

**HUBUNGAN *SELF-REGULATION* DENGAN *PROKRASTINASI* DALAM  
PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Widya Dharma Klaten  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)**



**Kholid Aditya Ihza Nugraha  
NIM 2311030023**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA**

**2024**



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN *SELF-REGULATION* DENGAN *PROKRASTINASI* DALAM**

**PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan pada sidang ujian skripsi.

Pembimbing Pertama

Winarno Heru Murjito, S.Psi., M.Psi, Psikolog  
NIDN. 0605127802

Pembimbing Kedua

Ummu Hany Almasitoh.,S.Psi.,M.A  
NIDN. 0616028401

Mengetahui  
Ketua Program Studi Psikologi

Hartanto, S.Psi.,M.A.  
NIDN. 0626078604



**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN *SELF-REGULATION* DENGAN *PROKRASTINASI* DALAM  
PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

Diajukan Oleh :

**KHOLID ADITYA IHZA NUGRAHA**

NIM. 2311030023

Skripsi ini telah dipertahankan Pada Sidang Ujian Skripsi pada hari Senin  
tanggal 04 bulan November tahun 2024, dengan susunan Dewan Penguji

Ketua

Dr. Arif Julianto Sri N.,S.E.,M.Si  
NIK. 690 301 250

Sekretaris

Hartanto.,S.Psi.,M.A  
NIK. 690 313 334

Penguji Utama

Winarno Heru Murjito.,S.Psi.,M.Psi.,PSIKOLOG  
NIK. 690 811 318

Penguji Pendamping

Ummu Hany Almasitoh.,S.Psi.,M.A.  
NIK. 690 809 296



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi

Arif Julianto Sri N.,S.E.,M.Si  
NIK. 690 301 250

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang saya tulis dalam ilmiah atau skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebut sumbernya. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.

Grobogan, 04 November 2024



*Handwritten signature: KHA*

Kholid Aditya Ihza Nugraha  
2311030023

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis mempersembahkan karya tulis ini kepada :

1. Bapak dan ibu saya tercinta, yang sudah memberikan dukungan dan do'a yang tulus sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Adekku dan seluruh keluarga besar saya, terima kasih banyak atas dukungan yang telah diberikan.

## MOTTO

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

Artinya : "Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia"

(HR Ath-Thabari)

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur ke hadirat Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan nikmat iman dan islam serta berkah dan rahmat-Nya. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaat baik didunia maupun di akhirat nanti.

Perasaan syukur atas nikmat Allah SWT berikan kepada penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Banyak rintangan dan hambatan yang harus terlewati demi terselesaikannya karya tulis ini, namun karena kebesaran Allah SWT dan dukungan dari berbagai pihak, penulis bisa menghadapi kendala tersebut.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof.,Dr.,H Triyono.,M.Pd., selaku rektor Universitas Widya Dharma Klaten
2. Bapak Dr. Arif Julianto Sri Nugroho.,M.Si., selaku Dekan Fakultas Ekonomi Dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten
3. Bapak Hartanto.,S.Psi.,M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten
4. Bapak Winarno Heru Murjito.,S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembimbing satu, serta ibu Ummu Hany Almasitoh.,S.Psi.,M.A selaku dosen pembimbing dua yang tidak pernah lelah memberikan support, bimbingan, kemudahan, dan yang telah meluangkan waktu serta masukan yang berharga dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Segenap dosen Program Studi Psikologi dan tenaga kependidikan Universitas Widya Dharma Klaten yang telah memberikan ilmu untuk memperkaya penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan.
6. Rekan-rekan dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman satu kelompok Kuliah
8. Kerja Nyata saya sewaktu di UIN Walisongo Semarang.
9. Teman-teman Psikologi saya, baik sewaktu ,masih di UIN Walisongo Semarang, maupun di Universitas Widya Dharma.

Oleh karena terbatasnya kemampuan dan pengetahuan penulis, pastilah skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Namun demikian skripsi yang sederhana ini mudah-mudahan dapat bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya dan bagi para mahasiswa pada khususnya. Seiring dengan harapan, semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Demi sempurnanya skripsi ini selanjutnya, saran dan sumbangan pikiran pembaca akan penulis terima dengan senang hati dan lapang dada.

