

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKASTINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA**

**Skripsi**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKASTINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA**

Yang diajukan oleh

**MUHAMAD BAYHAQI**

**NIM. 2018.60.085**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah di setujui oleh:

Pembimbing Utama



Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si.

Tanggal ...**2.7. AUG. 2020**....

Pembimbing Pendamping



Rr. Dwi Astuti, S.Psi, M. Psi.

Tanggal ....**2.7. AUG. 2020**...

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi.

Pada tanggal: 27 Agustus 2020

Mengesahkan Fakultas Psikologi  
Universitas Muria Kudus  
Dekan  
  
Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si.



2. Dr. Moch. Widjanarko, M.Si.



3. Dhini Rama Dhania, S.Psi., M.Si.



## PERSEMBAHAN

Dengan segenap kerendahan hati, usaha dan doa karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

Bapak dan Ibu yang diharapkan ridlonya, Istri dan Anak-anaku tercinta yang senantiasa memberikan kasih, sayang, doa dan dorongan semangatnya kepada penulis. Terimakasih telah memberikan kesempatan beramal keabikan untuk bagian ibadah dalam hidup ini.

*Rabbana Taqabbal Minna Innaka Antas Sami'ul 'Alim Wa atub 'Alaina Innaka Antattawabur Rokhiim.*

Almaterku Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Dosen-dosen dan guruguruku semua yang pernah membagikan ilmunya, tanpa jasa kalian dunia tidak akan seterang ini, semoga jasa jasa kalian menjadikan amal ibadah dihadapan Allah SWT.

Terimakasih pahlawanku.

## MOTTO

“Maka, Sesungguhnya bersama dengan kesulitan itu ada kemudahan.  
Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. AL Insyirah:5-6)

“Dan, barangsiapa yang bertaqwa kepada Allah niscaya Allah akan  
menjadikan baginya jalan kemudahan dalam urusannya”

(QS. Ath Thalaq: 4)

“Menuntut ilmu itu wajib atas setiap Muslim”

(HR. Ibnu Majah no. 224)



## PRAKATA

*Alhamdulillahirobbil'alamin*, segala puji dan syukur senantiasa tercurah kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-NYA, sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan. Berikut limpahan rahmat dan karunia Allah SWT kepada penulis, pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa” untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi.

Dalam menyelesaikan pembuatan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Karena itu pada kesempatan ini penulis dengan segenap kerendahan dan ketulusan hati ingin penghargaan dan terima kasih penulis berikan kepada :

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melanjutkan studi di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Bapak Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing pertama yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini. *Syukron Katsir*.
3. Ibu Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi. selaku dosen pembimbing kedua juga telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Moch. Widjanarko, M.Psi. selaku dosen senior yang senantiasa dengan penuh kesabaran memberikan dorongan semangat, membimbing kami selama ini.

5. Ibu Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si. selaku dosen dan Kepala Biro Skripsi yang senantiasa dengan penuh kesabaran serngkali memberikan dorongan semangat, kami selama ini.
6. Segenap dosen beserta Staff Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan berbagai macam bantuan dan kesempatan untuk kami menimba ilmu sehingga mampu menyelesaikan studi ini.
7. Istri dan anaku tercinta Cut Keumala dan Adillah yang selalu luar biasa memberikan semangat bertahun tahun untuk menyelesaikan studi ini.
8. Almarhum Bapak semoga mendapatkan syurgaNya Allah SWT. dan Simbok terhormat dan tercinta atas jasa, doa dan ridlo kalian yang tidak mungkin bisa disebutkan.
9. Paurkes, teman dan sahabatku semua yang sudah banyak memberikan ijin dan kesempatan waktu untuk bisa menimba ilmu di Universitas Muria Kudus.

penulis ucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT membalas jasa dan amal baik bapak, ibu, teman dan sahabat semua. Harapan terbesar penulis dalam karya sederhana ini yang masih banyak kekurangan dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia psikologis dan tentunya tidak hanya berhenti pada penelitian ini saja.

Akhir kata penulis mohon maaf, apabila selama penulisan skripsi ini banyak melakukan kekhilafan.

Kudus, 27 Agustus 2020

Penulis

Muhamad Bayhaqi

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
ABSTRAKSI .....	xi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	01
B. Tujuan Penelitian .....	13
C. Manfaat Penelitian .....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Prokrastinasi Akademik .....	15
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	15
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	20
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik ...	23
B. Regulasi Diri .....	26
1. Pengertian Regulasi Diri .....	26
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri .....	28
C. Hubungan antara Regulasi Diri dan Konformitas Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik .....	34
D. Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39



