

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam
Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling



Oleh

Septiara Sondang Ernika Br. Sinaga

NIM 1701786

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN PROKRASITINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA**

oleh
Septiara Sondang Ernika Br Sinaga

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Septiara Sondang Ernika Br. Sinaga
Univertas Pendidikan Indonesia
Agustus 2022

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan
dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

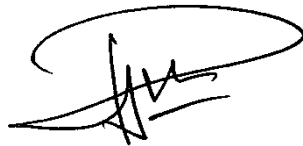
Septiara Sondang Ernika Br Sinaga

1701786

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



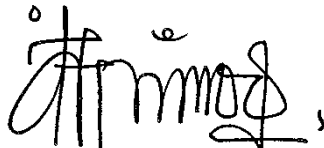
Dr. Yusi Riksa Yustiana, M. Pd.
NIP 196611151991022001

Pembimbing II



Tri Lestari, M.Pd.
NIP 920190219880320201

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Dr. Ipah Saripah, M. Pd.
NIP 19771014 2001122001

ABSTRAK

Septiara Sondang Ernika Br. Sinaga, 1701786. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.

Regulasi diri merupakan kemampuan tingkah laku dan menjalankan tingkah laku sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri baik mampu membuat skala prioritas dalam semua aspek kehidupan salah satunya pada bidang akademik. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang rendah akan mengalami permasalahan dalam bidang akademik salah satunya penundaan pengerjaan tugas yang disebut prokrastinasi akademik. Salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah kurangnya kontrol diri atau rendahnya regulasi diri. Tujuan dari penelitian adalah untuk mendeskripsikan profil regulasi diri dan profil prokrastinasi akademik serta mendeskripsikan arah hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia dengan sampel mahasiswa semester 2 hingga semester 8. Instrumen dalam penelitian menggunakan skala *likert* dengan perhitungan uji ketepatan menggunakan MSI pada *Microsoft Excel*. Hasil temuan penelitian menunjukkan (1) Rata-rata mahasiswa FIP UPI masuk dalam kategori regulasi sedang dengan rata-rata skor adalah 82, (2) Rata-rata mahasiswa FIP UPI masuk dalam kategori prokrastinasi sedang dengan rata-rata skor adalah 94, (3) Terdapat hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik dengan arah hubungan positif (+). Upaya bimbingan dan konseling yang dapat dilakukan untuk memiliki kemampuan regulasi diri pada mahasiswa adalah mahasiswa perlu membuat manajemen waktu dan membuat skala prioritas.

Kata kunci: Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	4
ABSTRACT.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	5
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
1. BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA REGULASI DIRI DAN PROKRASINASI AKADEMIK	Error! Bookmark not defined.
2.1 Regulasi Diri	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Regulasi Diri	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Indikator Regulasi Diri	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Perkembangan Regulasi Diri	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Cara Mengukur Regulasi Diri.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Cara Meningkatkan Regulasi Diri	Error! Bookmark not defined.

2.2 Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Indikator Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Perkembangan Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.2.6 Cara Pengukuran Prokrastinasi	Error! Bookmark not defined.
2.2.7 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.3 Hubungan Regulasi Diri Dan Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hasil Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Posisi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Definisi Konsep	Error! Bookmark not defined.
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Instumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Analisis Kualitas Instrumen Penelitian .	Error! Bookmark not defined.
3.7 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7.1 Tahap Pra Lapangan	Error! Bookmark not defined.
3.7.2 Tahap Pekerjaan Lapangan	Error! Bookmark not defined.
3.7.3 Tahap Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.4 Tahap Pelaporan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8 Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.

3.8.1 Kategorisasi Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.2 Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.8.4 Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
3.8.5 Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Hasil Kuesioner Variabel Regulasi Diri	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Hasil Kuesioner Variabel Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Hasil Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Hasil Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Profil Regulasi Diri pada Mahasiswa FIP UPI	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Profil Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa FIP UPI	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UPI	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	8
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiantoro, M. & Wulanyani, N. (2019). Pengaruh Problematic Internet Uses dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 205-215.
- Afandy, A. & Fuat. (2021). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Tugas Matematika Selama Pandemi Covid-19 Melalui Strategi Self Regulated Learning. *Jurnal Riset dan Konseptual*, 6(2), 398-409.
- Aini, Z. & Heni, R. (2018). Pentingnya Bimbingan Konselin Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal At-Taujih*, 1(2), 62-78.
- Aklima, Y., Supriyanto, A. & Antara, U. (2020). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok (Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Negeri 1 Muara Batu). *Prosiding Pendidikan Guru Universitas Ahmad Dahlan*, 919-927.
- Amalia, I. (2012). Mengatasi Prokrastinasi Akademik Melalui Pendekatan Konseling Behavior Contract Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 13 Semarang. *Skripsi*. Semarang: Unnes.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azizah, N. & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionis, Konformitas Dan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Academic Hardiness Sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119-132.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self Regulation. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 50, 248-281.
- Burka, B. & Yuen, L. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press
- Dalimunthe, E. & Ihsan, M. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Regulasi Terhadap Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *Darul 'Ilmi*, 8(1), 133-150.
- Davis, A., Flett, L. & Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Impliations for Pre-Employment Screening. *Cyber Psychology & Behavior*, 5, 331-345.

- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Filemon, C. (2019). Psikodinamika Individu Yang Mengalami Depresi. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Darma.
- Ghufron. (2010). *Teori-Teori Perkembangan*. Bandung: Rifka Aditama.
- Ghufron, N. & Risnawati, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hakim, A. (2021). Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Penerapan Teknik Reframing Di SMKN 2 Palopo. *Skripsi*. Palopo: Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Hartatik, N. et al. (2017). *Mengenal Bimbingan & Konseling Dalam Institusi Pendidikan*. Malang: Media Nusa Creative.
- Heatherton. (1996). *Regulasi diri: A Social Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Jamila. (2020). Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257-261.
- Jannah, M. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(3), 1-8.
- Jayani, D. (2020). 10 Media Sosial Yang Paling Sering Digunakan DI Indonesia. Dilansir dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/02/26/10-media-sosial-yang-paling-sering-digunakan-di-indonesia>.
- Junia, A., Sofah., R. & Putri, Rani. (2019). Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial Di SMP Negeri 18 Palembang. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Konseling*, 6(1), 211-29.
- Kristian, T. (2017). Kemampuan Belajar Berdasar Regulasi Diri Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Ludin, A. (2010). *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Mandibergh. (2012). Hubungan Intensitas Mengakses Sosial Media terhadap Perilaku Belajar Mata Pelajaran Produktif pada Siswa Kelas XI Jasa Boga di SMK N 3 Klaten. *Skripsi*. Yogyakarta: UNY.
- Meike, Graham & Young, Sherman. (2012). *Media Convergence, MNetworked Digital Media in Everyday Life*. Great Britain. MPG Books Group.

- Motie, H. (2012). Predicting Academic Procrastination During Self-Regulated Learning in Iranian First Grade High School Students. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, 69, 2299-2308.
- Murfanya, L. (2015). Analisis Struktur Faktor Variabel Trait Personality. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 4(1), 1-11.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling.
- Neidi, A. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97-105.
- Ng, B. (2018). Exploring Procrastination And Self Regulated Learning Through Motivational Beliefs. *Journal of Research Initiatives*, 3(3), 1-16.
- Novia, A., Saptadi, H. & Setiawan, A. (2021). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 1 Randublatung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 74-82.
- Nurdin, I. & Hartati, S. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Oematan, C. (2013). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1-7.
- Pinrich, R. & Groot, V. (1990). Motivational And Self-Regulated Learning Components of Classroom Academics Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.
- Pisani, L. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecenderungan Pembelian Impulsif Pada Remaja Akhir Terhadap Produk Barang. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Pratama, G. (2019). Peran Regulasi Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 119-124.
- Prihatiningsih, W. (2017). Motif Penggunaan Media Sosial *Instagram* Di Kalangan Remaja. *Communication*, 8(1), 51.

- Rahmah, A. (2021). Contribution Between Internet Addiction And The Use Of Social Media on Academic Procrastination In Class XI Student At SMA Negeri 2 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 78-87.
- Ramadhan, R. & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. 1(1), 154-159.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55-62.
- Sasmita, L. (2018). Peningkatan Regulasi Diri Dalam Belajar Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Pekerjaan Rumah. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 1-15.
- Solomon, L. & Rothblum, E. (1984). Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Sukestiyarno. (2012). *Olah Data Penelitian Berbantuan SPSS*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Tannia, L. & Monika. (2022). Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Saat Sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5203-5212.
- Van Dijck, J. (2013). *The Culture Of Connectivity: A Critical History Of Social Media*. UK: Oxford University Press.
- Vera, F. (2018). Hubungan Antara Intensitas Sosial Media Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 5 Palembang. *Skripsi*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Wiguna, A., Anggraini, G. & Apriyani, K. (2019). Regulasi Diri Pada Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Paedagogie*, 7(2), 65-71.
- Zimmerman, B. (2008). Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*, 45, 1.