

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATION* DENGAN PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Ledya Vika Oktalia
21090000075

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATION* DENGAN PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Ledya Vika Oktalia
21090000075

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Ledy Vika Oktalia
NIM : 21090000075
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan Perilaku
Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang
Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Malang

Malang, 31 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



Dr. Rinto Wahyu W., S.Psi., M.Si.

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik
Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Ledy Vika Oktalia

21090000075

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 17 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. Rinto Wahyu W., S.Psi., M.Si.

Sekretaris Penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Si., Psikolog

Anggota Penguji



Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 31 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama : Ledy Vika Oktalia
Nomor Pokok : 21090000075
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan
Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa
Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas
Malang
Lokasi Penelitian : Universitas Merdeka Malang
Alat Rumah Asal : PERUM STI Jl. Taman Kenanga No.04, Kota
Probolinggo, Jawa Timur
No. Telp/ Email : 085335450362/ ledyavika23@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 31 Juli 2025



Ledy Vika Oktalia

MOTTO

“maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada TUHAN mu lah engkau berharap”

(QS. Al-Insyairah, 6-8)

“Jika semua berjalan sesuai keinginanmu, itu bukan takdir, itu kerja keras. Maka, teruslah berusaha”

(Tay Tawan)

“Aku ada di titik ini karena kalian tak pernah menyerah percaya padaku—terima kasih, Ayah dan Ibu.”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur yang senantiasa terpanjatkan kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan kepada Ayah dan Ibu tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan dan inspirasi dalam setiap langkah penulis, terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan tanpa batas yang tak akan pernah mampu terbalas. Untuk saudara penulis tersayang yang selalu memberi semangat dan tawa di tengah lelah, serta para sahabat dan dosen pembimbing yang telah membimbing dan mendampingi dengan tulus selama proses ini. Dan penulis persembahkan untuk diri sendiri, terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Perjalanan belum selesai, tapi hari ini penulis belajar bahwa setiap usaha pantas dihargai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, kasih, dan pertolongan-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini merupakan perjalanan panjang yang penuh dengan tantangan, pembelajaran, dan proses pendewasaan diri. Oleh karena itu, dengan tulus saya ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Pertama, terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat-Nya, kekuatan, kesehatan, dan kesempatan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi atas dukungan dan arahannya.
3. Bapak Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D Selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing saya atas segala dukungan, arahan, dan kesabarannya dalam membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Al Thuba Septa Priyanggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Wali. Terima kasih telah menjadi dosen wali yang baik dan selalu memberikan dukungan serta motivasi untuk penulis selama perkuliahan.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi yang telah membimbing dan menginspirasi saya selama proses perkuliahan.
7. Cinta pertama penulis, Ayahanda Ludi Triono dan pintu surgaku Ibunda Yati. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senan tiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga ayah dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
8. Kepada kakak penulis tercinta, Satya Reddy Oktanjaya, dan istrinya, Farikhatun Nurul Afidah. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, doa, serta semangat yang selalu kalian berikan. Kehadiran kalian menjadi penguat di tengah proses yang penuh tantangan ini. Terima kasih sudah menjadi contoh, dan penyemangat dalam setiap langkah penulis.

9. Kepada saudara dan keluarga besar, yang selalu mendoakan dan memberi semangat, baik secara langsung maupun dari kejauhan. Dukungan kalian sangat berarti bagi penulis.
10. Kepada rekan seperjuangan “Info Ambis” ; Anindya, Chinta, Kristin, Adinda, Afriandy, Shasa, Elsana, Mary, Mahendri, Nisa, Hafiez, Pandu, Riky, Setu, dan Guntur yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sejak semester satu perkuliahan hingga bisa lulus bersama. Meskipun setelah ini akan menjalani kehidupan masing-masing yang berbeda, kesibukan yang berbeda, dan akan berada di kota yang berbeda, semoga selalu terjaga silaturahmi.
11. Kepada Yumna Tsabitah, Anindya Nasywa dan Chinta Yaneka, terima kasih selalu bersamaila selama masa pengerjaan skripsi penulis, terimakasih pengalaman, waktu dan ilmu yang telah kita jalani bersama-sama.
12. Seluruh pihak dan teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan seluruhnya.
13. Terima kasih kepada seluruh responden dan pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini, yang telah meluangkan waktu, memberikan informasi, serta membantu dalam kelancaran proses pengumpulan data.
14. Terakhir, terima kasih kepada diri penulis karena telah bertahan hingga di titik ini, terima kasih karena tidak menyerah, terima kasih karena selalu mau berkembang dan belajar, terima kasih atas segalanya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Merdeka Malang" ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan pada jenjang S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan tulus menerima segala kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa depan. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi kecil dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Akhir kata, semoga Tuhan senantiasa memberikan berkah dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Malang, 31 Juli 2025