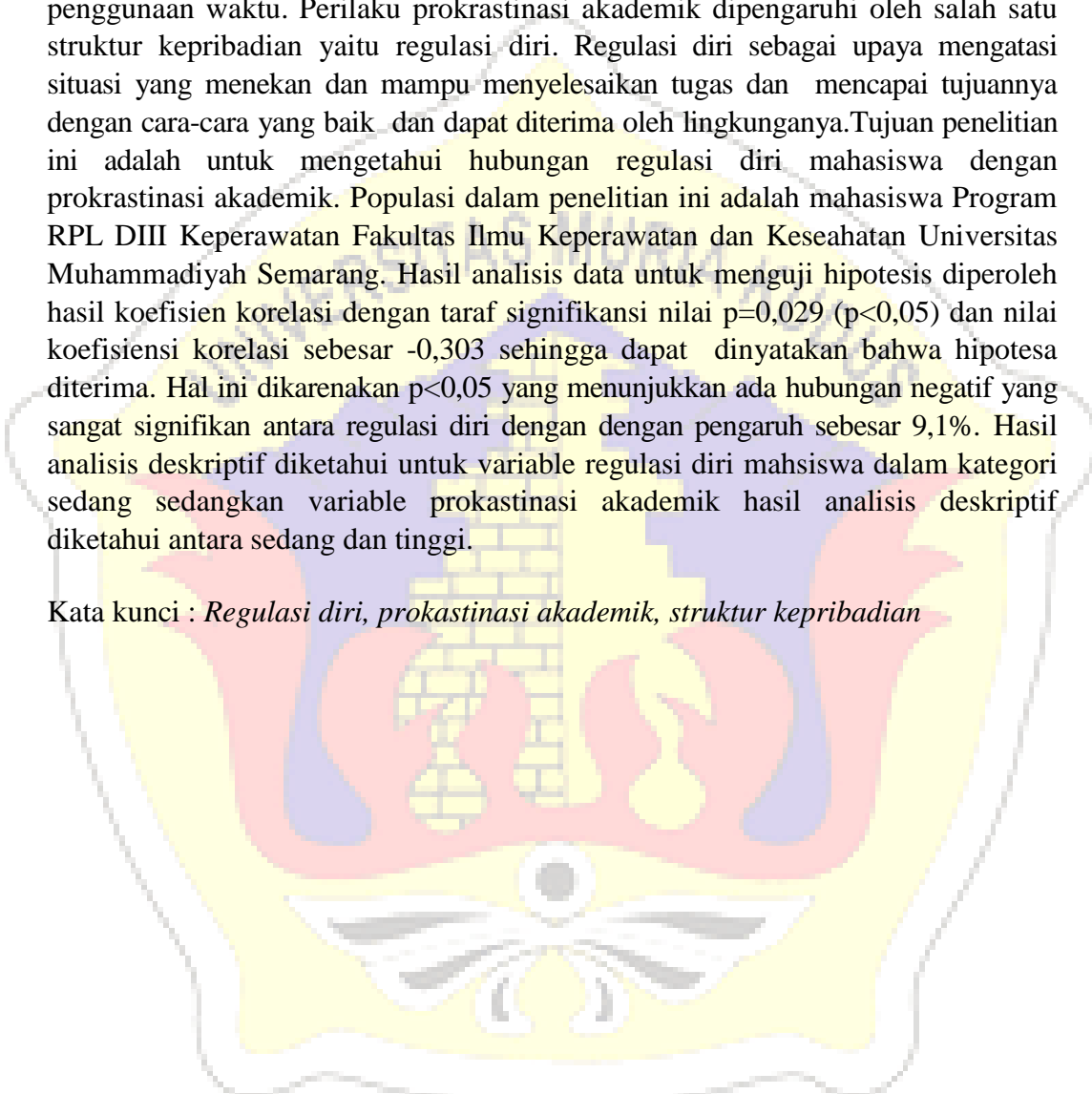
1. Prokrastinasi Akademik .....	40
2. Regulasi Diri .....	40
C. Subjek Penelitian	
D. Metode Pengumpulan Data .....	41
1. Skala Prokrastinasi Akademik .....	43
2. Skala Regulasi Diri .....	45
E. Metode Analisis Data .....	46
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN</b>	
A. Orientasi Kancan Penelitian .....	47
1. Orentasi Kancan.....	47
2. Persiapan Penelitian .....	47
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	49
C. Hasil Penelitian .....	50
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	50
2. Deskripsi Data Penelitian .....	51
3. Uji Validitas dan Realibilitas .....	53
4. Uji Asumsi .....	54
5. Uji Hipotesa .....	56
D. Pembahasan .....	57
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	64
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	67
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	68

## HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

### Abstrak

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu. Perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh salah satu struktur kepribadian yaitu regulasi diri. Regulasi diri sebagai upaya mengatasi situasi yang menekan dan mampu menyelesaikan tugas dan mencapai tujuannya dengan cara-cara yang baik dan dapat diterima oleh lingkungannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi diri mahasiswa dengan prokrastinasi akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program RPL DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Hasil analisis data untuk menguji hipotesis diperoleh hasil koefisien korelasi dengan taraf signifikansi nilai  $p=0,029$  ( $p<0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,303$  sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesa diterima. Hal ini dikarenakan  $p<0,05$  yang menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan dengan pengaruh sebesar 9,1%. Hasil analisis deskriptif diketahui untuk variable regulasi diri mahasiswa dalam kategori sedang sedangkan variable prokrastinasi akademik hasil analisis deskriptif diketahui antara sedang dan tinggi.

Kata kunci : *Regulasi diri, prokrastinasi akademik, struktur kepribadian*



## SELF-REGULATORY RELATIONS WITH ACADEMIC PROCASTINATION IN STUDENTS

### Abstract

Procrastination is an undisciplined behavior in the use of time. The behavior of academic procrastination is influenced by one of the personality structures of self-regulation. Self-regulation as an effort to cope with the stressful and capable of completing tasks and achieving their objectives in ways that are good and acceptable to the environment. The purpose of this research is to know the relationship of self-regulatory students with academic procrastination. The population in this study is RPL DIII student of nursing School Faculty of Nursing and Understanding Muhammadiyah University of Semarang. The results of data analysis to test the hypothesis were obtained the result of the correlation coefficient with the significance value  $P = 0,029$  ( $P < 0.05$ ) and the coefficients in value of -0.303 so it can be stated that the hypothesis is acceptable. This is because  $p < 0.05$  indicates there is a very significant negative relationship between the self regulation and with an influence of 9.1%. The results of a descriptive analysis are known for the Mahstudent self-regulation variable in medium category whereas the academic procrastination variable of the descriptive analysis results is known between moderate and high.

**Keywords:** *Regulatory self with academic procrastination, personality structure*

