

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI  
SMA NEGERI 1 BAHOROK**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area*

**Oleh**

**Citra Ananda Br Tarigan**

**18.860.0300**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2023**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 24/5/23

Access From (repository.uma.ac.id)24/5/23

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI  
SMA NEGERI 1 BAHOROK**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area*

Oleh  
**Citra Ananda Br Tarigan**  
**18.860.0300**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 24/5/23

Access From (repository.uma.ac.id)24/5/23

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Citra Ananda Tarigan

NPM : 18.860.0300

Tahun Terdaftar : 2022

Program Studi : Psikologi Pendidikan

Fakultas : Psikologi

Saya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana yang merupakan karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penelitian skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 28 September 2022

Peneliti

  
Citra Ananda Br Tarigan  
(188600300)

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area , saya yang bertanda tangan  
dibawah ini:

Nama : Citra Ananda Br Tarigan  
NPM : 18.860.0300  
Program Studi : Psikologi Pendidikan  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah yang berjudul: Pengaruh Antara Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok. Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan skripsi milik saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan  
Pada Tanggal: 06 Maret 2023  
Yang Menyatakan



(Citra Ananda Br Tarigan)

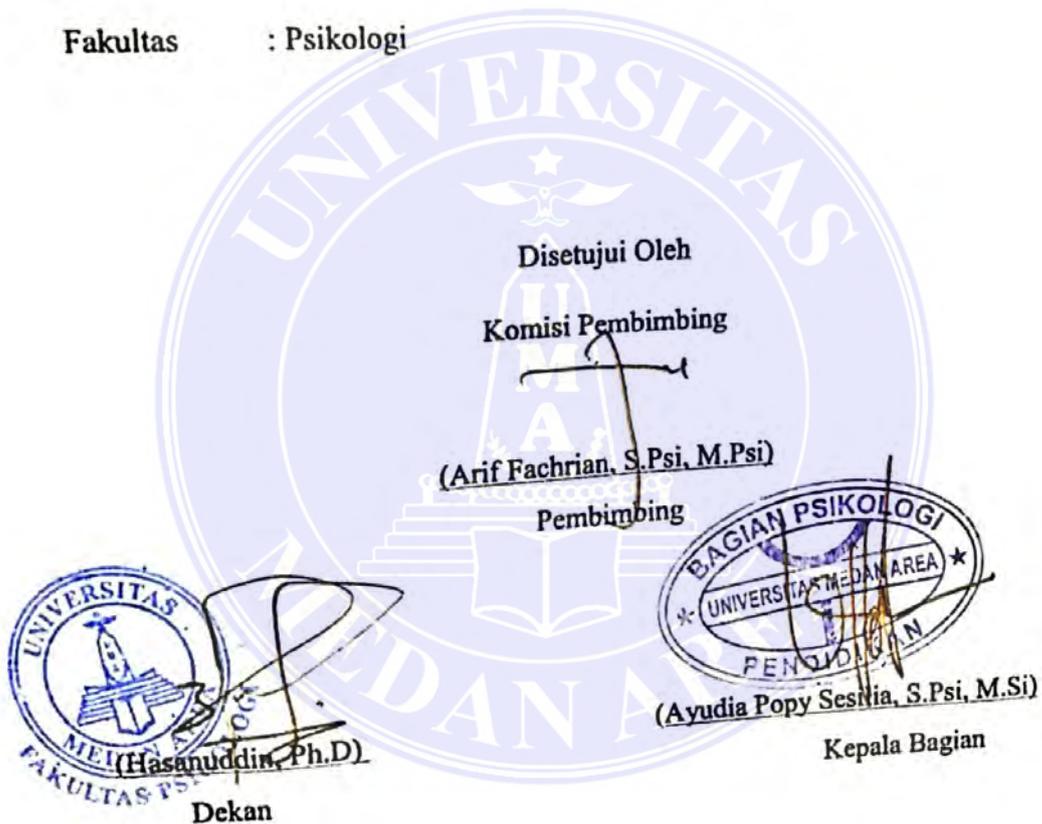
## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok

Nama : Citra Ananda Br Tarigan

NPM : 188600300

Fakultas : Psikologi

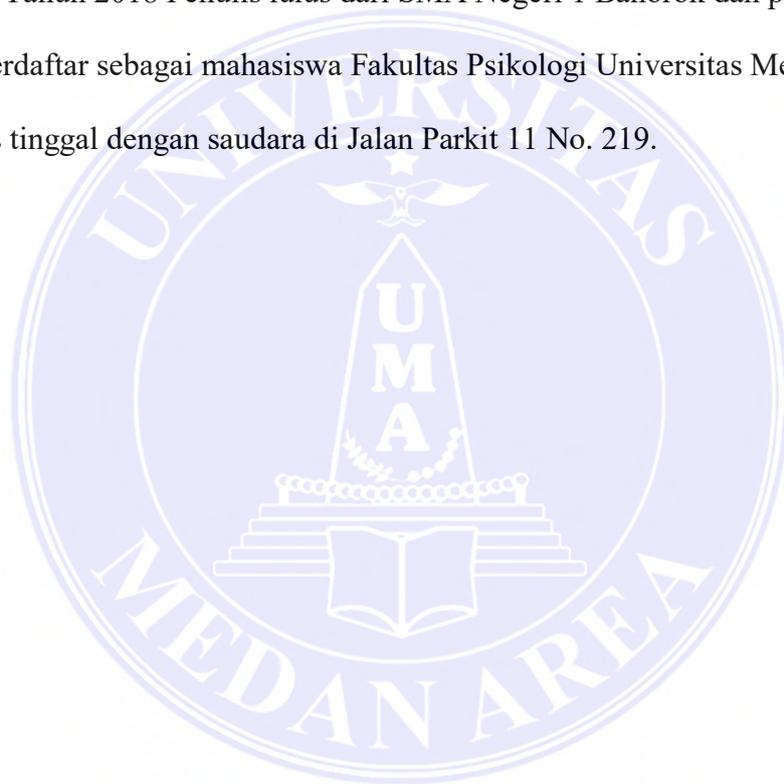


Tanggal Lulus : 04 Mei 2023

## RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Bahorok pada tanggal 18 Oktober 2000 dari ayah Elijon P Tarigan dan ibu Betty Br Gurusinga. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara.

Tahun 2018 Penulis lulus dari SMA Negeri 1 Bahorok dan pada tahun 2018 terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penulis tinggal dengan saudara di Jalan Parkit 11 No. 219.



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan kasih-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok”. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim Universitas Medan Area.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc, selaku Rektor Universitas Medan Area
3. Bapak Hasanuddin, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Ibu Ayudia Popy Sessilia, S.Psi, M.Si, selaku Ketua Jurusan Bidang Psikologi Bidang Psikologi Pendidikan
6. Bapak Arif Fachrian, S.Psi, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan masukan dan membimbing saya selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Findy Suri, S.Psi, M.Psi, selaku Dosen pembimbing yang sudah memberikan waktunya untuk hadir dan memberikan saran-saran terbaik bagi penulisan skripsi ini.
8. Ibu Adelin Australiati, S.Psi, M.Psi Psikolog, Sekretaris yang sudah memberikan waktunya untuk hadir dan menjadi notulen serta memberikan saran-saran terbaik bagi penulisan skripsi ini
9. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Bahorok dan guru-guru yang telah mengizinkan dan membantu saya dalam melaksanakan penelitian disekolah tersebut.

10. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu selama proses pembelajaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dan juga kepada staf pegawai yang telah membantu dalam mengurus administrasi hingga penulisan skripsi ini selesai.
11. Keluarga saya tercinta terutama ayah (Elijon P Tarigan) dan ibu (Betty Br Gurusinga) saya yang sudah memberikan doa, semangat, dan motivasi yang mendorong peneliti untuk tetap semangat dalam menyelesaikan penulisan skripsi.
12. Abang saya (Angga Cristie Tarigan) dan Kakak saya (Cindy Agitha Br Tarigan) yang sudah memberikan semangat dan dukungan serta memberikan contoh baik dalam dunia pendidikan.
13. Untuk Kakak tingkat saya Putri Diana Br Sitepu dan kakak Atania Margareta Br Ginting yang telah membantu saya, sejak saya masih menjadi mahasiswa baru hingga sekarang dalam penyusunan skripsi, tetap memberikan dukungan serta semangat.
14. Untuk teman-teman saya terkhusus (Ayu Friska Tampubolon, Arissa Simbolon, Dewi Grace Novia L. Tobing) yang telah memberikan ruang dan waktunya dalam membantu dan menemani saya dalam proses pembuatan skripsi ini.
15. Untuk siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok yang telah menjadi subjek dalam pembuatan skripsi ini.
16. Untuk orang terdekat saya yang tidak dapat saya sebut satu persatu selama ini telah mendukung dan memberi semangat dalam pembuatan skripsi ini.

Medan, 06 Maret 2023

Peneliti

Citra Ananda Br Tarigan

188600300

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PENGESAHAN

Error! Bookmark not defined.

