

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP
NEGERI 7 TANGERANG SELATAN**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

OZA AZAHWATU AZRA

1106619061

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI


Judul : Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik
pada Siswa SMP Negeri 7 Tangerang Selatan

Nama Mahasiswa : Oza Azahwatu Azra

Nomor Registrasi 1106619061


Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dosen Pembimbing I



Dr. Karsih, M.Pd
NIP. 197909052010122002


Dosen Pembimbing II



Wening Cahyawulan, M.Pd
NIP. 199210182019032027

Mengetahui:

Koordinator Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons
NIP.197908192005012002

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 7 TANGERANG SELATAN

OZA AZAHWATU AZRA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 7 Tangerang Selatan. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 292 siswa SMP Negeri 7 Tangerang Selatan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan terdiri dari instrumen *Academic Self-Regulation Questionnaire (SRQ-A)* dan *Academic Procrastination Scale (APS)*. Hasil uji validitas menunjukkan 26 item pada instrumen SRQ-A valid dan enam item belum valid, pada instrumen APS uji validitas menunjukkan bahwa 22 item valid dan tiga item belum valid, kemudian item yang belum valid dari kedua instrumen tersebut dirumuskan ulang kalimat pernyataannya dan tetap digunakan. Uji reliabilitas pada SRQ-A sebesar 0,849, sementara instrumen APS sebesar 0,892. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 7 Tangerang Selatan dengan koefisien korelasi dengan nilai Sig sebesar 0,000, lebih kecil dari 0,005 serta nilai korelasi yang ditemukan adalah -0,431. Hasil ini menandakan jika semakin terkontrol regulasi diri pada peserta didik, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dilakukan. Pada instrumen SRQ-A aspek tertinggi dengan skor rata-rata 28,25 pada aspek *external regulation*. Sedangkan untuk aspek terendah dengan skor rata-rata 20,58 yaitu *intrinsic motivation*. Selanjutnya pada instrumen APS aspek tertinggi dengan skor rata-rata 13 pada *distractions of attention*. Sedangkan untuk aspek terendah dengan skor rata-rata 9,05 yaitu *laziness*. Upaya preventif yang dapat dilakukan oleh guru BK untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik adalah melaksanakan bimbingan kelompok dengan mengaplikasikan teknik *self-management* atau teknik *problem solving*.

Kata kunci: Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMP

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between self-regulation and academic procrastination in students of SMP Negeri 7 Tangerang Selatan. This study uses the correlation method with a quantitative approach. The subjects in this study were 292 students of SMP Negeri 7 Tangerang Selatan. Sampling using purposive sampling technique. The data collection tools used consisted of the Academic Self-Regulation Questionnaire (SRQ-A) and the Academic Procrastination Scale (APS) instruments. The results of the validity test showed that 26 items on the SRQ-A instrument were valid and six items were not yet valid, on the APS instrument the validity test showed that 22 items were valid and three items were not valid, then the items that were not valid from the two instruments were reformulated in the statement sentence and continued to be used . The reliability test on the SRQ-A was 0.849, while the APS instrument was 0.892. The results showed that there was a negative relationship between self-regulation and academic procrastination in students of SMP Negeri 7 Tangerang Selatan with a correlation coefficient with a Sig value of 0.000, less than 0.005 and the correlation value found was -0.431. This result indicates that the more self-regulated students control, the lower the procrastination level. In the SRQ-A instrument, the highest aspect is with an average score of 28.25 on the external regulation aspect. Meanwhile, the lowest aspect with an average score of 20.58 is intrinsic motivation. Furthermore, the APS instrument has the highest aspect with an average score of 13 on distractions of attention. As for the lowest aspect with an average score of 9.05, namely laziness. The preventive effort that can be done by the counseling teacher to improve students' self-regulation is to carry out group guidance by applying self-management techniques or problem solving techniques.

Keywords: Self-Regulation, Academic Procrastination, Middle School Students

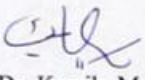
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN SIDANG SKRIPSI**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI**

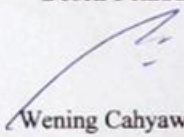
Judul : Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik
pada Siswa SMP Negeri 7 Tangerang Selatan

Nama Mahasiswa : Oza Azahwatu Azra
Nomor Registrasi : 1106619061
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 18 Agustus 2023

Dosen Pembimbing I


Dr. Karsih, M.Pd
NIP. 197909052010122002

Dosen Pembimbing II


Wening Cahyawulan, M.Pd
NIP. 199210182019032027

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab)*		01 September 2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab)**		01 September 2023
Prof. Awaluddin Tjalla, M.Pd (Ketua Penguji)***		18/08/2023
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Anggota)****		29 Agustus 2023
Hilma Fitriyani, M.Pd (Anggota)****		28 Agustus 2023

