

**KONTRIBUSI REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA PERPANJANGAN SKRIPSI**

SKRIPSI

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



Kharka Al Ashrya
18090000084

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Kharka Al Ashrya
NIM : 18090000084
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Kontribusi Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perpanjangan Skripsi.

Malang, 22 Februari 2025

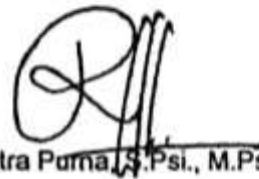
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



Dr. Rozi Sastra Purnama, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

**Kontribusi Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa
Perpanjangan Skripsi**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Kharka Al Ashrya

18090000084

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 22 Januari 2025

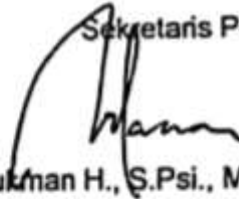
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. Rozi Sastra P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Lukman H., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji



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

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

Malang, 22 Februari 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 : Kharka Al Ashrya
Nomor Pokok : 18090000084
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi
Akademik Mahasiswa Perpanjangan Skripsi.
Lokasi Penelitian : Universitas Merdeka Malang
Alamat Rumah Asal : Jl. Mertojoyo Selatan 12D. Kota Malang
No. Telp/ Email : 0895620094871 / alashryakharka@gmail.com

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

Malang, 22 Februari 2025



METERAI TEMPEL
62293AMX108925368
Kharka Al Ashrya

MOTTO

Tetap berusaha dan berserah diri kepada tuhan, meskipun semuanya terlambat.

Dunia tempat sekolah manusia untuk belajar, agar menjadi jiwa yang lebih baik dan mencapai keseimbangan alam semesta. Tidak perlu melihat pencapaian orang lain, karena setiap jiwa manusia memiliki pembelajaran yang berbeda dan tahap yang berbeda.

Kembali ketujuan hidup manusia yaitu hidup untuk belajar dan belajar untuk hidup.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Diri saya sendiri, orangtua yang masih bersama saya dan teman saya yang memberikan semangat, serta dukungan yang tiada hentinya untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Teruntuk teman-temanku yang senantiasa menemani, membantu, dan menyemangati selama proses perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Tidak lupa juga untuk diri sendiri yang sudah mau berjuang dan bertanggung jawab hingga pada akhirnya berhasil menyelesaikan skripsi dengan baik.

Tuhan yang Mahas Esa, terimakasih atas hidup ini, atas pembelajaran selama hidup ini, saya bersyukur dan saya ucapkan kata maaf atas perilaku yang kurang baik dalam diri saya. Semoga pembelajaran saya dalam hidup ini membawa kepada hal-hal yang lebih baik untuk kemudian hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan kemurahanNya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini sebagai syarat menempuh ujian akhir program studi jurusan S1 Psikologi yang berjudul “Kontribusi Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perpanjangan Skripsi” Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat tersusun dengan baik tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segenap kerendahan hati penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan, kelancaran, dan kemudahan selama saya mengerjakan tugas akhir / skripsi.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari. S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang saya ucapkan banyak terima kasih.
3. Bapak Dr. Rozi Sastra Purna S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing utama dan Bapak Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku CO dosen pembimbing yang senantiasa membimbing anak didiknya dengan penuh kesabaran. Terima kasih untuk kritik dan saran yang membangun serta dukungan dan motivasi sehingga peneliti dapat memberikan yang terbaik dalam mengerjakan skripsi.
4. Bapak, Ibu Dosen dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih atas bimbingan ilmu yang diajarkan kepada peneliti selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Unmer.
5. Terima kasih untuk keluarga penulis. Terutama Ayah dan Mama yang senantiasa tidak putus-putusnya memberikan dukungan bagi penulis

demi kelancaran penyelesaian skripsi ini. Terima kasih untuk, adek kecil saya yang selalu tersenyum.

6. Terima kasih untuk orang-orang yang peneliti sayangi Mega Exyana, Selvia, Thalita, Audina, dan Derby yang sangat berperan dan selalu memberikan semangat serta kesabaran yang sangat amat banyak selama saya mengerjakan skripsi ini.
7. Terima kasih untuk teman-teman Fakultas Psikologi 2018, 2019, 2020 sudah mendukung dan memberikan semangat untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Terakhir terima kasih untuk diri sendiri, yang telah berjuang untuk bisa menyelesaikan skripsi ini, dengan penuh perjuangan. Terima kasih sudah menyelesaikan tanggung jawab yang besar dengan berani. Terima kasih sudah bertahan sampai akhir, terima kasih telah membuat diri ini bangga dengan apa yang sudah dicapai.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat penyertaan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perpanjangan Skripsi”. Dalam skripsi ini membahas terkait kontribusi regulasi diri mahasiswa perpanjangan skripsi terhadap prokrastinasi akademik. Maksud dan tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi tugas akhir guna memenuhi syarat dalam mendapatkan gelar sarjana psikologi.