Grobogan, 2024

Kholid Aditya Ihza Nugraha

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
MOTTO .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Keaslian Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	13
A. Landasan Teori .....	13

1.	Regulasi Diri.....	13
	a. Pengertian.....	13
	b. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	17
	c. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	22
2.	<i>Prokrastinasi</i> .....	27
	a. Pengertian.....	27
	b. Aspek-aspek <i>Prokrastinasi</i> .....	31
	c. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Prokrastinasi</i> .....	33
	d. Ciri-ciri <i>Prokrastinasi</i> .....	35
	e. Jenis-jenis <i>Prokrastinasi</i> .....	37
B.	Hubungan <i>Self-Regulation</i> Dan <i>Prokrastinasi</i> .....	39
C.	Hipotesis .....	41
BAB III METODE PENELITIAN .....		42
A.	Jenis Penelitian .....	42
B.	Variabel Penelitian .....	42
	1. Variabel Independen.....	43
	2. Variabel Dependen .....	43
C.	Definisi Operasional.....	43
	1. Definisi Operasional <i>Prokrastinasi</i> .....	43
	2. Definisi Operasional <i>Self-Regulation</i> .....	44
D.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
	1. Tempat Penelitian.....	44
	2. Waktu Penelitian .....	44

E.	Populasi, Sampel, Skala Likert dan Teknik Sampling .....	45
1.	Populasi .....	45
2.	Sampel .....	45
3.	Skala <i>Likert</i> .....	46
4.	Teknik Sampling .....	49
F.	Metode Pengumpulan Data .....	49
1.	Skala <i>Prokrastinasi</i> .....	50
2.	Skala <i>Self-Regulation</i> .....	51
G.	Validitas dan Reliabilitas.....	52
1.	Estimasi Validitas.....	52
2.	Rumus Uji Validitas .....	53
3.	Rumus t-hitung .....	53
4.	Estimasi Reliabilitas .....	54
H.	Teknik Analisis Data .....	54
1.	Uji Deskriptif.....	54
2.	Uji Asumsi.....	55
a.	Uji Normalitas .....	55
b.	Uji Linearitas.....	55
I.	Uji Hipotesis.....	55
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A.	Hasil Penelitian.....	57
1.	Pelaksanaan Penelitian .....	57
2.	Deskriptif Subjek.....	57

3. Metode Analisis.....	58
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	59
a. Uji Validitas Skala <i>Prokrastinasi</i> dan <i>Self-Regulation</i> .....	59
1) Uji Validitas Skala <i>Prokrastinasi</i> .....	59
2) Uji Validitas Skala <i>Self-Regulation</i> .....	60
b. Uji Reliabilitas .....	62
5. Uji Asumsi .....	63
a. Uji Normalitas .....	63
1) Hasil Uji Normalitas Data Secara Grafik .....	64
2) Hasil Uji Normalitas Data Secara Histogram .....	65
3) Hasil Uji Normalitas Data Secara Statistik .....	66
b. Uji Linieritas .....	66
6. Uji Hipotesis.....	67
B. Pembahasan .....	71
BAB V PENUTUP .....	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA .....	75
LAMPIRAN.....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Mahasiswa Universitas di Provinsi Jawa Tengah .....	45
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian .....	50
Tabel 3.3 Skala <i>Prokrastinasi</i> .....	51
Tabel 3.4 Skala <i>Self-Regulation</i> .....	52
Tabel 4.1 Jenis Kelamin.....	57
Tabel 4.2 Tahun Angkatan.....	58
Tabel 4.3 Hasil <i>Try Out</i> Uji Validitas <i>Prokrastinasi</i> .....	59
Tabel 4.4 Hasil <i>Try Out</i> Uji Validitas <i>Self-Regulation</i> .....	61
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas .....	63
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>One – Sample Kolmogorof Smirnov</i> .....	66
Tabel 4.7 Hasil Uji Linieritas .....	67
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis .....	68
Tabel 4.9 Interpretasi nilai r (korelasi) .....	68
Tabel 4.10 Hasil Pengujian Hipotesis Menggunakan analisis Regresi Berganda	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Hubungan <i>Self-Regulation</i> .....	41
Gambar 4.1 Hasil Uji Normalitas Data Secara Grafik .....	64
Gambar 4.2 Hasil Uji Normalitas Data Secara Histogram .....	65