Catatan:

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

** Wakil Dekan I/ Wakil Penanggungjawab

***Ketua Penguji/Koordinator Program Studi

****Dosen penguji selain Pembimbing Dan Koordinator Program Studi

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Oza Azahwatu Azra

Nomor Registrasi : 1106619061

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 7 Tangerang Selatan”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang saya lakukan pada bulan Januari hingga bulan Agustus 2023.
2. Bukan merupakan hasil duplikasi skripsi yang pernah ditulis oleh orang lain dan bukan hasil terjemahan dari karya tulis orang lain.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana aturan yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila pernyataan saya terbukti tidak benar.

Jakarta, 09 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,




Oza Azahwatu Azra

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Oza Azahwati Azra
NIM : 1106619061
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : a21a02a23@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada
Siswa SMP Negeri 7 Tangerang Selatan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 September 2023

Penulis

Oza Azahwati Azra

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“If you can dream it, you can do it”

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk yang tersayang, diantaranya yaitu:

1. Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunia-Nya maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya.
2. Kedua orang tua saya yang tercinta Ayahanda Muhammad Rafiqi Noor dan Ibunda Nur Asiyah yang tidak terputus dukungan, doa, serta kasih sayang untuk kehidupan dan kesuksesan saya.
3. Adik saya yaitu Muhammad Argadata Azra yang telah memberikan doa dan dukungan kepada saya.
4. Sahabat saya sejak MTs Mutiara Zaehan Adhira, Nabila Zalfa Aulia, Hizbillah Atqiya Sofyanti, dan Kharisma Azzahra yang selalu memberikan dukungan satu sama lain, saling berbagi pengalaman, hingga berbagi cerita.
5. Teman-teman terdekat saya di perkuliahan Septiara Shella Berliana, Nadhira Nurizqia Pratiwi, Harrisa Taqiyya, Khopipah Inayahtul Lail, Irzahana Melati, dan Reina Tri Amanda yang telah mewarnai masa-masa perkuliahan saya, hingga saling memberikan dukungan satu sama lain selama di perkuliahan.
6. Teman-teman seperbimbingan dan seluruh teman-teman mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang saling memebrikan semangat dan motivasi.
7. Untuk diri saya sendiri yang telah berjuang menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih untuk seluruh dukungan, bantuan, dan doa yang telah diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi mengenai Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 7 Tangerang Selatan dengan sebaik-baiknya, yang ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, diantaranya kepada Ibu Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling. Kepada Ibu Dr. Karsih Rachim, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi, dan kepada Ibu Wening Cahyawulan, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing, memberikan dukungan, saran serta arahan kepada saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Selain itu, saya juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh Dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama perkuliahan. Kemudian, saya juga mengucapkan terima kasih kepada Guru-guru BK di SMP Negeri 7 Tangerang Selatan yang telah memberikan izin dan membantu saya dalam melancarkan proses pencarian data penelitian.

Peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam penulisan skripsi ini yang masih jauh dari kata sempurna. Sehingga, apabila terdapat kesalahan dalam pengetikan atau penulisan kata, saya memohon maaf dan mengharapkan kritik serta saran dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih.

Jakarta, Agustus 2023

Peneliti

Oza Azahwatu Azra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II.....	6
KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	6
A. Prokrastinasi Akademik	6
B. Regulasi Diri	11
C. Hasil Penelitian yang Relevan	14
D. Kerangka Berpikir.....	15
E. Hipotesis Penelitian.....	16

BAB III.....	17
METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Tujuan Penelitian	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
1. Tempat Penelitian.....	17
2. Waktu Penelitian	17
C. Metode Penelitian.....	17
D. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi	17
2. Sampel.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	19
1. Definisi Konseptual	19
2. Definisi Operasional.....	19
3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	20
4. Langkah-langkah Adaptasi Instrumen	22
5. Hasil Uji Coba Instrumen.....	22
F. Teknik Analisis Data	24
G. Hipotesis Statistik.....	25
BAB IV	26
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Hasil Penelitian	26
B. Pengujian Prasayarat Analisis	29
1. Uji Normalitas	29
2. Uji Linearitas	30
C. Pengujian Hipotesis.....	30
D. Pembahasan.....	31
E. Keterbatasan Penelitian.....	34
BAB V.....	36

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	36
A. Kesimpulan	36
B. Implikasi.....	37
C. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39