<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>ii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Prokrastinasi Ademik.....	11
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	11
2. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik .....	12
3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	15
4. Cara Mengatasi Prokrastinasi.....	17
B. Regulasi Diri .....	18
1. Pengertian Regulasi Diri.....	18
2. Faktor-Faktor Regulasi Diri.....	19
3. Aspek-Aspek Regulasi Diri .....	22
C. Siswa .....	24
D. Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik .....	25
E. Kerangka Konseptual .....	28

F. Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Tipe Penelitian .....	30
B. Identifikasi Variabel-Variabel .....	30
C. Definisi Operasional .....	31
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan.....	31
E. Metode Pengambilan Data .....	32
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	33
G. Metode Analisis Data .....	34
H. Uji Asumsi.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A. Orientasi Kanchan dan Persiapan Penelitian .....	36
B. Persiapan Penelitian .....	37
C. Pelaksanaan Penelitian.....	39
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	42
E. Pembahasan.....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1 Distribusi Butir Skala Regulasi Diri Sebelum Uji Coba .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabel 2 Distribusi Butir Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba .....</b>	<b>38</b>
<b>Tabel 3 Distribusi Butir Skala Regulasi Diri Sesudah Uji Coba .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabel 4 Distribusi Butir Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba .....</b>	<b>41</b>
<b>Tabel 5 Hasil Rangkuman Perhitungan Uji Normalitas .....</b>	<b>42</b>
<b>Tabel 6 .....</b>	<b>43</b>
<b>Tabel 7 .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabel 8 .....</b>	<b>48</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN - A .....	58
LAMPIRAN - B.....	81
LAMPIRAN - C .....	86
LAMPIRAN - D .....	88
LAMPIRAN - E.....	90
LAMPIRAN - F.....	92
LAMPIRAN F - 2.....	96



## ABSTRAK

### PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 BAHOROK

Oleh

**Citra Ananda Br Tarigan**

**18.860.0300**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok dengan sampel berjumlah 100 anggota. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik nonprobability sampling. Instrument penelitian berupa skala regulasi diri dan skala prokrastinasi akademik. Penyebaran skala menggunakan skala likert. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah regresi linear sederhana. Berdasarkan perhitungan menunjukkan nilai  $r_{xy} = 0,723$  dengan signifikansi  $p = 0,000$  berarti  $p < 0,05$ . Hasil penelitian tersebut menjelaskan terdapat pengaruh negatif ( $B = -0,446$ ) antara regulasi diri terhadap prokrastinasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri yang tinggi dapat memicu munculnya prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok. Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari pengaruh antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) adalah sebesar  $r^2 = -0,523$  menunjukkan bahwa perilaku inovatif dipengaruhi oleh kepribadian proaktif sebesar 52,3%.

Kata Kunci: Siswa, Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik

**ABSTRACT**

**THE EFFECT OF SELF-REGULATION ON ACADEMIC  
PROCRASTINATION OF GRADE XI STUDENTS SMA NEGERI 1  
BAHOROK**

**By**

**Citra Ananda Br Tarigan**

**18.860.0300**

This study aims to see the effect of self-regulation on academic procrastination in class XI students of SMA Negeri 1 Bahorok. This research method uses quantitative methods. The population in this study were students of class XI SMA Negeri 1 Bahorok with a sample of 100 members. Sampling in this study using nonprobability sampling technique. The research instrument is a scale of self-regulation and a scale of academic procrastination. Scale distribution using a Likert scale. The data analysis method in this study is simple linear regression. Based on the calculations, it shows that the value of  $r_{xy} = 0.723$  with a significance of  $p = 0.000$  means  $p < 0.05$ . The results of this study explain that there is a negative effect ( $B = -0.446$ ) between self-regulation and procrastination. This shows that high self-regulation can trigger the emergence of academic procrastination in class XI students of SMA Negeri 1 Bahorok. The determinant coefficient ( $r^2$ ) of the influence between the independent variable (X) and the dependent variable (Y) is  $r^2 = -0.523$  indicating that innovative behavior is influenced by a proactive personality of 52.3%.

Keywords: students, self-regulation, academic procrastination

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan sebuah kekuatan yang dapat mengubah suatu peradaban bangsa, dimasa sekarang pendidikan sangatlah penting untuk mencapai keberhasilan dan kemajuan masa depan seseorang, pendidikan yang bermutu akan melahirkan bibit-bibit unggul yang berkualitas. Menurut Soyomukti, (2020) pendidikan merupakan sebuah sasaran untuk mengasah dan mengembangkan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki oleh seorang peserta didik, tujuannya agar mempunyai kemampuan kognitif dan kesiapan mental yang sempurna serta berkesadaran maju yang akan berguna bagi mereka untuk bisa terjun langsung ke masyarakat, menjalin hubungan sosial, dan memikul tanggung jawab sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial.

Pendidikan sebagai bagian integral kehidupan masyarakat di era global harus dapat memberi dan memfasilitasi bagi tumbuh kembangnya keterampilan melalui intelektual, sosial, dan personal. Pendidikan harus menumbuhkan berbagai kompetensi peserta didik. Keterampilan intelektual, sosial dan personal dibangun tidak hanya dengan landasan rasio dan logika saja, tetapi juga inspirasi, kreativitas, moral intuisi (emosi) dan spiritual.

Di dalam kehidupan manusia pasti akan mengalami suatu masa mulai dari masa kanak-kanak, masa siswa dan masa dewasa. Sebagai siswa/i pasti mengalami masa siswa. Masa siswa adalah suatu masa seorang individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut dalam kamus bahasa indonesia (KBBI) siswa merupakan seorang pelajar akademik, yang belajar pada jenjang

tertentu mulai dari sekolah dasar menengah dan seterusnya. Menurut (Triyono & Khairi, 2018) siswa yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang sekolah menengah atas (SMA) disebut sebagai remaja. Saat masa ini berbagai goncangan jiwa dapat terjadi. Masa siswa termasuk masa yang sangat menentukan karena saat melewati masa ini seorang mengalami banyak perubahan, baik secara emosi, fisik dan psikis.

Siswa merupakan subjek penting dalam suatu pendidikan. Siswalah yang akan menerima pembelajaran yang akan diberikan oleh guru disekolah. Siswa merupakan bagian subjek dalam dunia pendidikan yang tidak akan pernah lepas atau terhindar dari aktivitas belajar dan kewajiban dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Pada dasarnya tugas merupakan kewajiban yang harus dikerjakan dan menjadi sebuah tanggung jawab setiap individu untuk bisa menyelesaikannya dengan tepat waktu, sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh guru. Tujuan guru memberikan tugas kepada siswa tidak lain sebagai untuk memotivasi siswa untuk lebih giat lagi untuk belajar dan menyelesaikan tugasnya dengan baik. Pemberian tugas-tugas tersebut diharapkan agar siswa nantinya lebih disiplin, bertanggung jawab, serta lebih bijak dalam mengatur waktunya untuk aktivitas-aktivitas yang bermanfaat seperti dibidang akademik.

Dalam proses belajar tidak sedikit siswa yang kerap mengalami masalah dalam akademik di sekolah contohnya seperti, kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah, kesulitan dalam menghadapi ujian, dan kesulitan dalam pengaturan waktu belajar dan sebagainya. Maka dari itu sering terlihat fenomena-fenomena penundaan baik itu dilakukan dalam bentuk akademik, dunia pekerjaan, dan

sebagainya dimana perilaku menunda-nunda dan tidak disiplin dalam waktu pada bidang psikologi dikenal dengan kata prokrastinasi.

Menurut Steel (dalam Clara dkk, 2018) prokrastinasi disebut suatu tindakan mengganti tugas yang penting dengan tugas yang sebenarnya tidak terlalu penting, sehingga tugas penting tertunda. Prokrastinasi merupakan istilah yang merujuk pada penundaan yang dilakukan dengan sengaja oleh individu terhadap tugas atau suatu pekerjaan dan individu itu sadar dan mengetahui penundaan itu dapat berdampak buruk baginya.

Dalam bidang pendidikan terdapat istilah prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan umum atau kebiasaan menunda-nunda apa yang diperlukan untuk mencapai beberapa tujuan. Suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang sia-sia sehingga tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Khairat, dkk 2014) jenis-jenis tugas yang biasanya menjadi sebuah objek prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa biasanya yaitu, tugas mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, mengikuti pembelajaran di kelas, dan kinerja akademik secara keseluruhan.

Selain itu adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi menurut penelitian Ghufron (dalam

Ghufron & Rini, 201) dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kondisi psikologis individu yang salah satunya adalah regulasi diri (self regulation). Dimana dalam hal ini peserta didik atau siswa memiliki mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku belajarnya kearah yang lebih positif gunanya untuk menghindari serta mengurangi tindakan prokrastinasi.

Penelitian diatas didukung juga oleh (Muhid, 2015; Fitriya & Lukmawati, 2016; Ardina & Dwi, 2016; Febritama & Sanjaya, 2018; Nisva & Ria, 2019). Kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik dikarenakan kurangnya penyesuaian dan pengaturan diri siswa dengan tuntutan tugas yang ada, misalnya kemampuan dan keterampilan untuk mengatur waktu kegiatan belajar yang kurang, kurangnya pengontrolan terhadap perilaku belajar serta pengetahuan mengenai tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajar yang minim (Santika & Dian, 2016).

Zimmerman (Ghufron & Rini, 2017) berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Regulasi diri membantu dalam hal mengatur waktu dan menentukan prioritas serta tugas-tugas yang harus lebih dulu diselesaikan (Alfiana, 2013).

