

**REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN
PROKRASTINASI DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

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



Gabriel Lewoama Lewar

21090000223

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Gabriel Lewoama Lewar
NIM : 21090000223
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Melakukan Prokrastinasi
dalam Menyusun Skripsi

Malang, 31 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Taufiqurrahman, S.Psi., M.A

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

**REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN PROKRASTINASI
DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Gabriel Lewoama Lewar

21090000223

Telah dipertahankan di Dewan Penguji

Pada tanggal 17 Juli 2025

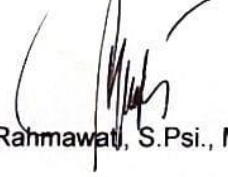
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



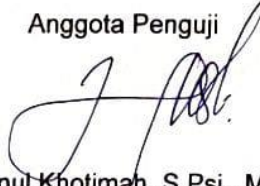
Taufiqurrahman, S.Psi, M.A

Sekretaris Penguji



Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Anggota Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

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

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gabriel Lewoama Lewar
Nomor Pokok : 21090000223
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian : Psikologi Perkembangan
Skripsi : Kualitatif
Judul Skripsi : Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Melakukan Prokrastinasi dalam Menyusun Skripsi
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Reremi Puncak, Manokwari, Papua Barat
No. Telp/Email : 081240932564/gabriellewar04@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulis 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



Gabriel Lewoama Lewar

MOTTO

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur.”

(Filipi 4:6)

“*VENI, VIDI, VICI.*”

(Julius Caesar)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku tercinta, yang kasih sayang, doa, dan pengorbanannya tak pernah berhenti mengiringi setiap langkahku. Dan untuk diriku sendiri yang sudah bertahan meski tak jarang ingin menyerah, terima kasih karena terus berjalan, meski takut, dan lelah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini :

1. Pertama, terima kasih kepada Tuhan Yesus atas penyertaan-Nya sehingga skripsi ini dilancarkan dan dapat diselesaikan tepat waktu.
2. Ibu Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., Ak., CSRS., selaku Rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Psi., M.Si selaku Kepala Prodi Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Ratih Agustin Rachmaningrum, S.Psi, M.Si selaku dosen wali. Terima kasih banyak atas bimbingan, ilmu, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan selama penulis menjadi mahasiswa.
7. Kepada Bapak Taufiqurrahman, S. Psi., M.A selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, saran, nasihat, motivasi, dan banyak kebaikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesan positif dan pengetahuan berharga yang telah diberikan kepada penulis.
9. Terima kasih kepada kedua orang tua penulis karena telah menemani dan membantu menguatkan serta mendengarkan keluh kesah penulis, sehingga menjadikan penulis sebagai pribadi yang kuat dalam menghadapi segala tantangan, terima kasih untuk setiap doa dan dukungan finansial, terima kasih atas kepercayaannya kepada penulis, dan terima kasih untuk

segalanya dan sudah selalu mengupayakan apapun untuk penulis.

10. Kepada teman-teman penulis, Akmal, Farhan, Pam, Jenny, Zahra, Vinia, Yanz, Anggi, Fransiska, Pandu, dan Tesa terima kasih sudah banyak membantu penulis sehingga bisa sampai di detik ini yang selalu memberikan motivasi dan membantu penulis untuk terus berkembang.
11. Terima kasih banyak untuk Gabriel Lewoama Lewar selaku penulis dari skripsi ini. Terima kasih sudah bertahan dan berjuang sampai detik ini. Terima kasih karena tidak menyerah serta sudah bertahan melewati rintangan, dan mampu melawan keraguan banyak orang sampai skripsi ini selesai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Melakukan Prokrastinasi dalam Menyusun Skripsi” 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

Gabriel Lewoama Lewar

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 GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Regulasi Diri	7
1. Pengertian Regulasi Diri.....	7
2. Aspek-aspek Regulasi Diri	8
3. Faktor-faktor Regulasi Diri.....	9
B. Prokrastinasi.....	9
1. Pengertian Prokrastinasi	9
2. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	11
3. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	12
C. Mahasiswa	13
D. Kerangka Pemikiran	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Pendekatan Penelitian.....	15
B. Metode Pengumpulan Data	15

1. Wawancara Semi Terstruktur	15
2. Observasi	16
3. Dokumentasi	16
C. Responden	16
D. Analisa data	17
E. Keabsahan Data	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	19
A. Deskripsi Responden Penelitian	19
B. Deskripsi Hasil Wawancara	21
C. Temuan Penelitian	24
D. Pembahasan	31
BAB V PENUTUP	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	14
Gambar 2 Skema Hasil Penelitian.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Guide Interview.....	40
Lampiran 2 Verbatim	42
Lampiran 3 Horizolnalizing	123
Lampiran 4 Cluster Meaning	157
Lampiran 5 Dokumentasi.....	162
Lampiran 6 Informed Consent	164
Lampiran 7 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi	166
Lampiran 8 Hasil Cek Turnitin	168
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	171

REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN PROKRASTINASI DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Gabriel Lewoama Lewar

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

gabriellewar04@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi diri pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, data diperoleh melalui wawancara kepada empat mahasiswa semester akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi disebabkan oleh ketidaksiapan psikologis, persepsi waktu yang longgar, serta lingkungan yang tidak mendukung. Namun, munculnya penyesalan, dorongan dari faktor internal dan eksternal, serta adanya dukungan teman sebaya menjadi pemicu dalam penguatan regulasi diri. Strategi yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi prokrastinasi meliputi target kecil, pemilihan lingkungan belajar yang nyaman, dan pembatasan aktivitas sosial. Temuan ini menekankan pentingnya meregulasi diri sebagai upaya dalam mengatasi prokrastinasi dalam menyusun skripsi.

Kata Kunci: Mahasiswa, Prokrastinasi, Regulasi diri

SELF REGULATION IN STUDENTS WHO PROCRASTINATE IN COMPILING THESIS

Gabriel Lewoama Lewar

Faculty of Psychology Merdeka University Malang

gabriellewar04@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the self regulation of students who engage in academic procrastination. This research method uses a qualitative phenomenological approach, data obtained through interviews with four final semester students. The results show that procrastination is caused by psychological unpreparedness, a perception of loose time, and an unsupportive environment. However, the emergence of regret, encouragement from internal and external factors, and the presence of peer support are triggers in strengthening self-regulation. Strategies used by students to overcome procrastination include small targets, choosing a comfortable learning environment, and limiting social activities. These findings emphasize the importance of self-regulation as an effort to overcome procrastination in writing a thesis.

Keywords: Students, Procrastination, Self regulation