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Penelitian .....	79
Lampiran 2 : Blue Print .....	85
Lampiran 3 : Data Penelitian .....	91
Lampiran 4 : Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	115
Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas .....	119
Lampiran 6 : Analisis Data Uji Asumsi .....	121

## ABSTRAK

**Kholid Aditya Ihza Nugraha, 2311030023, Hubungan *Self-Regulation* dengan *Prokrastinasi* dalam Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Dharma Klaten.**

**Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten  
E-mail : [nugrahakholid@gmail.com](mailto:nugrahakholid@gmail.com)**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hubungan *Self-Regulation* dengan *Prokrastinasi* dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan skala psikologi yang disusun dengan berdasarkan skala *likert*. Skala disebarikan melalui media google form kepada angkatan 2018 sebanyak 30 mahasiswa, angkatan 2019 sebanyak 70 mahasiswa dan angkatan 2020 sebanyak 140 mahasiswa Universitas Widya Dharma. Metode pengumpulan sampel yang digunakan adalah *random sampling*. Dari hasil data pertama dengan metode analisis korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26.0 for windows. Diperoleh hasil uji hipotesis dengan signifikansi  $0,00 > 0,005$  yang berarti terdapat hubungan yang positif antara *Self-Regulation* Dengan *Prokrastinasi* Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Dharma.

***Kata Kunci : Self-Regulation, Prokrastinasi***

## ***ABSTRACT***

**Kholid Aditya Ihza Nugraha, 2311030023, The Relationship between *Self-Regulation* and *Procrastination* in Skripsi Completion of Final Year Students at Widya Dharma University, Klaten.**

**Skripsi, Faculty of Economics and Psychology, Widya Dharma University, Klaten.**

**Email: [nugrahakholid@gmail.com](mailto:nugrahakholid@gmail.com)**

This research is a quantitative study which aims to determine the relationship between *Self-Regulation* and *procrastination* in completing theses among final year students. This research uses a data collection method with a psychological scale which is prepared based on a *likert* scale. The scale was distributed via Google form media to the 2018 class of 30 students, the 2019 class of 70 students and the 2020 class of 140 students in Widya Dharma University. The sample collection method used was random sampling. From the results of the first data using the Pearson product moment correlation analysis method using the SPSS version 26.0 for Windows application. Hypothesis test results were obtained with a significance of  $0.00 > 0.005$ , which means there is a positive relationship between *Self-Regulation* and *procrastination* in completing theses in final year students in Widya Dharma University.

***Keywords : Self-Regulation, Procrastination***

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Memasuki periode teknologi dan globalisasi yang berubah dengan cepat membutuhkan sumber daya manusia dengan keterampilan dan pengetahuan yang lebih. Keterampilan dan pengetahuan ini dapat diperoleh melalui pendidikan. Oleh karena itu, sumber daya manusia diharapkan memiliki tingkat pendidikan yang sepadan untuk memenuhi kebutuhan yang semakin progresif ini agar semakin banyak lapangan pekerjaan yang tersedia. Saat ini kuliah sambil kerja telah menjadi populer, dilatar belakangi oleh kebutuhan pribadi, untuk mencari pengalaman, memperluas jaringan atau untuk mencari pekerjaan (Lestari 2011). Selain kegiatan di luar universitas, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan pekerjaan akademik, beberapa di antaranya diwajibkan untuk menyelesaikan pekerjaan antara lain menulis makalah, menyiapkan presentasi, dan menulis jurnal penelitian. Penyelesaian berbagai jenis tugas akademik dan ulangan merupakan bentuk umum penilaian siswa, demikian pula kegiatan non akademik (Mayasari, 2010). Namun, tidak jarang sebagian siswa terlalu santai saat mengumpulkan pekerjaan rumah tanpa segera mulai mengerjakan pekerjaan rumah yang diberikan guru.

Berdasarkan Undang-Undang No 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1(UU Sisdiknas No 20 Tahun 2003), pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran peserta didik

secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Potensi ini berupa kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan yang berjenjang diharapkan mampu membuat individu berkualitas yang menjadi fondasi bangsa. Oleh karena itu, untuk membantu seseorang mengembangkan potensi diri secara optimal, pendidikan melalui Bimbingan dan Konseling membantu seseorang untuk membina, mengembangkan, meningkatkan dirinya seoptimal mungkin agar dapat mencapai tujuan hidupnya dengan baik. Pendidikan yang tinggi sangat diperlukan untuk bersaing dalam mendapatkan kehidupan yang layak. Lulusan perguruan tinggi yang berkualitas sangat diharapkan untuk mengimbangi persaingan mencari kerja. Semakin lama, pertumbuhan lulusan yang ingin mencari kerja setiap tahunnya selalu bertambah sedangkan jumlah peluang kerja semakin sedikit.