Menurut Schunk dan Zimmerman (Susanto, 2006) regulasi diri membantu individu untuk mengontrol perilaku, mengevaluasi keefektifan sebuah perilaku, dan membantu individu agar tetap termotivasi untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Putri Ramadhani, 2016) menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik

pada siswa SMA. Selain itu juga, penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati Pujiastuti, 2021) menunjukkan ada pengaruh yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA Negeri 11 Samarinda. Dari hasil kedua penelitian diatas dapat dilihat bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik individu.

Fenomena yang terjadi dilapangan peneliti menemukan bahwa adanya kebiasaan yang sering dilakukan oleh siswa-siswi saat sedang menghadapi tugas-tugas akademiknya, terutama tugas yang diberikan guru baik itu berbentuk tugas latihan maupun pekerjaan rumah (PR) yang dikerjakan secara individu maupun kelompok. Dimana terlihat siswa dengan sengaja memperlambat mengerjakan tugasnya dengan melakukan aktivitas yang tidak terlalu penting untuk dikerjakan, mereka juga tidak segan-segannya meminta perpanjangan waktu yang lebih untuk mengerjakan tugas dan juga beberapa dari mereka mengumpulkan tugas dengan hasil seadanya saja. Dimana ini hal ini merupakan merupakan ciri-ciri dari prokrastinator.

Hal ini juga terlihat saat guru berhalangan hadir, guru sengaja memberikan tugas latihan kepada siswa dimana tugas tersebut harus dikumpulkan hari itu juga, namun rata-rata hampir tidak ada yang mengerjakan tugasnya, walaupun ada hanya beberapa saja yang mau mengerjakan selebihnya menunda sampai pertemuan berikutnya dan juga ada beberapa dari mereka yang tidak mengumpulkan tugas tersebut, dengan alasan kurang paham, lupa, malas dan alasan-alasan lainnya. Disamping itu juga peneliti melihat masih ada siswa yang masih mengerjakan tugas

(PR) di dalam kelas saat jam pelajaran berlangsung, bahkan tidak segan-seganya untuk mencontek tugas temannya.

Untuk hasil penelitian awal yang lebih mendalam, peneliti mengunjungi SMA tersebut, yaitu SMA Negeri 1 Bahorok. Berdasarkan penelitian awal tersebut, terkait regulasi diri serta prokrastinasi akademik pada siswa bahwa terdapat hasil dari penelusuran peneliti dan wawancara, peneliti melihat pada beberapa siswa kerap melakukan penundaan. Dengan menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru yang mengajar di kelas tersebut.

Kebiasaan tersebut ditandai dengan adanya ciri-ciri prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa yaitu: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, pada saat guru memberikan tugas latihan di kelas siswa dengan sengaja memperlambat pengerjaan tugas agar tugas tersebut menjadi (PR). Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, siswa melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu sehingga pengerjaan tugas membutuhkan waktu tambahan. Kesenjangan waktu antara kinerja dan aktual, siswa kesulitan dalam menyelesaikan sesuatu dalam batas waktu yang telah ditentukan. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, seperti bermain game online, tonton, jalan dan melakukan aktivitas lainnya.

Hal ini juga diperkuat peneliti dengan melakukan komunikasi pribadi pada beberapa siswa yang sering melakukan tindakan prokrastinasi akademik, terdapat berbagai alasan mengapa siswa-siswi menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya, berikut kutipan wawancaranya :

*“Lumayan sering kak, tugas yang sering aku tunda-tunda (PR), karna alasannya ya (mager) aja ngerjakannya, sama kurang paham juga kak terus karna teman-teman juga ngajak maabar main Mobile Legend buat malas mau ngerjain tugas jadinya. Ditambah lagi temen-teman tidak ada juga yang mengerjakan ya saya ngikut juga lah kak. paling biasanya itu lihat tugas temen yang udah siap aja nantinya.” (M.Y Hasil Wawancara 9 Februari 2022).*

*“Sering juga kak, kadang gak ngerti aku kan tugas yang dikasih pas dikelas kak. Kadang ngantuk juga aku pas dikelas kak jadi yodah aku gak ngerti apa yang dijelaskan. Ditambah kawan ku pun semua lebih mau dia main bola diluar kadang ke kantin sebelah dia kalau diajak keluar ikut lah aku. Apalagi pas gurunya gak masuk jadi PR lah semua tugas” (R.A.P Hasil Wawancara 9 Februari 2022)*

Peneliti juga melakukan komunikasi pribadi pada salah satu guru yang mengajar dikelas tempat penelitian berlangsung, pernyataan yang disampaikan guru dalam wawancaranya sebagai berikut:

*"Kalau soal penundaan pasti terjadi pada siswa, terkadang saya mendapati siswa yang mengerjakan PR yang diberikan oleh guru itu dikelas. Jadi mereka datang lebih pagi hanya untuk mengerjakan tugas. Kalau tugas yang diberikan ketika sekolah beberapa siswa malah sibuk bermain sosial media ataupun game online, tugas yang diberikan malah ditunda hingga waktu pengumpulan tiba. Apalagi akibat dari masa pandemi, beberapa siswa melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas, padahal waktu yang diberikan untuk pengerjaan tugas cukup panjang." (I, Hasil Wawancara 9 Februari 2022).*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada peneliti di SMA Negeri 1 Bahorok, menunjukkan bahwa prokrastinasi yang dialami siswa-siswi di kelas XI disebabkan salah satunya adalah pengaturan diri yang rendah, kurangnya kesadaran diri terhadap tugas membuat mereka sering menunda-nunda untuk mengerjakannya dengan berbagai alasan sehingga melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Alasan-alasan yang sering dikatakan siswa seperti kurang

paham, malas, lupa dan alasan-alasanlainya. Kerugian yang didapatkan dari tindakan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa salah satunya adalah tugas tidak terselesaikan dengan baik, jika terselesaikan akan tetapi hasilnya tidak maksimal, yang akan menimbulkan rasa lelah, bingung, bahkan stres sehingga motivasi belajar semakin menurun.

Berdasarkan fenomena yang ada maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bahorok”. Kenapa kepada siswa SMA karena peneliti melihat dan dapat merasakan langsung fenomena tersebut, maka dari itu peneliti ingin membuktikan adakah pengaruh regulasi diri dengan prokrastinasi akademik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bersadarkan latar belakang yang terjadi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok, salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa adalah regulasi diri yang rendah. Siswa cenderung sulit untuk meregulasi dirinya dengan baik dimana masih kurangnya kesadaran siswa terhadap kewajiban sebagai siswa untuk bisa mengendalikan diri sendiri agar dapat mengerjakan tugasnya tepat waktu, disisi lain adanya aktivitas menyenangkan seperti bermain game, ngobrol serta melakukan aktivitas-aktivitas lainnya yang menyita waktu. Dengan adanya hubungan tersebut peneliti ingin melihat lebih lanjut “Pengaruh Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Kelas XI di SMA Negeri 1 Bahorok”.

### **C. Batasan Masalah**

Adapun dalam sebuah penelitian, masalah yang akan diteliti perlu dibatasi agar sebuah penelitian menjadi lebih fokus dan diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan lebih efektif dan efisien. Adapun fokus daripada penelitian ini yaitu masalah regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas penulis menentukan ruang lingkup dan batas-batas yang akan diteliti sehingga penulis perlu merumuskan masalah yakni: Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok.

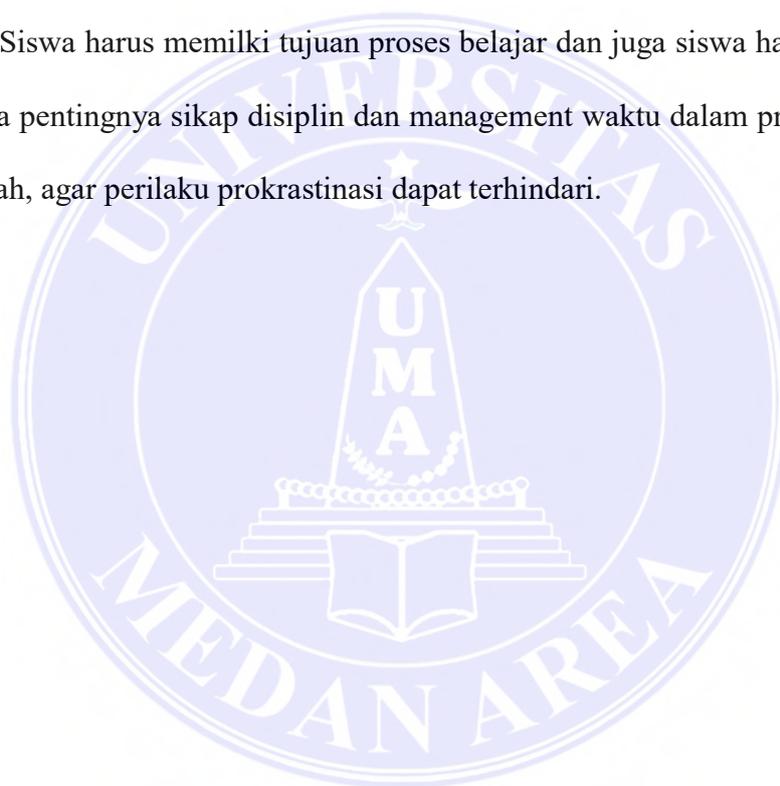
### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi pihak-pihak atau instansi yang terkait dengan dunia pendidikan terutama khususnya dalam bidang psikologi

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktis bagi para siswa, agar dapat mengerti dalam proses belajar harus memiliki daya saing yang sangat kuat. Siswa harus memiliki tujuan proses belajar dan juga siswa harus menyadari bahwa pentingnya sikap disiplin dan management waktu dalam proses belajar di sekolah, agar perilaku prokrastinasi dapat terhindari.



## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Prokrastinasi Ademik**

#### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok menurut DeSimone (dalam Ferrari dkk,1995). Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai prokrastinator.

Ghufron & Risnawita (2010) mengatakan prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

Akinsola, dkk (2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, individu yang melakukan prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi daripada belajar untuk kuis atau ujian.

Menurut Knaus (2010) prokrastinasi adalah masalah kebiasaan menunda aktivitas penting dan tepat sampai waktu lain atau hari esok. Procrastination melibatkan proses persepsi dan pikiran yang saling berhubungan dengan komponen

kognitif, komponen emosi, dan komponen perilaku. Prokrastinasi merupakan kebiasaan dalam kesempatan yang sama yang dapat mengganggu produktivitas orang dari setiap tingkat ekonomi, profesi, usia, atau kategori demografis lainnya.

Jadi berdasarkan berbagai pendapat menurut para ahli di atas, pengertian prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang dilakukan berulang-ulang secara disengaja dalam memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas yang berhubungan dengan bidang akademik dan dapat dipandang sebagai suatu kebiasaan sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, rasa bersalah dalam dirinya.

## 2. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Ghufon & Risnawita (2010) mengategorikan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif.

#### 1. Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil penelitian Ferrari & Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak, sedangkan tingkat pengasuhan demokratis ayah menghasilkan anak yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan

avoidance procrastination menghasilkan anak yang memiliki kecenderungan untuk melakukan avoidance procrastination pula.

## 2. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang lanient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

### b. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

#### 1. Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional.

#### 2. Kondisi Psikologis Individu

Menurut Millgram dkk, trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait

kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Ferrari (dalam Sekar dan Anne, 2013) Untuk mengatasi dampak dari prokrastinasi, maka perlu diketahui hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan seseorang siswa melakukan prokrastinasi adalah kurangnya strategi dan pengaturan diri atau disebut juga regulasi diri. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor yang dapat meningkatkan kecendrungan melakukan prokrastinasi yaitu kesulitan dalam pengaturan diri atau regulasi diri (steel, 2007).

Steel (dalam Lubis, 2018) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang dipengaruhi oleh *self regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *self efficacy*, *self control*, dan keyakinan irasional (takut akan gagal dan perfeksionis).

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor dalam diri dan faktor eksternal yang dari luar diri individu tersebut. Dari faktor tersebut memunculkan perilaku prokrastinasi sehingga perilaku prokrastinasi tersebut semakin meningkat.

### 3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik Menurut Ferrari dkk., (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu.

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi suka menunda-nunda dalam pengerjaan tugas. Mereka terkadang sudah memulai mengerjakan tugas, tetapi di tengah-tengah mereka menunda pengerjaan tugas tersebut, sehingga dengan penundaan-penundaan yang dilakukannya tugas yang dikerjakannya tidak selesai.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seorang prokrastinator memerlukan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugasnya. Mereka merencanakan tugasnya dan kurang memperhatikan waktu yang tersedia. Sehingga mereka mengalami keterlambatan waktu dalam pengerjaan. Dan merasa waktu yang seharusnya cukup untuk mengerjakan tugas menjadi kurang.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator biasanya merasa kurang dengan waktu yang telah ditentukan. Sebelumnya mereka telah menentukan waktu untuk mengerjakan tugasnya. Merencanakan pengerjaan tugas dengan sedemikian dan mengatur waktu sesuai tugas yang akan dikerjakannya, tetapi pada prakteknya seorang prokrastinator tidak mampu mengerjakan tugas sesuai dengan rencana awal.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator biasanya lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang dianggapnya lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Mengalihkan waktu untuk melakukan hal-hal seperti menonton, membaca, bermain. Sehingga hal-hal tersebut menyita waktu untuk mengerjakan tugas-tugasnya.

Menurut Tuckman (Sutriyono, Riyani & Prasetya, 2012) terdapat 3 aspek prokrastinasi yaitu:

- a. Kecenderungan Untuk Menunda Mengerjakan Tugas (*Tendency to delay or put off doing things*). Merupakan kecenderungan untuk menggunakan waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan dengan menggunakan waktu untuk melakukan hal-hal yang tidak penting.
- b. Kecenderungan Untuk Memiliki Kesulitan (*Tendency to have difficulty*). Merupakan kecenderungan untuk merasa terbebani ketika harus mengerjakan pekerjaan yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau menghindari melakukan hal-hal yang dianggap tidak menyenangkan.
- c. Kecenderungan Untuk Menyalahkan Orang Lain (*Tendency to blame others*). Merupakan kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya karena dirinya merasa orang lain mempengaruhi sehingga tidak mengerjakan tugas.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

#### 4. Cara Mengatasi Prokrastinasi

Menunda pekerjaan menyebabkan buruknya manajemen waktu dan kemampuan belajar jadi tidak efektif. Kebiasaan prokrastinasi tersebut dapat diatasi dengan manajemen waktu. Burka dan Yuen (2008). Seperti:

- a. Mengidentifikasi tujuan perilaku, jangan menetapkan tujuan yang samar tetapkan secara jelas.
- b. Tetapkan tujuan yang realistis. Berpikir sederhana, dan pilih tujuan minimal yang dapat dicapai.
- c. Fokus pada satu tujuan. Buat tujuan menjadi bagian kecil, setiap tujuan kecil lebih relistis untuk dicapai dari pada sebuah tujuan besar.
- d. Bersikap realistis tentang waktu. Lihat berapa lama waktu yang akan digunakan untuk mengerjakan tugas, dan berapa banyak waktu yang dimiliki.
- e. Jangan berpikir untuk melakukan tugas sekaligus, mulailah dengan satu langkah kecil.
- f. Gunakan setiap waktu singkat yang dimiliki untuk hal-hal yang lebih bermanfaat.

- g. Jangan cepat menyerah ketika menemui kendala. Kendala hanyalah masalah yang harus dipecahkan, bukan cerminan dari suatu nilai ataupun kompetensi.
- h. Lindungi waktu anda. Belajar untuk mengatakan tidak, jangan mengambil tugas tambahan, atau mungkin proyek yang tidak perlu.

Dari uraian diatas dapat dipahami bahwa prokrastinasi dapat dicegah dengan manajemen waktu yang baik, yaitu dengan cara mengidentifikasi tujuan perilaku, tetapkan tujuan yang realistis, fokus pada pencapaian, bersikap realistis tentang pentingnya waktu, gunakan waktu untuk hal yang bermanfaat, jangan cepat menyerah.

## **B. Regulasi Diri**

### **1. Pengertian Regulasi Diri**

Regulasi diri berasal dari kata self yang berarti diri dan regulation yang berarti pengaturan, jadi regulasi diri adalah pengaturan diri. Regulasi diri menurut Friedman dan Schustack (2008) merupakan proses di mana individu mampu mengatur pencapaian dan sikap mereka, menentukan target untuk diri mereka, melakukan evaluasi terhadap kesuksesan mereka saat mencapai target tertentu dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan yang diinginkan.

Zimmerman (Ghufron & Rini, 2017) berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan

personal. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri. Regulasi diri ini merupakan faktor internal dalam individu. Regulasi diri (self regulation) adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009). Zimmerman dan Schunk (dalam Anggrayani, 2017) mengatakan bahwa regulasi diri (self regulation) merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan kepada pencapaian tujuan.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku dan sistem pengendalian diri terhadap respon lingkungan yang melibatkan pengaturan ingatan, perhatian dan pikiran dalam diri individu.

## 2. Faktor-Faktor Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2005) terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu:

### a. Faktor Eksternal

- 1) Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi tingkah laku seseorang melalui orang tua dan guru, anak-anak belajar baik-buruk tingkah laku yang dikehendaki dan tidak dikehendaki. Kemudian dengan pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas anak kemudian mengembangkan standar yang dapat dipakai untuk menilai prestasi diri.

2) *Self-regulation* dalam bentuk penguatan (reinforcement). Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama, ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor Internal

- 1) Observasi diri (self observation) dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Orang harus mampu memonitori performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep dirinya.
- 2) Proses penilaian tingkah laku (judgemental process) adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi.
- 3) Reaksi diri-afektif (self response) berdasarkan pengamatan dan penilaian, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadahi atau menghukum diri sendiri. Bisa terjadi tidak muncul reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan

yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Menurut Zimmerman (1990), ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Berikut adalah faktor - faktornya:

a. Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi hal – hal di bawah ini:

1. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan diri.
2. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
3. Tujuan yang ingin di capai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin di raih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri

b. Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang di kerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi pada diri individu.

c. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana

lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung. Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri adalah personal atau individu perilaku dan lingkungan.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri adalah personal atau individu perilaku dan lingkungan..

### 3. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Bandura (Feist & Feist, 2010; Bandura, 1971) ada tiga hal yang menjadi aspek dalam regulasi diri. Ketiga hal tersebut meliputi observasi diri, proses penilaian, dan reaksi diri.

