. 250 Candi Sidoarjo

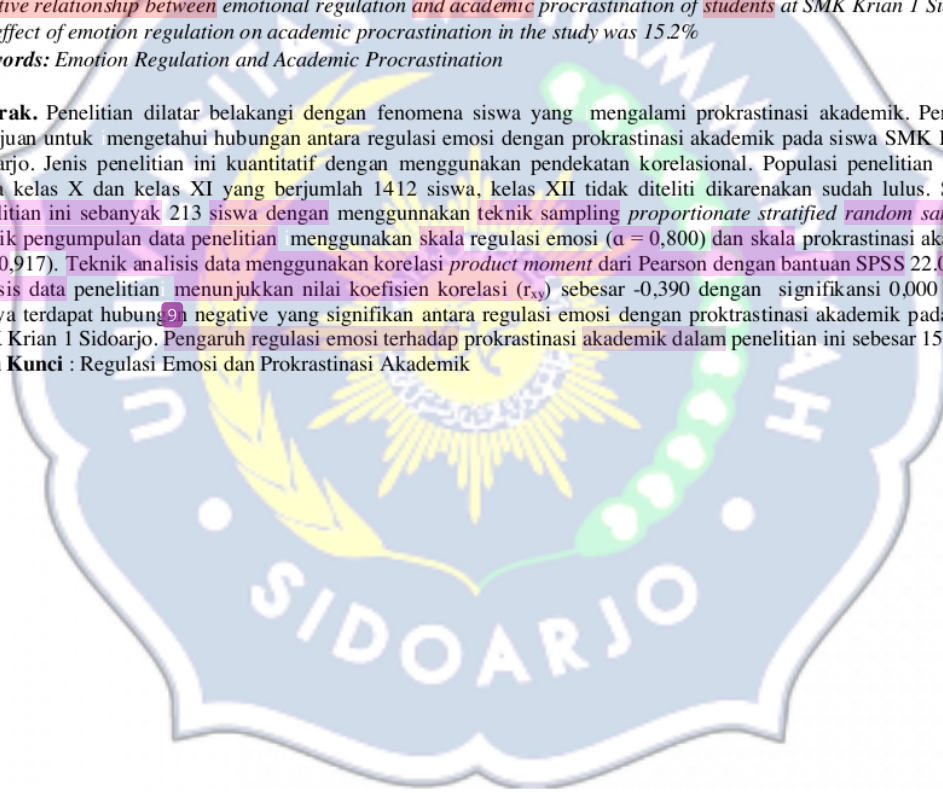
<sup>1)</sup> adityairawanguyen@gmail.com, <sup>2)</sup> widyastuti@umsida.ac.id

**Abstract.** This research motivated by phenomenon students experiencing academic procrastination. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and academic procrastination of students at SMK Krian 1 Sidoarjo. This type of research is quantitative using correlational approach. The population was students of class X and XI totaling 412 students, class XII wasn't studied because they had graduated. The research sample was 213 students using proportionate stratified random sampling technique. The research data collection technique used the emotional regulation scale ( $\alpha = 0.800$ ) and the academic procrastination scale ( $\alpha = 0.917$ ). The data analysis technique uses Pearson's product moment correlation with the help of SPSS 22.0. The results of the analysis research data show the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) of -0.390 with significance of  $0.000 < 0.05$ , meaning that there significant negative relationship between emotional regulation and academic procrastination of students at SMK Krian 1 Sidoarjo. The effect of emotion regulation on academic procrastination in the study was 15.2%

**Keywords:** Emotion Regulation and Academic Procrastination

**Abstrak.** Penelitian dilatar belakangi dengan fenomena siswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Krian 1 Sidoarjo. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan kelas XI yang berjumlah 412 siswa, kelas XII tidak diteliti dikarenakan sudah lulus. Sampel penelitian ini sebanyak 213 siswa dengan menggunakan teknik sampling *proportionate stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan skala regulasi emosi ( $\alpha = 0,800$ ) dan skala prokrastinasi akademik ( $\alpha = 0,917$ ). Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson dengan bantuan SPSS 22.0. Hasil analisis data penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0,390 dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat hubungan negative yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Krian 1 Sidoarjo. Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik dalam penelitian ini sebesar 15,2%