Menurut pengumuman resmi Badan Pusat Statistik pada bulan Agustus tahun 2022 jumlah pengangguran angkatan kerja di Indonesia mencapai 8,42 juta, jika dihitung dari jumlah penduduk Indonesia tahun 2023 sejumlah 276,6 juta. Dari jumlah ini terdapat tingkat pengangguran terbuka mencapai 5,86%. Jawa Barat menjadi penyumbang pengangguran nomor satu dengan angka 8,31%, disusul dengan Kepulauan Riau 8,23%, dan Banten sebesar 8,09%. Pengangguran terbuka merupakan individu yang sama sekali tidak memiliki kerja. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan situs data statistic Indonesia tahun 2012 yang berbunyi :

Pengangguran terbuka merupakan bagian dari angkata kerja yang tidak bekerja atau sedang mencari pekerjaan (baik bagi mereka yang belum pernah bekerja sama sekali maupun sudah pernah bekerja), atau sedang mempersiapkan suatu usaha, mereka yang tidak mencari pekerjaan karena merasa tidak mungkin untuk mendapatkan pekerjaan dan mereka yang sudah memiliki pekerjaan tetapi belum mulai bekerja.

Alasan psikologis penundaan sering disebut sebagai *procrastination*. Menurut (Ghuron, 2010), *Prokrastinasi* adalah kecenderungan untuk menunda inisiasi, pelaksanaan dan penyelesaian suatu kegiatan. Selanjutnya (Knaus, 2010) menjelaskan bahwa *Prokrastinasi* adalah kebiasaan menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas pada waktu yang telah ditentukan. Keterlambatan siswa, mahasiswa, pegawai jika keterlambatan ini berkaitan dengan tugas belajar disebut keterlambatan belajar. Penundaan akademik adalah jenis penundaan yang dipraktikkan dalam jenis tugas formal yang terkait dengan pekerjaan akademik, seperti tugas sekolah atau mata pelajaran. Menurut Solomon & Rothblum dalam (Ghufron, 2010), pembelajaran *Prokrastinasi* dibagi menjadi enam area yang sering muncul sebagai perilaku *Prokrastinasi*, yaitu; pertama, menulis termasuk menunda penyelesaian artikel, laporan atau karya tulis lainnya; kedua, belajar untuk ujian berarti menunda belajar untuk ujian, seperti ujian UTS atau UAS; ketiga, membaca melibatkan penundaan membaca; keempat, pekerjaan administratif, seperti menyalin catatan, mengisi daftar peserta magang, dll; kelima, menghadiri rapat, yaitu menunda mengikuti kuliah, magang, dan

pertemuan lainnya; dan keenam, keterlambatan prestasi akademik secara umum.

Regulasi diri (*Self-Regulation*) adalah suatu kemampuan tentang bagaimana seseorang mengontrol responnya terhadap rangsangan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebagai target hidupnya. Respon yang dimaksud adalah berupa pikiran, perasaan, dorongan hati (*impulses*), kinerja, dan perilaku lainnya. Para penulis kadang-kadang menggunakan istilah kontrol-diri (*self-control*) dan kadang-kadang disiplin-diri (*self-discipline*) sebagai ganti dari *Self-Regulation*. Namun demikian, Peterson dan Seligman (2004:500) mengemukakan bahwa istilah *self-control* cenderung digunakan untuk kemampuan mengendalikan dorongan hati agar berperilaku sesuai dengan standar moral, dan istilah *self-discipline* biasanya digunakan dalam pengertian yang lebih spesifik, seperti untuk kemampuan melawan godaan yang tidak diharapkan untuk dilakukan. Artinya, meskipun ada beragam istilah tentang *Self-Regulation*, tetapi penekanan pengertian dari istilah-istilah tersebut tidak persis sama dengan apa yang dimaksud dengan *Self-Regulation*.