- a. *Self observation* (Observasi diri) adalah hal-hal yang dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, dan orisinalitas tingkah laku diri setelah melakukan suatu kegiatan atau setelah mencapai suatu tujuan. Hal-hal tersebut diobservasi bergantung pada minat diri.
- b. *Judgemental process* (Proses penilaian) merupakan suatu proses untuk melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar atau persepsi pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar yang ada atau membandingkannya dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas. Seseorang yang cenderung bekerja keras biasanya percaya akan kemampuannya untuk berhasil mencapai tujuannya.

Begitu pula orang yang percaya dan bertanggung jawab atas kegagalan yang tidak maksimal dari dirinya, maka orang tersebut siap bekerja dalam regulasi diri daripada orang yang meyakini kegagalan berasal dari faktor yang diluar kendali (Bandura dalam Feist & Feist, 2010).

- c. *Self respon process* (Reaksi diri) adalah faktor internal yang didasarkan pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan bagaimana individu tersebut mengevaluasi dirinya secara positif atau negatif serta memberikan hadiah atau hukuman terhadap diri sendiri.

Menurut Zimmerman sebagaimana dikutip M. Nur Ghufron dan Rini, regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan yaitu :

- a. Metakognisi

Metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognisi atau pikiran tentang berpikir. Metakognisi terdapat dua komponen yaitu pengetahuan deklaratif dan prosedural tentang keterampilan, strategi, dan sumber daya yang diperlukan untuk melakukan sesuatu. Pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan.

- b. Motivasi

Motivasi merupakan keadaan dalam pribadi orang yang mendorong individu untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu guna mencapai sebuah tujuan dengan meniru model dan akan memperoleh sebuah penguatan. Keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi

instrinstik, otonomi, dan kepercayaan tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu (Sumadi Suryabrata, 2008, h. 70).

### c. Perilaku

Menurut Zimmerman dan Schank merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan serta menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini Zimmerman dan Pons mengatakan bahwa individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan. Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang memengaruhi regulasi diri adalah personal atau individu perilaku dan lingkungan..

## C. Siswa

Siswa atau murid adalah salah satu komponen dalam pengajaran, di samping faktor guru, tujuan, dan metode pengajaran. Sebagai salah satu komponen maka dapat dikatakan bahwa murid adalah komponen yang terpenting di antara komponen lainnya. Pada dasarnya ia adalah unsur penentu dalam proses belajar mengajar. Tanpa adanya murid sesungguhnya tidak akan terjadi proses pengajaran (Hamalik, 2008).

Menurut Djamarah (2011), anak didik merupakan subjek utama dalam pendidikan, Dialah yang belajar setiap saat. Belajar anak didik tidak mesti harus selalu berinteraksi dengan guru dalam proses interaktif edukatif. Dia bisa juga

belajar mandiri tanpa harus menerima pelajaran dari guru disekolah. Bagi anak didik, belajar seorang diri merupakan kegiatan yang dominan. Setelah pulang sekolah, anak didik harus belajar dirumah. Mereka mungkin menyusun jadwal belajar pada malam, pagi atau sore hari.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa murid atau siswa adalah subjek utama dalam pendidikan yang menerima pelajaran dari guru disekolah.

#### **D. Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik**

Regulasi diri diperlukan agar individu dapat menjalankan kehidupannya sesuai dengan tujuannya. Dengan pengelolaan diri yang baik, maka individu dapat mengontrol diri dan dapat bertanggung jawab atas dirinya.

Dalam kehidupan di sekolah, terutama di SMA dengan berbagai permasalahan yang kompleks perlu adanya regulasi diri yang baik dari setiap peserta didiknya. Peserta didik dapat dikatakan mempunyai regulasi diri yang baik apabila peserta didik mampu aktif dalam proses belajarnya. Peserta didik akan mampu mencapai tujuannya dengan menyampaikan gagasan, perasaan, dan tindakan. Pada umumnya peserta didik tidak membuat rencana dan tidak memiliki tujuan serta target yang jelas dalam belajarnya. Regulasi diri dapat membantu peserta didik dalam memiliki kebiasaan belajar yang baik, disisi lain peserta didik akan percaya dengan kemampuan yang dimilikinya tentu dengan meningkatkan usaha mencapai target belajar.

Dengan regulasi yang baik, meskipun peserta didik mengalami kegagalan, mereka akan mampu mengevaluasi kesalahan dengan tindakan yang lebih baik jika

mereka memiliki kemampuan mengelola diri yang baik. Sebaliknya, peserta didik akan tetap memiliki tindakan yang kurang terarah dalam proses belajar dan aktifitasnya jika peserta didik memiliki regulasi diri yang kurang. Jadi regulasi diri merupakan faktor yang signifikan untuk membentuk suatu kemandirian siswa yang baik. Jika semua peserta didik dapat memiliki regulasi diri yang baik, maka pencapaian kemandirian akan menjadi maksimal. Selain itu, dengan regulasi diri yang baik maka peserta didik dapat membina hubungan yang baik dengan lingkungannya, baik ketika ada di lingkungan yang baru dikenalnya maupun dengan lingkungan yang telah lama dikenalnya. Hal itu dapat meminimalisir keraguan dan ketidakpercayaan diri peserta didik dalam usaha mencapai kemandiriannya. Akan tetapi, setiap peserta didik tentunya mempunyai tingkat regulasi diri yang berbeda-beda. Ada peserta didik yang memiliki kemampuan yang baik untuk meregulasi diri, namun juga ada peserta didik yang kurang mampu untuk meregulasi diri. Dari perbedaan tingkat kemampuan regulasi inilah dapat diketahui dari kemandirian yang dimiliki oleh peserta didik itu sendiri.

Prokrastinasi juga dapat dilakukan oleh siapa saja dan akan mempengaruhi seluruh segi kehidupan individu. Seperti ditegaskan oleh Green (1992), prokrastinasi telah menjadi fenomena di dalam masyarakat seseorang menolak untuk menjaga tanggung jawab terhadap tugas atau keputusan yang dimilikinya. Prokrastinasi yang dilakukan secara rutin menunjukkan bahwa prokrastinator kurang memiliki tanggungjawab dan defisit dalam regulasi diri. Penelitian yang dilakukan Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi yang sering dilakukan oleh seorang prokrastinator akan mempengaruhi kesadaran dan

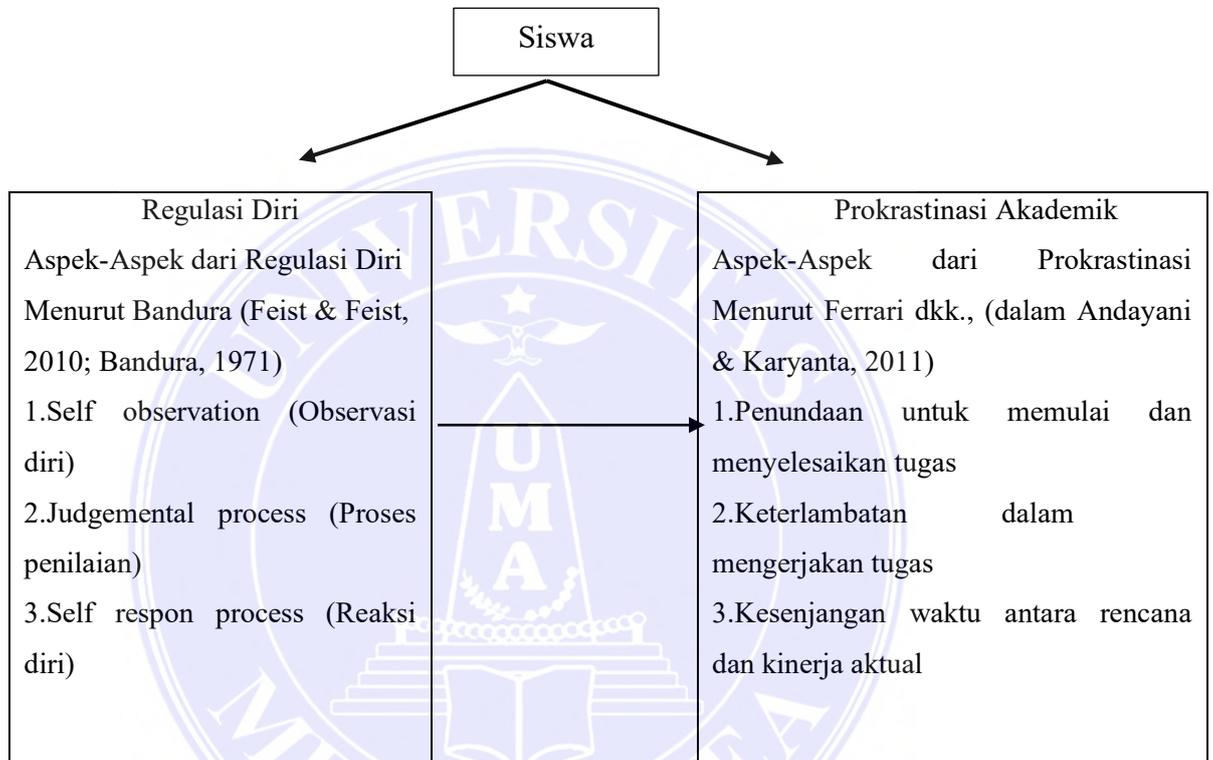
perilaku individu tersebut. Dalam dunia pendidikan, prokrastinasi dapat terjadi pada setiap siswa dengan tingkatan yang berbeda-beda, dari yang ringan sampai yang berat. Banyak faktor yang mempengaruhi seorang siswa melakukan prokrastinasi salah satunya adalah faktor kepribadian, yaitu Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan Schunk & Zimmerman (1998). Seperti yang diutarakan oleh Howell dkk (dalam Evita 2014) bahwa erat hubungan rendahnya regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Ini berarti perilaku prokrastinasi akan tinggi apabila dalam diri seseorang memiliki regulasi diri yang rendah, begitu juga dengan sebaliknya, diharapkan perilaku prokrastinasi rendah didukung dengan regulasi diri yang tinggi. Ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Park dan Sperling (dalam Solinah, 2015) di Amerika Serikat menemukan bahwa orang dengan prokrastinasi yang tinggi menunjukkan kurangnya regulasi diri.