**Kata Kunci :** Regulasi Emosi dan Prokrastinasi Akademik



## I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan komponen utama dalam keberadaan manusia untuk menumbuhkan kemungkinan yang ada di dalam diri [6]. Melalui proses pendidikan, manusia diharapkan mampu menghadapi tantangan dalam perubahan yang terjadi. Undang-Undang Republik Indonesia No.20 TH.2003 dalam Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 & 2 menerangkan pendidikan merupakan usaha yang sengaja direncanakan dalam menciptakan proses pembelajaran dan belajar bagi peserta didik secara aktif yang berguna membangun potensi yang dimiliki, baik kecerdasan, pengendalian diri, keagamaan, kepribadian, akhlak mulia, keterampilan, serta spiritual yang pasti diperlukan oleh masyarakat, individu, Negara dan bangsa. Salah satu tingkat pendidikan yang dapat ditempuh siswa adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). SMK merupakan suatu lembaga pendidikan formal bertujuan menyiapkan siswa siap bekerja, terampil dan produktif pada bidangnya serta dibekali dengan kepribadian yang memiliki moral dan etika [1]. Siswa SMK memiliki umur antara 15 sampai 18 tahun dengan kategori masa remaja pertengahan. Masa remaja merupakan masa dimana perkembangan aspek kognitif yang telah mencapai taraf yang formal, sehingga aktifitas-aktifitas yang dilakukan siswa SMK merupakan hasil dari berpikir logis [2].

Anak-anak pada usia sekolah SD, SMP, SMA ataupun SMK cenderung mengisi waktu luang dengan menonton televisi dan bermain daripada belajar [3]. Apalagi saat pandemik seperti ini yang semua metode belajarnya yaitu *online* atau daring sehingga membuat semangat belajar semakin lama semakin menipis dan keinginan untuk belajar akan kalah dengan keinginan untuk bermain. Di zaman seperti ini banyak saluran televisi yang bisa mereka pilih, serta teknologi semakin lama semakin canggih yang dapat memungkinkan anak-anak menonton televisi ataupun bermain *handphone* daripada belajar.

Siswa tetap dituntut untuk mengerjakan serta menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru sesuai format dan waktu yang telah ditentukan meskipun dalam situasi pandemic seperti ini. Pembelajaran di SMK 1 Krian Sidoarjo dilakukan secara luring dan daring. Adapun penyesuaian tersendiri yang dituntut secara kompetensi untuk kemampuan *softskill* dan *hardskill*, membuat siswa sulit untuk mengerjakan tugas sehingga siswa sering menunda menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh guru. Perilaku individu yang cenderung menunda atau tidak segera memulai pekerjaan atau suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi akademik [4]. Menunda-nunda adalah suatu tindakan yang diinginkan oleh individu, meskipun mengerti akibat buruk yang ditimbulkan oleh perilaku prokrastinasi yang individu tersebut lakukan [5]. Perilaku menunda saat menyelesaikan tugas akademik sampai batas waktu yang diberikan akan habis disebut juga prokrastinasi akademik [6].

Hasil penelitian terdahulu pada SMAN 03 Sukoharjo menunjukkan 84% siswa melakukan prokrastinasi akademik dan 16% siswa menaati jadwal belajar dengan tepat waktu [7]. Sedangkan penelitian akademik pada mahasiswa menunjukkan 0% pada kategori rendah, 13% pada kategori sedang, 81% pada kategori tinggi, dan 6% pada kategori sangat tinggi [8]. Uraian tersebut melatar belakangi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui seberapa besar dampak dari regulasi emosi yang dimiliki siswa SMK Krian 1 Sidoarjo terhadap perilaku prokrastinasi akademiknya.

Setiap siswa memiliki prokrastinasi akademik yang berbeda-beda. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor eksternal dan internal [9]. Faktor eksternal berasal dari luar diri individu seperti cara asuh orang tua serta kurangnya pengawasan. Sedangkan faktor internal berasal dari diri individu sendiri yang meliputi kondisi psikologis dan fisik individu. Individu yang mampu meregulasi emosinya dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik [10]. Regulasi emosi ialah strategi untuk mengatur emosi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar serta mengikutsertakan komponen-komponen lainnya yang bekerja secara terus menerus hingga sepanjang waktu [11]. Regulasi emosi akan melindungi individu tersebut dari perasaan gugup dan takut akan kekecewaan.

Perubahan emosi bisa menimbulkan rasa cemas dan gugup apabila tidak dikelola dengan baik, maka akan memberikan tekanan kepada siswa SMK Krian 1 Sidoarjo sehingga tidak dapat fokus dalam menyelesaikan tugas akademiknya sehingga menjadikannya sebagai pelaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik akan menimbulkan dampak buruk bagi siswa jika dilakukan secara terus menerus. Dampak prokrastinasi akademik bila tidak segera diatasi dapat mengganggu dalam dua hal: 1) Penurunan pencapaian akademik siswa. 2) Muncul rasa cemas yang bisa memberikan tekanan yang dapat membuat proses penyelesaian tugas siswa terhambat.