Agama Islam telah menganjurkan umat muslim untuk melakukan regulasi diri atau pengaturan diri. Allah berfirman dalam al-Qur'an surat al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ  
بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya:“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari

esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu jerjakan.”

Sesuai dengan firman Allah dalam QS al-Hasyr ayat 18, menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia, sehingga ia akan mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Manusia sepanjang hidupnya harus intropeksi memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain berarti manusia harus memiliki rencana dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi.

Ayat al-Qur’an surat ar-Ra’du ayat 11 juga menjelaskan tentang regulasi diri sebagai berikut :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ  
حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ  
مِنْ وَّالٍ

Artinya:“Bagi manusia ada malaikat malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka bumi dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain dia.”

Dari ayat di atas, kita bisa mengambil kesimpulan bahwa pada dasarnya manusia memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, hal tersebut dipengaruhi oleh motivasi yang kuat dalam diri seseorang. Motivasi sangat berpengaruh dalam gerak-gerik seseorang dalam berperilaku. Di sisi lain terdapat motivasi tertentu yang sebenarnya timbul dalam diri manusia karena terbukanya hati manusia terhadap hidayah Allah.

Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi yang terletak di tengah Pulau Jawa. Provinsi Jawa Tengah memiliki sejumlah 35 Kabupaten/Kota, Jawa Tengah Ber-ibukota di Kota Semarang, yang secara geografis terletak di sisi utara Jawa Tengah. Mayoritas penduduk Provinsi Jawa Tengah adalah Suku Jawa. Jawa Tengah dikenal sebagai pusat budaya Jawa, di mana Kota Surakarta (Solo) terdapat pusat istana kerajaan yang masih berdiri kokoh hingga saat ini. Sedangkan suku minoritas yang cukup signifikan di Jawa Tengah adalah Suku Tionghoa, terutama di kawasan perkotaan ataupun perdesaan, pada umumnya mereka bergerak di bidang perdagangan dan jasa. Provinsi Jawa Tengah berpenduduk sejumlah 32.295.172 (Dalam Sensus Penduduk Indonesia Tahun 2010).

Provinsi Jawa Tengah memiliki sejumlah Perguruan Tinggi Negeri sejumlah 13 perguruan tinggi negeri (PTN), dan 35 perguruan tinggi swasta (PTS). Diantaranya Perguruan Tinggi Negeri yang cukup populer adalah Universitas Diponegoro (UNDIP), Universitas Negeri Semarang (UNNES), Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo, Universitas Sebelas Maret (UNS), Institut Seni Indonesia (ISI). Hal ini terlihat dari muatan-muatan pelajaran

yang didapat di seluruh universitas di Provinsi Jawa Tengah, sehingga memungkinkan mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang baik. Akan tetapi dalam keseharian kondisi mahasiswa Universitas di Jawa Tengah menunjukkan bahwa *Prokrastinasi* atau kebiasaan menunda suatu pekerjaan ataupun tugas sering kita jumpai, terutama mahasiswa yang aktif berorganisasi, dan mahasiswa semester sepuluh keatas.

Peneliti melaksanakan wawancara dan observasi pada dua mahasiswa yang secara random di acak dari universitas di Jawa Tengah dengan jurusan psikologi. Penelitian ini mendapatkan bahwa banyak mahasiswa suka menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dosen. Pertama berinisial AMH (Laki-laki, 22 tahun), AMH mengatakan jika AMH mendapatkan tugas selalu diselesaikan satu hari menjelang dateline. AMH merasa bahwa jika menyelesaikan tugas satu hari menjelang dateline akan mudah mendapatkan aspirasi, akan berbeda jika diselesaikan ketika AMH baru menerima tugas. AMH merasa ada yang kurang pada dirinya ketika menyelesaikan tugas tepat waktu, berbeda dengan konsep regulasi diri yang menuntunnya menyelesaikan secara sistematis dan teratur, karena menurut AMH jarang ada tugas yang diberikan secara berdekatan kecuali saat mendekati waktu Ujian Tengah Semester (UTS) maupun Ujian Akhir Semester (UAS) yang diberikan secara berdekatan. Menurut AMH menyelesaikan tugas tepat waktu adalah suatu hal yang tabu (biasa) dan seseorang yang menyelesaikan tugas tepat waktu adalah suatu hal yang sering digunakan oleh mahasiswa kupu-kupu (mahasiswa kuliah pulang) terlebih