Seorang prokrastinator menyadari bahwa tugas yang diberikan kepadanya adalah tugas yang harus ia selesaikan dengan segera dan membutuhkan perencanaan yang maksimal, akan tetapi pelaku prokrastinasi biasanya dengan sengaja menunda-nunda atau mengulur waktu menyelesaikan tugasnya dengan memberikan berbagai alasan. Selain itu prokrastinator juga akan mengalihkan diri dari tugas yang seharusnya diselesaikannya kepada aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan oleh prokrastinator tersebut.

Berdasarkan dinamika diatas maka dapat disimpulkan bahwa adanya korelasi yang negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi Akademik, artinya semakin

tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademiknya dan sebaliknya.

### E. Kerangka Konseptual



### F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan yang diteliti, di mana masih perlu diadakan pembuktian untuk mengetahui kebenarannya. Oleh karena itu, bertitik tolak dari masalah dan tujuan penelitian yang dikemukakan di

atas, maka yang menjadi hipotesis peneliti dalam penelitian ini adalah “Adanya pengaruh antara variabel regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik”



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiono, 2017).

Tipe penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen. Menurut Yusuf (2014) penelitian eksperimen merupakan satu-satunya tipe penelitian yang lebih akurat atau teliti dibandingkan tipe penelitian lain, dalam menentukan relasi hubungan sebab-akibat. Hal itu dimungkinkan karena dalam penelitian eksperimen peneliti berdaya dan dapat melakukan pengawasan terhadap variabel bebas baik sebelum penelitian maupun selama penelitian. Tipe penelitian ini dianggap sesuai karena bertujuan untuk mengetahui adanya “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok.

### **B. Identifikasi Variabel-Variabel**

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebas (independen) merupakan variabel yang mempengaruhi, menjelaskan variabel terikat, sedangkan variabel terikat (dependen) merupakan variabel yang dipengaruhi tetapi tidak dapat mempengaruhi variabel lainnya (Yusuf, 2014).

Variabel-variabel yang dipakai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel Bebas (Independen) : Regulasi Diri
- b. Variabel Terikat (Dependen) : Prokrastinasi Akademik

### **C. Definisi Operasional**

#### **a. Regulasi Diri**

Regulasi diri merupakan proses di mana individu mampu mengatur pencapaian dan sikap mereka, menentukan target untuk diri mereka, melakukan evaluasi terhadap kesuksesan mereka saat mencapai target tertentu dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan yang diinginkan.

#### **b. Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Prokrastinasi akademik dapat diukur menggunakan skala yang berdasarkan dari aspek-aspek dari prokrastinasi akademik yang meliputi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, kesengajaan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

### **D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan**

#### **a. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas XI yang sedang bersekolah di SMA Negeri 1 Bahorok yang berjumlah 210 siswa.

#### b. Sampel

Secara sederhana dapat dikatakan, bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut. sebagian dan mewakili dalam di atas merupakan dua kata kunci dan merujuk kepada semua ciri populer jumlah terbatas pada masing-masing karakteristiknya.

#### c. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Simple Random Sampling. Menurut Sugiyono (2013) Simple random sampling merupakan teknik pengambilan sampel dari suatu populasi yang dilakukan secara acak tanpa mempertimbangkan strata yang ada dalam populasi tersebut. Dalam menentukan besarnya ukuran sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Slovin sebagai penentuan ukuran sampel (Yusuf, 2014).

### E. Metode Pengambilan Data

Dalam teknik pengumpulan data skala yang digunakan yaitu skala likert yang dikembangkan oleh rensis likert, yang merupakan suatu seri butir (butir soal). responden hanya memberikan persetujuan atau ketidaksetujuannya terhadap butir soal tersebut. Skala ini dimaksudkan untuk mengukur sikap individu dalam dimensi

yang sama dan individu menempatkan dirinya ke arah satu kontinuitas dalam butir soal tersebut.

Skala Likert ini terdiri atas sejumlah pernyataan deklaratif yang diberikan kepada responden untuk menyatakan apakah mereka setuju atau tidak setuju dengan pernyataan-pernyataan tersebut. Dalam skala Likert dapat memilih rentangan 1-4 (Sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, sangat setuju). Berikut merupakan skala yang digunakan oleh peneliti:

## **F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

### **1. Validitas**

Validitas merupakan suatu instrumen pengukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditan atau kesahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2014). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengukuran akan diuji dengan menggunakan bantuan SPSS(Statistic Packages For Social Science) type 26.

### **2. Reliabilitas**

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan score suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Menurut Sugiyono (2016) reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi jika pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Reliabilitas tes, merupakan tingkat konsistensi suatu tes, adalah sejauh mana tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang konsisten, relatif tidak berubah meskipun

diteskan pada situasi yang berbeda. Dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan bantuan SPSS (Statistic Packages For Social Science) type 26.

## **G. Metode Analisis Data**

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah proses pengumpulan data. Adapun kegiatan dalam analisis data antara lain; mengelompok data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data, menyajikan data untuk penelitian data untuk setiap variabel yang ingin diteliti, menjawab rumusan masalah, melakukan perhitungan dan menguji hipotesis (Sugiyono, 2013).

Metode analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini uji regresi linear sederhana. Menurut Sugiyono (2013), uji regresi linear sederhana adalah pengujian terhadap data yang mana terdiri dari dua variabel, yaitu variabel independent dan satu variabel dependent, di mana variabel tersebut bersifat kausal (berpengaruh). Untuk mempermudah dalam menganalisis data, maka peneliti menggunakan alat bantu statistik yaitu SPSS versi 26.

## **H. Uji Asumsi**

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS type 26.

### **2. Uji Linearitas**

Pengujian hipotesis hubungan antar variabel dilakukan dengan menentukan persamaan garis regresinya terlebih dahulu, untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Linieritas dilakukan terhadap

variabel-variabel independen yang terdiri. Variabel dependennya adalah prestasi belajar. Untuk mempermudah dalam melakukan uji linearitas, maka peneliti menggunakan alat bantu statistik yaitu SPSS versi 26.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan diuraikan simpulan dan saran yang sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan diuraikan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian yang berikutnya akan dikemukakan saran-saran yang mungkin dapat berguna bagi para pihak terkait.

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Pada hasil penelitian, didapatkan hasil signifikansi  $p = 0,000$  berarti  $p < 0,05$ . Hasil penelitian tersebut menjelaskan terdapat pengaruh positif ( $B = 0,446$ ) antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik dengan koefisien determinan ( $r^2$ ) = 0.523, hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh regulasi diri sebesar 52,3%. Dan berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa masih terdapat 47,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini.
2. Hasil penelitian yang ditinjau dari nilai mean hipotetik dan mean empiris menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok memiliki regulasi diri yang tergolong dalam kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari nilai mean/ rata-rata empiris = 87,63 dan nilai mean hipotetik = 75 dengan standar deviasi (SD) = 10,594 Disamping itu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok memiliki prokrastinasi akademik yang tergolong sedang cenderung tinggi.

Hal ini dapat dilihat dari nilai mean/ rata-rata empiris = 73,09 dan nilai mean hipotetik = 67,5 dengan standar deviasi (SD) = 14,192.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka adapun saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

### **1. Saran Bagi Subjek Penelitian**

Melihat dari buruknya regulasi diri yang dimiliki siswa-siswi kelas XI sehingga menyebabkan tingginya perilaku prokrastinasi, maka disarankan agar siswa-siswi kelas XI untuk membentuk suatu kelompok belajar bersama serta membuat jam tambahan untuk belajar di sekolah atau jika tidak tersedia siswa-siswi dapat mengikuti kegiatan les atau bimbingan belajar di luar sekolah ataupun bimbingan belajar melalui online dengan demikian diharapkan dapat membantu siswa-siswi kelas XI untuk mengurangi perilaku prokrastinasi yang terjadi.

### **2. Saran bagi Sekolah**

Bagi SMA Negeri 1 Bahorok disarankan untuk dapat meningkatkan regulasi diri pada siswa dan menanamkan pentingnya pembelajaran mandiri dan memberi edukasi-edukasi terkait pentingnya perannya akademik dalam pendidikan, mengadakan seminar, selain itu disarankan kepada guru-guru untuk dapat mengayomi dan memperhatikan setiap siswa-siswa yang memiliki kecenderungan untuk menghindari prokrastinasi dari lingkungan sosial.

### **3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah sampel penelitian, memperdalam observasi dalam mengkaji suatu fenomena, atau pun melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan yang lain guna untuk memperdalam dan memperkaya hasil penelitian di masa mendatang. selain itu diharapkan peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan faktor lain yang mempengaruhi keterbukaan diri pada siswa.