Adapun hipotesis dari penelitian ini yang diajukan oleh peneliti ialah hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini yaitu kelas X dan XI SMK Krian 1 Sidoarjo yang berjumlah 1412 dan kelas XII tidak diteliti karena sudah lulus. Sampel penelitian berjumlah 213 siswa yang dipilih menggunakan tabel *Issac & Michael* dengan taraf signifikansi 10%. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi berupa skala regulasi emosi dan skala prokrastinasi akademik dengan model skala *likert* yang dimodifikasi dari peneliti sebelumnya. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *Pearson* dengan bantuan SPSS 22.0.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil uji normalitas pada tabel 1 dilihat dari *output* uji *Kolmogrov-Smirnov*, menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel regulasi emosi dan variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,200 ( $> 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas untuk variabel regulasi emosi dan variabel prokrastinasi akademik berdistribusi normal.

5 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		213
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.13327397
Most Extreme Differences	Absolute	.041
	Positive	.041
	Negative	-.026
Test Statistic		.041
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>d</sup>

Tabel 1. Uji Normalitas

Hasil uji linieritas dengan melihat nilai signifikansi pada kolom *linierity* ditabel 2, menunjukkan bahwa nilai F sebesar 40.151 dengan signifikansi sebesar 0,000. Dari hasil ini dapat menjelaskan nilai signifikansi ( $< 0,05$ ), artinya bahwa variabel regulasi emosi dan variabel prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier.

3  
ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	3626.534	23	157.675	3.278	.000
		Linearity	1931.551	1	1931.551	40.151	.000
		Deviation from Linearity	1694.983	22	77.045	1.602	.049
Within Groups			9092.339	189	48.108		
Total			12718.873	212			

Tabel 2. Uji Linieritas

Pada tabel 3 diketahui hasil uji korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $-0,390$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan variabel prokrastinasi akademik. Artinya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik begitu pula sebaliknya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa.

Correlations

		Regulasi Emosi	Prokrastinasi Akademik
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-.390**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	213	213
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.390**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	213	213

Tabel 3. Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel 4 sumbangan variabel X yaitu regulasi emosi terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 15,2% Hasil ini diperoleh dari  $R^2$  sebesar  $0,152 \times 100\% = 15,2\%$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 15,2% sedangkan sisanya 84,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.390 <sup>a</sup>	.152	.148	7.150

Tabel 4. Sumbangan Efektif

Tabel kategorisasi skor subyek dibawah menunjukkan bahwa dari jumlah 213 siswa, diperoleh 16 siswa dengan kemampuan regulasi emosi sangat rendah, 50 siswa dengan kemampuan regulasi emosi

rendah, 100 siswa dengan tingkat kemampuan regulasi emosi sedang, 38 siswa dengan kemampuan regulasi emosi tinggi, dan 9 siswa dengan kemampuan regulasi emosi sangat tinggi. Selain itu dari jumlah 213 siswa, terdapat 17 siswa yang mengalami prokrastinasi akademik kategori sangat rendah, 60 siswa mengalami prokrastinasi di kategori rendah, 73 siswa mengalami tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang, 42 siswa mengalami prokrastinasi akademik kategori tinggi, dan terdapat 21 siswa yang mengalami prokrastinasi akademik sangat tinggi.

Kategori	Subjek Penelitian			
	Regulasi Emosi		Prokrastinasi Akademik	
	∑ Subyek	%	∑ Subyek	%
Sangat Rendah	16	7,5%	17	8%
Rendah	50	23,5%	60	28,2%
Sedang	100	46,9%	73	34,3%
Tinggi	38	17,8%	42	19,7%
Sangat Tinggi	9	4,2%	21	9,9%
<b>Jumlah</b>	<b>213</b>	<b>100%</b>	<b>213</b>	<b>100%</b>

Tabel 5. Kategorisasi Skor Subyek

Dari uraian kategori diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa SMK Krian 1 Sidoarjo yang terdiri dari kelas X dan kelas XI memiliki kemampuan regulasi emosi dan tingkat prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori sedang tapi lebih mengarah ke rendah.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,390$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis tersebut berarti semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik sebesar  $-0,751$  dengan  $P = 0,000$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Silaen & Dewi (2015). Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan asertivitas ( $r_{xy} = 0,385$ ;  $p = 0,000$ ), maka hipotesis diterima. Artinya semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi asertivitas. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin rendah asertivitas.

Hasil kategorisasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa SMK Krian 1 Sidoarjo yang terdiri dari kelas X dan XI memiliki kemampuan regulasi emosi dan tingkat prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori sedang tetapi lebih mengarah ke rendah. Dapat diketahui dari tabel kategorisasi, yang dimana persentase dan jumlah subyek mayoritas berada di kategori sedang tetapi lebih mengarah ke rendah.

Regulasi emosi ialah cara untuk mengatur emosi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar serta mengikutsertakan komponen-komponen lainnya yang bekerja secara menerus hingga sepanjang waktu [11]. Regulasi emosi biasanya digunakan untuk meredakan pedoman perasaan dengan mengurangi atau menahan perasaan, dan ketegangan yang secara eksplisit terkait, dengan sorotan khusus pada berkurangnya pertemuan dan perasaan negatif. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mengikuti atau menambah perasaan yang mereka rasakan, baik yang baik maupun yang negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi perasaan baik maupun yang negatif.