Ledy Vika Oktalia

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Prokrastinasi Akademik.....	7
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	7
2. Aspek dan Indikator Prokrastinasi Akademik	7
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	9
B. <i>Self-Regulation</i>	12
1. Pengertian <i>Self-Regulation</i>	12
2. Aspek-aspek <i>Self-Regulation</i>	13
3. <i>Faktor-faktor terjadinya Self-regulation</i>	15
C. Keterkaitan antara <i>Self-Regulation</i> dengan Prokrastinasi Akademik	17
D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Desain Penelitian	19
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	19
C. Partisipan Penelitian	21
D. Cara Pengumpulan Data.....	22

E. Cara Analisis Data	24
F. Prosedur Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Deskripsi Subjek Penelitian	27
B. Kategorisasi Data	28
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas	29
D. Hasil Uji Hipotesis	30
E. Pembahasan	32
BAB V PENUTUP	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Penilaian dengan Skala Likert.....	23
Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	27
Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Semester	27
Tabel 4 Kategorisasi Data.....	28
Tabel 5 Hasil Kategorisasi Data <i>Self-Regulation</i>	28
Tabel 6 Hasil Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik	28
Tabel 7 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i> (α)	29
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas.....	30
Tabel 9 Hasil Uji Linearitas	31
Tabel 10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran	18
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Perhitungan Skala Penelitian	42
Lampiran 2 Skala Penelitian	44
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	50
Lampiran 4 Hasil Uji Asumsi	69
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis	71
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Skripsi.....	73
Lampiran 7 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	75
Lampiran 8 Hasil Cek Turnitin.....	77
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	80

HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATION* DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

Ledyavika Oktalia
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
ledyavika23@gmail.com

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Merdeka Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 325 responden. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-regulation* ($\alpha = 0.796$) dan skala prokrastinasi akademik ($\alpha = 0.689$). Teknik analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien regresi (β) sebesar 0.376 ($p = 0.000$) < 0.05, dengan kontribusi sebesar 14.1% ($R^2 = 0.141$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-regulation* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Artinya, semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan untuk menunda pengerjaan skripsi. Penelitian ini mengimplikasikan bahwa mahasiswa perlu mengembangkan *self-regulation* secara adaptif dan realistis, agar tidak terjebak pada rasa percaya diri yang berlebihan yang dapat mendorong perilaku menunda tugas.

Kata Kunci: *Self-regulation*; Prokrastinasi Akademik; Skripsi; Mahasiswa

THE CORRELATION BETWEEN SELF-REGULATION AND ACADEMIC PROCRASTINATION BEHAVIOR IN STUDENT WHO ARE PREPARING A THESIS AT UNIVERSITAS MERDEKA MALANG

Ledya Vika Oktalia
Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang
ledyavika23@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-regulation and academic procrastination behavior among students working on their thesis at Universitas Merdeka Malang. This research employed a quantitative correlational method with a sample of 325 respondents selected through accidental sampling. The instruments used were the self-regulation scale ($\alpha = 0.796$) and the academic procrastination scale ($\alpha = 0.689$). Data were analyzed using simple linear regression. The results showed a regression coefficient (β) of 0.376 ($p = 0.000$) < 0.05 , with a contribution of 14.1% ($R^2 = 0.141$). Based on these findings, it can be concluded that there is a significant positive relationship between self-regulation and academic procrastination among thesis-writing students. This suggests that students with higher self-regulation tend to procrastinate more in completing their thesis. This study implies that students need to develop self-regulation in an adaptive and realistic manner, in order to avoid excessive self-confidence that may lead to procrastination

Keywords: Self-regulation; Academic Procrastination; Thesis; Students