AMH adalah seorang mahasiswa yang menekuni organisasi intra (seperti Himpunan Mahasiswa Jurusan, Dewan Eksekutif Mahasiswa, dan Senat Mahasiswa) maupun ekstra (Organisasi Daerah, Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia, Himpunan Mahasiswa Islam, Dan lain-lain). Subjek kedua berinisial MAB (laki-laki, 23 tahun) mengatakan bahwa MAB sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, MAB beranggapan bahwa menyelesaikan tugas tepat waktu adalah suatu hal yang bisa dibilang kuno. MAB juga beranggapan bahwa lebih baik lulus pada waktu yang tepat daripada lulus tepat waktu. Karena MAB juga menjamin jika lulus tepat waktu tidak akan menjadikan mahasiswa tersebut mudah untuk mendapatkan pekerjaan sesuai yang diimpikan. MAB juga beranggapan bahwa lulus pada waktu yang tepat akan lebih baik, karena semakin lama menempuh waktu kuliah strata satu (S1) maka semakin banyak pula relasi yang didapatkan pula, karena pada akhirnya banyak juga relasi yang membantu mencarikan pekerjaan, atau mencari pekerjaan bersama-sama, bisa MAB juga berasumsi bahwa diluar sana banyak teman yang sukses dan banyak juga yang memberikan pekerjaan. MAB juga memberi contoh bahwa temannya ada yang sudah menjabat di suatu perusahaan dan MAB juga telah dijamin kalau MAB slulus maka akan diberikan pekerjaan di perusahaan tersebut. Hal ini sesuai penelitian Prawitasari (2012) pada mahasiswa angkatan 2001 sampai dengan 2007 terhadap 1.502 wisudawan di salah satu perguruan tinggi yang ada di Jawa Timur menunjukkan bahwa 938 wisudawan menyelesaikan skripsi pada bulan terakhir pendaftaran wisuda. Tidak kurang dari 83% wisudawan

tergolong lambat dalam penyelesaian skripsi. Salah satu penyebab keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi dikarenakan adanya perilaku menunda-nunda dalam area akademik atau yang dikenal dengan istilah *Prokrastinasi* akademik.

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa *Prokrastinasi* disebabkan oleh kecanduan individu menunda-nunda suatu pekerjaan. Kecanduan *Prokrastinasi* diakibatkan kurangnya individu dalam mengontrol dirinya dalam menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik untuk meneliti adakah hubungan *Self-Regulation* dengan *Prokrastinasi* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Dharma yang dikemas dalam skripsi yang berjudul. “Hubungan *Self-Regulation* Dengan *Prokrastinasi* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Dharma Klaten”

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah hubungan *Self-Regulation* dengan *Prokrastinasi* dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Dharma Klaten ?

## **C. Tujuan**

Untuk mengetahui hubungan *Self-Regulation* dengan *Prokrastinasi* dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Dharma Klaten.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun beberapa manfaat yang akan didapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat secara teoretis
  - a. Sebagai bahan acuan untuk penelitian sejenis yang mungkin akan melakukan penelitian serupa.
  - b. Sebagai tambahan literatur bacaan atau khasanah psikologi berkaitan dengan *Self-Regulation* dan *prokratinasi*.
  - c. Sebagai referensi bagi mahasiswa dan mahasiswi untuk meningkatkan pengetahuan, terutama untuk mahasiswa di Universitas Widya Dharma Klaten.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa Program Studi Psikologi terkait tentang *Prokrastinasi* pada mahasiswa sehingga dapat menyelesaikan masalah tersebut.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis mencantumkan beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan judul diatas diantaranya;

1. Penelitian yang ditulis oleh Fitriya, Lukmawati (2016) berjudul Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku *Prokrastinasi* Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. Penelitian ini menggunakan metode pengukuran skala regulasi

diri dan *Prokrastinasi* akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *Prokrastinasi* akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Keperawatan.