Regulasi emosi dapat dikatakan sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini sumbangan efektif regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik yaitu sebesar  $15,2\%$  artinya regulasi emosi hanya berpengaruh sebesar  $15,2\%$  terhadap prokrastinasi akademik. Sisanya yaitu  $84,8\%$  dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini.

Penelitian ini dapat membuktikan bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Krian 1 Sidoarjo. Tetapi penelitian ini juga tidak lepas dari kekurangan seperti kajian yang menggunakan regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik. Variabel regulasi emosi dalam penelitian ini hanya memiliki sedikit pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Variabel lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik salah satunya adalah kontrol diri dan kecerdasan

emosi. Selain itu penggunaan metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi melalui *google form* sehingga peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung yang menyebabkan siswa mungkin tidak bersungguh-sungguh dalam memberikan jawaban.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Krian 1 Sidoarjo. Hal tersebut dapat diketahui dari nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,390$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis tersebut berarti semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Adapun sumbangan efektif variabel regulasi emosi terhadap variabel prokrastinasi akademik yaitu sebesar 15,2%. Hal ini berarti bahwa regulasi emosi dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.



## V. SARAN

### 1. Bagi Siswa

Hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa tingkat kemampuan regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang. Kemampuan tersebut sudah cukup baik sehingga siswa diharapkan dapat meningkatkan bagaimana siswa dapat meregulasi emosinya agar tidak terlambat untuk segera mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru.

### 2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua diharapkan dapat mempersiapkan kepada anaknya untuk mampu mengontrol emosi dengan baik sehingga dapat meningkatkan regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa

### 3. Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah diharap dapat memberikan pelatihan dan mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan meregulasi emosi, dengan tujuan agar perilaku prokrastinasi akademik pada dapat berkurang, jika perilaku prokrastinasi akademik baik maka siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru tepat waktu dan secara optimal.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya jika ingin meneliti tentang prokrastinasi akademik, diharapkan dapat menggunakan variabel lain untuk diteliti sebagai variabel X yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik lebih rendah. Hal tersebut dimaksud juga untuk mengungkap lebih dalam lagi fenomena prokrastinasi akademik yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada keluarga dan teman-teman penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan serta kasih sayang kepada penulis. Penulis sampaikan terima kasih juga kepada dosen pembimbing yang telah membimbing, memberikan banyak ilmu, solusi serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi. Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktu dalam membantu penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. Yesiana, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Psikologi*, 2020.
- [2] D. Ariyanto, O. Wiharna, and R. A. M. Noor, "Studi Eksplorasi Sarana dan Prasarana Praktik pada Mata Pelajaran Pemeliharaan Chasis dan Pemindah Tenaga Di SMK," *J. Mech. Eng. Educ.*, vol. 4, no. 2, p. 163, 2018.
- [3] A. Santrock, John W., *Perkembangan masa hidup; Jilid 2 = Life-span development*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- [4] D. Kepada *et al.*, "Hubungan Self-Control Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Ambon Oleh Prisilia Tuparia Tugas Akhir," 2010.
- [5] M. N. Ghufroon, "Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam Belajar," *J. Empir. Res. Islam. Educ.*, vol. 2, no. 1, pp. 136–149, 2014.
- [6] Ilyas, "Perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu," *J. An-nida'*, vol. 41, no. 1, pp. 71–82, 2017.
- [7] P. Puswanti, "Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Behavioristik Pada Siswa SMK," *PSIKOPEDAGOGIA J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 3, no. 1, p. 11, 2014.
- [8] Triyono, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA," *Skripsi thesis, Univ. Muhammadiyah Surakarta.*, no. January, p. 43, 2014.
- [9] S. Muyana and U. A. Dahlan, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling," pp. 45–52, 2018.
- [10] akhlis nurul Majid, "Hubungan Antara Kontrol Diri(Self Kontrol) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Ftik Jurusan Pai Angkatan 2012," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, p. 11, 2017.
- [11] I. T. Wibowo, "Kecenderungan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Surabaya Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya," *Psikologi*, pp. 1–15, 2017.



# Jurnal

---

## ORIGINALITY REPORT

---

10%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

1	<a href="http://acopen.umsida.ac.id">acopen.umsida.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://jurnal.unissula.ac.id">jurnal.unissula.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://zombiedoc.com">zombiedoc.com</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	1%
9	Feny Mandoa, Habel Saud, Yansen Alberth Reba. "Penyesuaian Diri Akademik Mahasiswa	1%

# Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Self-Esteem", Psychocentrum Review, 2021

Publication

10

psikologi.umm.ac.id  
Internet Source

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 15 words

Exclude bibliography On