

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM  
PEMBELAJARAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA SISWA KELAS X MAN 1 BANTUL**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

**AMELIA HANIFAH**

212303016

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA**

**2025**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM PEMBELAJARAN  
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X MAN 1  
BANTUL**

Diajukan oleh:

**AMELIA HANIFAH**


212303016

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta


Tanggal .....

Mengesahkan,

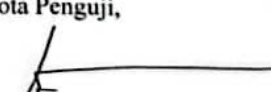
Pembimbing,

  
Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0514039002

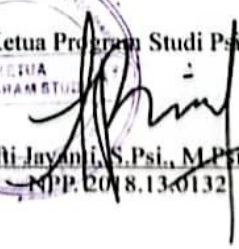
Ketua Penguji,

  
Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0504079102

Anggota Penguji,

  
Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0514039002

  
Pjs. Ketua Program Studi Psikologi,

  
Ariani Mibi Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NPP. 2018.13.0132

### HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Amelia Hanifah

NPM : 212303016

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Diri dalam Pembelajaran Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X MAN 1 Bantul

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025



Amelia Hanifah

## KATA PENGANTAR

### *Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji serta Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya, sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Proposal penelitian ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Pembelajaran Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X MAN 1 Bantul”.

Peneliti menyadari bahwasannya dalam penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. rer. Nat. apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan dukungan pada peneliti untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Ibu Arini Mifti Jayanti , S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pjs Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan semangat dan motivasi bagi peneliti untuk segera menyelesaikan proposal penelitian ini.

4. Bapak Adi Heryadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog Selaku Dosen Pembimbing Akademik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan semangat dan arahan untuk penyusunan proposal penelitian ini.
5. Bapak Muhammad Erwan Syah, S.Psi., M.Psi., Psikolog Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah sabar memberikan arahan, bimbingan, dukungan, serta motivasi kepada penulis sehingga penulis mampu mengerjakan penelitian ini dengan baik dan maksimal.
6. Segenap jajaran dosen Prodi Psikologi yang telah memberikan ilmu serta bimbingannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian ini.
7. Kepada seluruh responden MAN 1 Bantul yang bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam proses penelitian.
8. Kepada Pintu Surgaku, Ibu Yunita Widayati & Bapak Sukatman terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat, dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih atas nasihat, motivasi yang selalu diberikan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati untuk selalu membimbing sampai saat ini. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat bagi penulis.
9. Kepada Saudariku Isna Wikantiara & Kania Zulfaa terimakasih telah menjadi sumber motivasi, pengingat, dan penguat penulis untuk terus berjuang hingga dapat bertahan sampai saat ini.
10. Kepada keluarga besar Abdul Karim terima kasih atas segala nasehat, kata-kata penyemangat yang tak pernah henti sehingga penulis dapat termotivasi dan

mewujudkan segala keinginan mereka. Terimakasih selalu ada untuk peneliti dikala susah maupun senang.

11. Kepada seluruh teman dekat penulis Dhela Apriliya, Berta Sonata, Indah Latifah, Desy Adriyani, Faizah Khusna, Naila Zakiyyatul, Zahra Emilia, Ella Meirizki, dan Ducha Nurefi terimakasih telah memberikan semangat, motivasi, menghibur, dan menemani perjalanan penulis dalam senang maupun susah.
12. Kepada sepeda motor kesayangan saya itu, Astri (Sang Astrea Tercinta) yang sudah menemani penulis dan mengukir cerita disetiap kilometernya, selama 5 tahun banyak cerita dalam kesendirian saya ketika sedang dalam perjalanan.
13. *Last but not least*, terima kasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras, bertahan, dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun prosesnya, ini merupakan pencapaian yang harus dibanggakan untuk diri sendiri. *I wanna thank me for just being me at all times.*

Penulis menyadari bahwasannya proposal seminar ini tidak dapat terlaksana dengan baik dengan adanya dukungan dari berbagai pihak. Adanya hal itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang dapat membangun dari berbagai pihak untuk terciptanya proposal seminar yang baik di kemudian hari.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan dan semoga proposal seminar ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan semua pihak, semoga Allah meridhoi perjalanan ini, Aamiin.