2. Penelitian yang ditulis oleh Devara Angki Diantha Raimon (2020) berjudul Hubungan Regulasi Diri Dan *Prokrastinasi* Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini menggunakan metode pengukuran skala regulasi diri dan *Prokrastinasi*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negative yang diperoleh pada regulasi diri dan *Prokrastinasi* akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan kata lain jika mahasiswa memiliki regulasi diri yang tinggi maka *Prokrastinasi* akademik pada mahasiswa akan rendah begitu pula sebaliknya. Hasil yang didapatkan pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir tersebut didapatkan koefisien yang negative.
3. Penelitian yang ditulis oleh Ammar Muntazhim (2022) berjudul Hubungan Regulasi Diri Dengan *Prokrastinasi* Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode pengukuran skala psikologis, regulasi diri, dan *Prokrastinasi* akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi diri terhadap *Prokrastinasi* akademik pada siswa SMA Negeri 10 Jakarta. Siswa yang memiliki regulasi diri dan kurang pada

bidang akademik berhubungan dengan kurangnya ketekunan, emosi negatif, dan ketidaksesuaian antara sikap dan perilaku.

4. Penelitian yang ditulis oleh Dwi Nur Rachmah (2015) *Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat*. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif perspektif fenomenologi dengan variabel regulasi diri dalam belajar sebagai variabel penelitian yang ingin diteliti secara lebih mendalam. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat beberapa kesamaan maupun perbedaan dalam melakukan regulasi diri dalam belajar yang tidak terlepas dari karakteristik pribadi yang dimiliki. Karakteristik baik berupa karakter pribadi ataupun karakteristik dari luar seperti dukungan sosial merupakan karakteristik yang menjadi pemicu munculnya situasi-situasi yang dihadapi para subjek termasuk situasi berupa hambatan ataupun dukungan yang akhirnya membentuk regulasi diri dalam belajar mereka.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Bahwa seluruh variabel memiliki nilai sig  $>0,05$ , yakni sebesar 0,200, dapat diartikan bahwa data seluruh variabel terdistribusi dengan normal
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan nilai *Pearson Correlation* variabel *Self-Regulation* sebesar 0,925, hal ini dapat menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *Self-Regulation* dengan *Prokrastinasi* berkorelasi kuat karena berada pada nilai interval 0,80-0,999, nilai *Pearson Correlation* yang diperoleh positif menunjukkan bahwa bentuk hubungan kedua variabel *Self-Regulation*, maka semakin tinggi pula nilai variabel *Prokrastinasi*.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan *Self-Regulation* dengan *Prokrastinasi* dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Dharma Klaten. Hal ini dapat ditunjukkan dengan nilai  $r = 0,925$  dan  $p = 0,000$ .

Hal ini berarti *Self-Regulation* memiliki hubungan dengan variabel *Prokrastinasi* dengan taraf signifikansi yang sangat kuat.

## **B. Saran**

### **1. Subjek Penelitian**

Bagi mahasiswa Universitas Widya Dharma Klaten hendaknya dapat menggunakan waktu sesuai dengan kepentingan, karena *Prokrastinasi* timbul dan ada pada orang yang suka menunda-nunda suatu pekerjaan maupun tugas yang diberikan, dan hal tersebut bisa berdampak pada diri sendiri di masa yang akan datang ataupun orang lain.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dari Penelitian ini, diharapkan untuk peneliti selanjutnya lebih terstruktur dan lebih menjangkau subjektif terlebih lagi kasus *Prokrastinasi* di Provinsi Jawa Tengah kian meningkat akibat terlalu seringnya menunda nunda, dalam pengambilan data, Try Out, pengumpulan data, dan segala sesuatunya sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar. Penulis juga berharap agar peneliti selanjutnya dapat mengambil sampel sesuai dengan kriteria variabel judul penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Aini, Noor Aliya & Mahardayani, Hervi Iranita (2011). "Hubungan Antara Kontrol Diri dengan *Prokrastinasi* Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus". Jurnal: Vol. 1 No.2 Hal 65-71
- Alexander, E.S., & Onwuegbuzie, A.J. (2007). *Academic Procrastination and the role of hope as a Coping Strategy, Personality, And Individual Difference*, 42, 1301-1310.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1996). Social cognitive theory of human development. In T. Husein, & T.N. Postlethwaite (Eds.), *International encyclopedia of education* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 5513-5518). Oxford: Pergamon Press.
- Bandura, A., & Abrams, K. (1986). *Self-Regulatory mechanism in motivating, aphetetic, and despondent reactions to unfulfilled standards*. Unpublished manuscript, Stanford University, Stanford
- Burka, J.B., & Yuen, L.M (2008). *Procrastination: Why you do it, What to do about it now*. Cambridge : Da Capo Press.
- Ferrari, J. R., Jonhson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press
- Friedman, Horward S. & Miriam W. Schustack. 2008. *Kepribadian "Teori Klasik dan Riset Modern"* Edisi Ketiga jilid 1, Jakarta, Erlangga.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hjelle, L.A., & Ziegler D.J. (1992). *Personality Theories Basic Asumption, Research, And Application* (3<sup>rd</sup> ed) McGraw-Hill.
- Husetya, Yemima, "Hubungan Asertifitas dengan *Prokrastinasi* Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang".