Selama peneliti melakukann pengumpulan data dan penyusunan skripsi ini, banyak sekali hambatan yang terjadi, namun berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik. Penulis juga menyadari bahwa tidak menutup kemungkinan di dalamnya terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang dan dapat berkontribusi positif dalam ilmu pengetahuan

Malang, 22 Februari 2025

Kharka Al Ashrya

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
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Prokrastinasi Akademik	7
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	7
2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	8
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	9
4. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik	11
B. Regulasi Diri	15
1. Pengertian Regulasi Diri	15
2. Aspek-aspek Regulasi Diri	15
C. Keterkaitan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik	16
D. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	21
C. Partisipan Penelitian.....	22

D. Cara Pengumpulan Data	23
E. Cara Analisis Data	25
F. Prosedur Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Subjek Penelitian	28
B. Kategorisasi Data	29
C. Reliabilitas Skala	31
D. Hasil Uji Hipotesis	32
E. Pembahasan	34
BAB V PENUTUP	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Penilaian Aitem	24
Tabel 2 Karakteristik Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 3 Karakteristik Partisipan Berdasarkan Tahun Angkatan	28
Tabel 4 Deskriptif Data Penelitian	29
Tabel 5 Rumus Skor Standar	29
Tabel 6 Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik	30
Tabel 7 Kategorisasi Data Regulasi Diri.....	31
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas	31
Tabel 9 Hasil Uji Normalitas	32
Tabel 10 Hasil Uji Linearitas	33
Tabel 11 Hasil Uji Regresi Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	20
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	43
Lampiran 2 Tabulasi Skala Penelitian	48
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas	53
Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis.....	55
Lampiran 5 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	57
Lampiran 6 Surat Keterangan Kemiripan Hasil Turnitin.....	59
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	62

Kontribusi Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perpanjangan Skripsi

Kharka Al Ashrya
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

alashryakharka@gmail.com

INTISARI

Prokrastinasi akademik membuat mahasiswa skripsi menambah perpanjangan skripsi pada setiap semester. Prokrastinasi akademik atau penundaan muncul karena beberapa faktor, salah satunya yaitu regulasi diri. Namun tidak semua mahasiswa mengoptimalkan pengelolaan diri yang baik sehingga seringkali penundaan muncul. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa perpanjangan skripsi. Populasi penelitian yaitu mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang perpanjangan skripsi, menggunakan teknik sampling *simple random sampling*. Berdasarkan rumus Slovin, peneliti melakukan penelitian pada 132 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik dengan reliabilitas 0,891 dan skala regulasi diri dengan reliabilitas 0,849. Teknik analisis regresi sederhana yang digunakan. Nilai regresi yang diperoleh $Y = 93,581 + (-0,535)$, menunjukkan terdapat pengaruh negatif regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Regulasi diri berkontribusi 51,5% terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini memberikan informasi regulasi diri memiliki kontribusi dalam pembentukan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, sehingga mahasiswa perpanjangan skripsi perlu meningkatkan regulasi diri untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik; Regulasi Diri; Mahasiswa Perpanjangan Skripsi

The Contribution of Self-Regulation To Academic Procrastination Among Thesis Extension Students

Kharka Al Ashrya
Faculty of Psychology, Merdeka University Malang

alashryakharka@gmail.com

ABSTRACT

Academic precedence makes thesis students add thesis extensions every semester. Academic procrastination or postponement arises due to several factors, one of which is self-regulation. However, not all students optimize good self-management so that delays often appear. The purpose of this study is to determine the contribution of self-regulation to academic procrastination in thesis extension students. The research population is students of the University of Merdeka Malang who are extending their thesis, using a simple random sampling technique. Based on the Slovin formula, the researcher conducted a study on 132 students. Data collection used an academic procrastination scale with a reliability of 0,891 and a self-regulation scale with a reliability of 0,849. The simple regression analysis technique used. The obtained regression value $Y = 93,581 + (-0,535)$ indicates a negative influence of self-regulation on academic procrastination. Self-regulation contributes 51,5% to the behavior of academic procrastination. This research provides information that self-regulation has a contribution to the formation of academic procrastination behavior among students, thus students extending their thesis need to enhance self-regulation to reduce academic procrastination behavior.

Keywords: Academic Procrastination; Self-Regulation; Thesis Extension Students