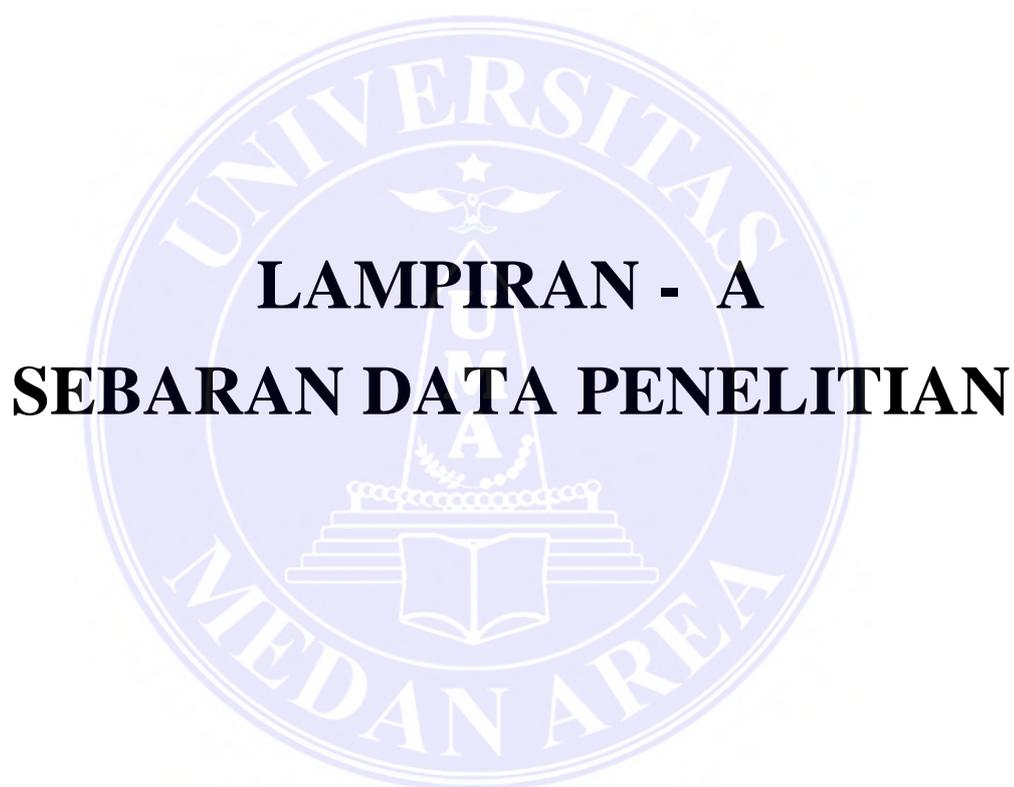


## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiya , R. I. (2008). Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar. *Skripsi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta* .
- Alfina, I. (2014). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda. *eJurnal Psikologi*, 227-237.
- Ali, M. (2010). *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Ardari , C. S. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Awal . *Skripsi: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta* .
- Ardina , P. R., & Wulan , D. K. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA . *Perspektif Ilmu Pendidikan* , 67-76.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas. Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2012). *Toeri-Teori Psikologi*. Yogyakarta : AR-RUZZ Media.
- Harahap , P. I. (2020). Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di Sekolah SMAN 1 Sunggal. *Skripsi: Universitas Medan Area* .
- Hutajulu, E. O. (2016). Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Univeristas Sanata Dharma Yogyakarta . *Skripsi: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta* .
- Jamila, J. (2020). Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 257-261.
- Kristian , T. T. (2017). Kemampuan Belajar Berdasar Regulasi Diri pada Mahasiswa . *Skripsi: Univeristas Sanata Dharma Yogyakarta* .
- Lubis , I. S. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa . *Jurnal Diversita*, 90-98.
- Muzaqi, S. &. (2016). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *urnal Spirit Pro Patria*, 30-39.

- Penata, G. S. (2020). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan . *Skripsi: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta* .
- Pisani, L. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecenderungan Pembelian Impulsif Pada Remaja Akhir Terhadap Produk Barang. *Skripsi: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta* .
- Rahmawati , R. (2020). Regulasi Diri dalam Belajar dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi: Universitas Islam Indonesia* .
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi Pendidikan Educational Psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sardiman. (2011). *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta .
- Tamami, A. N. (2011). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Pada Siswa MTs N 3 Pondok Pinang. *Skripsi: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta* .
- Yuen, J. B. (2008). *Procrastination Why You Do It What To do About It Now*. New York Chicago: DA Capo Press.
- Yusuf , M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* . Jakarta : Kencana .





























# SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK























**LAMPIRAN - B**  
**UJI VALIDITAS DAN**  
**RELIABILITAS**

## Reliability

### Scale: Regulasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,919	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	87.83	114.122	.412	.917
VAR00002	88.32	108.099	.583	.915
VAR00003	88.30	108.495	.562	.915
VAR00004	87.85	113.745	.462	.917
VAR00005	88.32	109.028	.526	.916
VAR00006	87.85	113.705	.466	.917
VAR00007	88.32	108.583	.594	.915
VAR00008	88.02	113.232	.424	.917
VAR00009	88.02	111.373	.477	.917
VAR00010	87.53	112.777	.421	.917
VAR00011	88.32	108.583	.594	.915
VAR00012	87.80	111.899	.522	.916
VAR00013	87.98	113.495	.377	.918
VAR00014	87.78	111.668	.532	.916
VAR00015	87.97	109.504	.523	.916
VAR00016	87.95	109.604	.549	.915
VAR00017	87.80	111.899	.522	.916
VAR00018	88.02	111.373	.477	.917
VAR00019	87.89	112.826	.496	.916
VAR00020	88.32	108.583	.594	.915
VAR00021	87.80	111.899	.522	.916
VAR00022	87.98	113.495	.377	.918
VAR00023	87.78	111.668	.532	.916

VAR00024	87.97	109.504	.523	.916
VAR00025	87.95	109.604	.549	.915
VAR00026	87.80	111.899	.522	.916
VAR00027	88.02	111.373	.477	.917
VAR00028	87.89	112.826	.496	.916
VAR00029	88.02	111.373	.477	.917
VAR00030	87.89	112.826	.496	.916



## Reliability

### Scale: Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,919	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	98.92	113.327	-.074	.933
VAR00002	98.79	104.955	.754	.923
VAR00003	98.91	103.174	.786	.922
VAR00004	98.91	102.527	.844	.921
VAR00005	99.13	104.437	.735	.922
VAR00006	99.05	104.210	.617	.923
VAR00007	99.60	104.505	.432	.927
VAR00008	98.87	104.660	.763	.922
VAR00009	99.00	103.172	.797	.921
VAR00010	98.83	106.062	.628	.924
VAR00011	98.99	107.949	.330	.927
VAR00012	98.79	106.329	.522	.925
VAR00013	98.88	105.905	.485	.925
VAR00014	99.16	103.105	.689	.922
VAR00015	99.14	102.505	.649	.923
VAR00016	99.45	109.240	.146	.932
VAR00017	99.31	111.974	.001	.934
VAR00018	98.94	106.784	.549	.925
VAR00019	98.99	108.273	.408	.926
VAR00020	98.98	106.646	.418	.926
VAR00021	98.86	103.940	.532	.925
VAR00022	98.79	104.955	.754	.923
VAR00023	98.91	103.174	.786	.922

VAR00024	98.91	102.527	.844	.921
VAR00025	99.13	104.437	.735	.922
VAR00026	98.83	106.062	.628	.924
VAR00027	98.99	107.949	.330	.927
VAR00028	98.79	106.329	.522	.925
VAR00029	98.88	105.905	.485	.925
VAR00030	99.16	103.105	.689	.922





# LAMPIRAN - C

## UJI NORMALITAS

## Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Prokrastinasi Akademik	Regulasi Diri
N		100	100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	92.22	53.24
	Std. Deviation	13,900	8,576
Most Extreme Differences	Absolute	.099	.156
	Positive	.058	.127
	Negative	-.099	-.156
Test Statistic		.131	1,113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.701 <sup>c</sup>	.168 <sup>c</sup>



# LAMPIRAN - D

# UJI LINEARITAS

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Prokrastinasi Akademik	100	92.86	10.500	77	108
Regulasi Diri	100	91.01	10.899	68	112

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Prokrastinasi	
	Akademik	Regulasi Diri
N	100	100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	92.86
	Std. Deviation	10.500
Most Extreme Differences	Absolute	.131
	Positive	.131
	Negative	-.111
Test Statistic	.131	.077
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000 <sup>c</sup>	.148 <sup>c</sup>

**Case Processing Summary**

	N
Total Cases	100
Excluded Cases <sup>a</sup>	0
Forecasted Cases	0
Newly Created Cases	0



# LAMPIRAN - E

## HASIL UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/5/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From ([repository.uma.ac.id](http://repository.uma.ac.id))24/5/23

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Prokrastinasi Akademik	100	92.86	13.900
Regulasi Diri	100	91.01	8,576

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,723 <sup>a</sup>	.523	.513	5,983

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19.015	1	1923.234	53,7330	.000 <sup>b</sup>
	Residual	10895.025	98	35,795		
	Total	10914.040	99			



## SKALA REGULASI DIRI

Nama :

Kelas :

Umur :

Jenis Kelamin :

### PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti jangan sampai ada yang terlewatkan, jawaban tidak ada betul dan salah sehingga jawaban sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya.
2. Identitas dan Jawaban yang anda pilih akan terjamin kerahasiaanya.
3. Pilihlah alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri, bukan karna adanya pengaruh atau paksaan dari orang lain.
4. Pilihlah jawaban terdiri dari:  
Sangat Setuju (SS)  
Setuju (S)  
Tidak Setuju (TS)  
Sangat Tidak Setuju (STS)

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya membuat catatan dengan informasi sembarangan	✓			

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya membuat catatan informasi dengan sembarangan				
2.	Membuat garis besar dalam panduan merupakan hal yang membosankan				
3.	Mencatat pelajaran yang sudah saya hadiri merupakan hal membosankan				
4.	Saya memastikan area belajar saya bersih sebelum belajar				
5.	Saya selalu teliti dalam mengerjakan tugas yang dikerjak				
6.	Saya tidak memiliki target dalam kegiatan saya				
7.	Saya jarang meminta masukan dari orang lain				
8.	Saya sulit dalam menyesuaikan diri saya terhadap lingkungan				
9.	Saya dapat melakukan sendiri tanpa ada pengarahan dari org lain				
10.	Saya mebandingkan hasil tugas saya dengan orang lain				
11.	Saya memiliki standar pribadi dalam pengerjaan tugas				
12.	Gaya atau kebiasaan saya dalam melakukan sesuatu selalu saya perhatikan				
13.	Saya melakukan penilaian terhadap tugas yang diberikan				
14.	Saya merasa bangga ketika saya bisa menyelesaikan tugas yang berat dengan baik				
15.	Saya selalu menghadiahi diri saya ketika mampu				

	menyelesaikan tugas yang saya anggap berat				
16.	Saya menggunakan kartu catatan dalam menulis informasi yang perlu yang saya ingat				
17.	Saya membuat garis besar sebagai panduan saat saya belajar				
18.	Saya mencatat setiap pelajaran yang sudah saya hadiri				
19.	Saya dapat belajar dengan ruangan dimanapun				
20.	Dalam pengerjaan tugas saya mengerjakan dengan sembarangan				
21.	Saya memiliki target dalam kegiatan saya				
22.	Saya meminta masukan atas pekerjaan yang saya lakukan				
23.	Saya mudah dalam menyesuaikan diri saya dengan lingkungan				
24.	Saya memiliki orang-orang terdekat untuk mengarahkan saya				
25.	Saya tidak membandingkan hasil kerja orang lain dengan hasil kerja saya				
26.	Dalam pengerjaan tugas saya mengikuti standart orang lain				
27.	Saya kurang memperhatikan gaya atau kebiasaan saya dalam melakukan sesuatu				
28.	Dalam tugas yang diberikan saya tidak melakukan penilaian				
29.	Jika saya bisa menyelesaikan tugas yang berat dengan baik tidak membuat saya menjadi bangga				
30.	Setelah mampu menyelesaikan yang saya anggap berat, saya tidak pernah menghadahi diri saya				



## LAMPIRAN F-2 SKALA PROKRASTINASI

## SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

Nama :

Kelas :

Umur :

Jenis Kelamin :

### PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti jangan sampai ada yang terlewatkan, jawaban tidak ada betul dan salah sehingga jawaban sesuai dengan kondisi anda yang sebenarnya.
2. Identitas dan Jawaban yang anda pilih akan terjamin kerahasiaanya.
3. Pilihlah alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri, bukan karna adanya pengaruh atau paksaan dari orang lain.
4. Pilihlah jawaban terdiri dari:  
Sangat Setuju (SS)  
Setuju (S)  
Tidak Setuju ( TS)  
Sangat Tidak Setuju (STS)

Contoh ;

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering menunda dalam memulai mengerjakan tugas	✓			

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sering menunda dalam memulai mengerjakan tugas				
2.	Saya selalu memulai lebih awal dalam mengerjakan tugas PR				
3.	Saya sengaja mengulur waktu dalam memulai tugas latihan agar menjadi PR				
4.	Saya sibuk melakukan aktivitas lain sehingga lupa untuk memulai mengerjakan tugas				
5.	Ketika ada senggang saya manfaatkan untuk mengerjakan tugas				
6.	Ketika ada waktu senggang saya memanfaatkan untuk bermain daripada menyelesaikan tugas				
7.	Saya sering mendapatkan teguran karena telat menyelesaikan tugas				
8.	Rasa bosan dalam mengerjakan tugas saya tidak menyelesaikan				
9.	Saya dapat melakukan sendiri tanpa ada pengarahan dari org lain				
10.	Saya kesulitan menepati waktu untuk mengerjakan PR				
11.	Saya mengalami kesulitan untuk fokus mengerjakan tugas jauh hari sebelum waktunya				
12.	Saya mengerjakan tugas secara bertahap sesuai dengan target agar hasilnya maksimal				
13.	Saya mampu mengerjakan				

	tugas sesuai dengan jadwal yang ditentukan				
14.	Saya membutuhkan waktu lebih untuk menyelesaikan tugas				
15.	Bermain sosial lebih menyenangkan ketimbang mengerjakan tugas				
16.	Saya mengerjakan tugas latihan dari guru di hari itu				
17.	Saya mengerjakan tugas disaat batas waktu pengumpulan tiba				
18.	Saya mengerjakan tugas jauh hari sebelum batas waktu pengumpulan				
19.	Saya menolak ajakan teman nongkrong dan memilih mengerjakan tugas				
20.	Saya lebih memilih merencanakan aktivitas lain ketimbang mengerjakan tugas				
21.	Saya membutuhkan rencana lebih lama untuk menyelesaikan tugas				
22.	Saya membuat rencana untuk menyelesaikan tugas				
23.	Saya mudah dalam menyesuaikan diri saya dengan lingkungan				
24.	Dalam pengerjaan tugas saya mengerjakan terburu-buru				
25.	Dalam pengerjaan tugas saya melakukan dengan serius				
26.	Saya sering mendapat pujian dari guru karena menyelesaikan tugas tepat waktu				
27.	Ketika ada waktu luang saya memanfaatkan untuk menyelesaikan tugas				
28.	Waktu luang yang harusnya menyelesaikan tugas, saya gunakan untuk melakukan hobi				

29.	Saya mengerjakan tugas jauh hari sebelum batas waktu pengumpulan				
30.	Saya membuat rencana untuk menyelesaikan tugas				





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

12 Juli 2022

Nomor : 911/FPSI/01.10/VII/2022  
 Lampiran : -  
 Hal : Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah  
 SMA Negeri 1 Bahorok  
 di  
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Citra Ananda Br. Tarigan  
 NPM : 188600300  
 Program Studi : Ilmu Psikologi  
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di SMA Negeri 1 Bahorok, Jl. Berdikari Bahorok, Kecamatan Bahorok, Kabupaten Langkat guna penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan  
 Pengabdian Kepada Masyarakat



Lili Alifita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 BAHOROK**  
 Jl. Berdikari No. 114 Kel. Pekan Bahorok, Kecamatan Bahorok, Kabupaten Langkat  
 Email : smansa.bahorok@gmail.com Kode Pos 20774

**SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN**  
 Nomor : 423.1 / \3\ / VII / 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **ESNUR RIDWAN, S.Pd, M.Pd**  
 NIP : 19660626 198811 1 001  
 Pangkat/Gol/Ruang : Pembina Tk.I, IV/b  
 Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Bahorok

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **CITRA ANANDA BR TARIGAN**  
 NIM : 188600300  
 Universitas : Universitas Medan Area  
 Program Studi : Ilmu Psikologi  
 Alamat : Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate

Benar Nama tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian yang berjudul : **“Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bahorok”** yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 21 s.d 23 Juli 2022  
 Pukul : 09.00 WIB s/d 12.00 WIB  
 Tempat : Gedung SMA Negeri 1 Bahorok

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan menurut perlunya, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

Bahorok, 23 Juli 2022  
 a.n. Kepala sekolah,  
 PKS Bid. Kurikulum





**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**CABANG DINAS PENDIDIKAN STABAT**  
 Jln. Kapt. Pattimura No.01 Kwala Bingai Stabat Kab. Langkat KP. 20811  
 Email : cabdisstabat@gmail.com

Stabat, 10 Juli 2022

Nomor : 421.3/IDU /Cabdis-Stabat /VII/2022  
 Sifat : Penting  
 Lampiran : -  
 Hal : Rekomendasi Izin Penelitian/Pengambilan Data di Sekolah SMAN 1 Bahorok

Kepada Yth,  
**Ka. SMAN 1 Bahorok**  
 di - Tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat UNIVERSITAS MEDAN AREA Fakultas Psikologi Nomor: 991/FPSI/01.10/VII/2022 tanggal 12 Juli 2022, Perihal Izin Penelitian Skripsi.

Dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami bersedia / berkenan dan dapat menyetujui permohonan saudara tersebut untuk Melakukan Penelitian di SMA Negeri 1 Bahorok sepanjang tidak bertentangan dengan ketentuan yang berlaku, adapun identitas Mahasiswa yang kami terima untuk Melakukan Penelitian sebagai berikut :

Nama : CITRA ANANDA Br. TARIGAN  
 NIM : 188600300  
 Program Studi : Ilmu Psikologi  
 Judul Penelitian : Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Bahorok  
 Tempat : SMA Negeri 1 Bahorok

Demikian Surat Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Cabang Dinas Pendidikan Stabat  
 Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara



**M. BASIR S. HASIBUAN, M. Pd**  
**PEMBINA**  
 NIP. 19810420 200604 1 005