- Janis, I. & Mann, L. (1977). *Decision Making: Psychological Analysis of Conflict, Choice and Commitment*. The Free Press: New York.
- Khairul A. W. (2015). Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* Dengan Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Semester 8 Universitas Negeri Semarang. Skripsi, Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Krejcie and Morgan. 1970. "Determining Sample Size for Research Activities," *The NEA Research Bulletin*, Vol. 38, Hal. 99, December, 1960.
- Latipun. (2015). Psikologi Eksperimen. Malang : UMM Press
- Lestari, R. D. 2011. *Lima alasan mengapa mahasiswa kuliah sambil bekerja*. Diunduh pada 09 Maret 2023, dari: <http://kampus.okezone.com/read/201108/07/373/489059/5-alasan-mengapa-mahasiswa-kuliah-sambil-bekerja>
- Mayasari M.D., Dewi, M., & Weni, E. W. (2010). Hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap metode pengajaran dosen dengan kecenderungan *Prokrastinasi* akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan*, 12(2) 95-103
- Neal, D., & Carey, K. 2005. A follow-Up Psychometric Analysis Of The *Self-Regulation* Questionnaire. *Psychology of Addictive Behavior*, 19(4), 414-422
- Pervin, L. A., Cervone, D., dan John O. P. 2010. Psikologi Kepribadian: Teori dan Penelitian. Jakarta: Kencana. (edisi kesembilan)
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004) *Self-Regulation* [Self-Control]. In C. Peterson & M. E. P. Seligman, *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (pp 500-516). Oxford University Press; American Psychological Association.
- Rumiani. 2006. *Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stress Mahasiswa*. Prodi Psikologi Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol.3, No.2
- Santrock, J.W. 2005. *Adolescence, Perkembangan Remaja*, Jakarta: Erlangga
- Schouwenburg, H.C., Lay, C.H., Pychyl, T.A., & Ferrari, J.R. (2006). *Counseling the procrastinator in academic settings*. American Psychological Association.
- Schunk, D.H. 2012. *Motivasi dalam Pendidikan Teori, Penelitian, dan Aplikasi*, Jakarta: PT.Indeks
- Schunk, D.H., & Zimmerman, B.J. (eds.). (2008). *Motivated and self-regulated learning: and applications*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- Sepehrian, F., & Lotf, J.J, (2012). The Effects of Coping Styles and Gender on Academic Procrastination among University Students. *Journal Basic Applied Science Research*, 1(12), 2987-2993

- Steal, P. (2007). *The Nature of Procrastination A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. *Psychological Buletin*, 133(1), 65-94.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung. Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta, Bandung
- Taylor, S.E., Peplau, L.A. & Sears, D.O. (2009). Psikologi Sosial. (Wibowo, T., Penerj.). Jakarta : Prenadamedia Group.
- Tuckman, B.W. (1991). "The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale". *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480
- Watson, L.A. Clark, A. Tellegen. (1989). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wolters, C.A. (2004). Advancing Achievement Goal Theory Using Goal Structures And Goal Orientattios To Predict Student's Motivation, Cognition, And Achievement. *Journal of Educational Psychology*
- Youji, W. (2015). Examining the effect of academic procrastiantion on achievement using lms data in e-learning. *Journal of Educational Technology & Society*, 18 (3), 64-74
- Zimmerman, B.J., & Martinez-Pons, M.(2001). Students differences in self-regulated learning: Relating Grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 51-59
- Zimmerman, B.J., & Schunk, D.H. (eds). (1989). *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, Research, and Practice*. Springer-Verlag Publishing.
- Zimmerman, B.J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 239-339
- Zimmerman, B.J. (Ed). (2000). *Attaining Self-Regulation*. San Diego: Academic Press