Penulis,

Amelia Hanifah

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis.....	10
D. Keaslian Penelitian.....	11
1. Keaslian Topik.....	13
2. Keaslian Teori.....	14
3. Keaslian Alat Ukur.....	14
4. Keaslian Subjek Penelitian.....	14
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>15</b>
A. Landasan Teori.....	15
1. Prokrastinasi Akademik.....	15
a. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	15
b. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	16
c. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik.....	18
2. Regulasi Diri.....	21
a. Pengertian Regulasi Diri.....	21
b. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	22
c. Faktor-faktor Regulasi Diri.....	23
B. Dinamika Psikologis.....	25
C. Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>32</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
B. Definisi Operasional.....	32
1. Prokrastinasi Akademik.....	32
2. Regulasi Diri.....	32
C. Subjek Penelitian.....	33
D. Metode Pengumpulan Data.....	33
1. Prokrastinasi Akademik.....	34
2. Regulasi Diri.....	35
E. Metode Analisis Data.....	36
1. Uji Asumsi.....	36
a. Uji Normalitas.....	36

b. Uji Linearitas .....	37
2. Uji Hipotesis .....	37
F. Kredibilitas .....	37
1. Uji Validitas .....	37
2. Uji Reliabilitas.....	38
G. Rancangan Penelitian .....	39
1. Tahap Persiapan.....	39
2. Tahap Pelaksanaan.....	40
3. Tahap Pengolahan Data .....	40
4. Tahap Evaluasi.....	40
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>
A. Orientasi Kacah dan Persiapan .....	41
1. Orientasi Kacah .....	41
2. Persiapan Penelitian .....	42
a. Persiapan Administrasi .....	42
b. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	42
c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian.....	43
d. Hasil Analisis Uji Coba Alat Ukur .....	44
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	47
C. Hasil Penelitian.....	48
1. Deskripsi Responden Penelitian .....	48
2. Deskripsi Data Penelitian .....	49
3. Uji Asumsi .....	50
a. Uji Linearitas .....	52
b. Uji Hipotesis.....	52
c. Analisis Tambahan .....	54
D. Pembahasan .....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
1. Bagi Siswa.....	64
2. Bagi Sekolah.....	64
3. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik (Sebelum Uji Coba).....	35
Tabel 3.2 Bobot nilai skala Prokrastinasi Akademik .....	35
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> skala Regulasi Diri (Sebelum Uji Coba) .....	36
Tabel 3.4 Bobot nilai skala Regulasi Diri .....	36
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik (Setelah Uji Coba).....	45
Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri (Setelah Uji Coba) .....	46
Tabel 4.3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	48
Tabel 4.4 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Kelas X MAN 1 Bantul	48
Tabel 4.5 Deskripsi Data Penelitian .....	49
Tabel 4.6 Rumus Norma Kategorisasi .....	49
Tabel 4.7 Persentil Untuk Kategorisasi Tiap Variabel.....	50
Tabel 4.8 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel .....	50
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov .....	51
Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas (Linearity).....	52
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas (Deviation From Linearity).....	52
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis .....	53
Tabel 4.13 Kriteria Koefisien Korelasi .....	54
Tabel 4.14 Hasil Analisis Tambahan Berdasarkan Jenis Kelamin .....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	30
-----------------------------------	----

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	71
Lampiran 2 Skala Prokrastinasi Akademik (Uji Coba).....	74
Lampiran 3 Skala Regulasi Diri (Uji Coba).....	79
Lampiran 4 Skala Prokrastinasi Akademik (Penelitian) .....	83
Lampiran 5 Skala Regulasi Diri (Penelitian) .....	86
Lampiran 6 Uji Validitas Aiken's V Prokrastinasi Akademik .....	89
Lampiran 7 Uji Validitas Aiken's V Regulasi Diri .....	92
Lampiran 8 Tabulasi Data Uji Coba Prokrastinasi Akademik .....	95
Lampiran 9 Tabulasi Data Uji Coba Regulasi Diri .....	102
Lampiran 10 Uji Reabilitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	107
Lampiran 11 Uji Reabilitas Skala Regulasi Diri.....	118
Lampiran 12 Tabulasi Data Penelitian Skala Prokrastinasi Akademik .....	125
Lampiran 13 Tabulasi Data Penelitian Skala Regulasi Diri.....	138
Lampiran 14 Uji Normalitas .....	151
Lampiran 15 Uji Linieritas.....	153
Lampiran 16 Uji Hipotesis.....	155
Lampiran 17 Analisis Tambahan Uji Mann-Whitney Test Skala Prokrastinasi Akademik.....	157
Lampiran 18 Analisis Tambahan Uji Mann-Whitney Test Skala Regulasi Diri .	159
Lampiran 19 Jadwal Penelitian.....	161
Lampiran 20 Kartu Bimbingan Skripsi.....	163
Lampiran 21 Permohonan Isin Penelitian.....	165
Lampiran 22 Uji Plagiasi Turnitin.....	167