

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 10
JAKARTA**



Oleh:

Putri Ramadhani Ayu Ardina

1125121036

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI 2016

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

Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas X SMA Negeri 10 Jakarta

Nama Mahasiswa : Putri Ramadhani Ayu Ardina
Nomor Registrasi : 1125121036
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 28 Juli 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

Dwi Kencana Wulan, M.Psi
NIP. 198212122014042001

Irma Rosalinda M.Si
NIP. 1971012820050012001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)**		
Fellianti Muzdalifah, M.Psi (Ketua Penguji)***		
Lussy Dwiutami, M.Si. (Anggota)****		
Deasyanti, M.Psi., Ph.D (Anggota)		

Catatan :

* Dekan FIP

** Pembantu Dekan I

*** Ketua Jurusan/Program Studi

**** Dosen penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta :

Nama : PUTRI RAMADHANI AYU ARDINA

No. Registrasi : 1125121036

Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang di buat dengan judul **“PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 10 JAKARTA”** adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pengembangan pada bulan Febuari 2016 sampai Juni 2016.
2. Bukan merupakan publikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 2016

Yang Membuat Pernyataan

(Putri Ramadhani Ayu Ardina)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Allah sesuai prasangka hamba-Nya.
Maka, berprasangka baiklah tentang Allah, dan akan kau dapati berlimpah-limpah
kebaikan karenanya.*

“Bermimpilah, karena Tuhan akan memeluk mimpi-mimpimu.”

- Leo Tolstoy –

*Untuk Ibunda Fera Ariefah,
Pelita di dalam kehidupan yang cahayanya tidak hanya menerangi,
tetapi juga menghangatkan dan memberikan harapan*

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Ramadhani Ayu Ardina
NPM : 1125121036
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

***“PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 10 JAKARTA”***

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal :

Yang menyatakan

(Putri Ramadhani Ayu Ardina)

Putri Ramadhani Ayu Ardina

*Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas
X SMA Negeri 10 Jakarta*

Skripsi

*Jakarta : Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas
Negeri Jakarta, 2016.*

ABSTRAK

Prokrastinasi Akademik merupakan salah satu permasalahan yang dihadapi siswa dalam dunia pendidikan, biasanya disebabkan oleh rasa bosan atau kelelahan. Sementara, disisi lain siswa harus memiliki kemampuan meregulasi diri dalam mencapai tujuan-tujuan akademis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik dengan menggunakan metode kuantitatif dengan skala psikologi berupa kuisioner. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan teori Prokrastinasi Akademik dari Ferrari (1995) dan teori Regulasi Diri pada Remaja dari Barkley (Moilanen, 2007). Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 10 Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi dengan menggunakan program SPSS versi 19 dan Rasch Model. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh yang dihasilkan bersifat negative. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka akan berdampak terhadap menurunnya prokrastinasi akademik. Besar pengaruh yang dihasilkan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah 29,3% dan sisanya 70,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: pendidikan, prokrastinasi akademik, prokrastinasi, regulasi diri, tujuan, murid Sekolah Menengah Atas, Jakarta

Putri Ramadhani Ayu Ardina

**The Influence Of Self-Regulation Towards Academic Procrastination In
Student Grade 10 at 10 Jakarta Senior High School**

Minithesis

*Jakarta : Psychology, Faculty of Educational Science, State University of
Jakarta, 2016.*

ABSTRACT

Academic procrastination is one of the problem student usually faced, caused by fatigue or boredom. While in The other side, student needs the ability to regulate their self for striving their goals. This study aims to determine the influence of self-regulation towards academic procrastination using quantitative methods with psychological scale in questionnaire form. This research uses instrument developed by researcher based on the theory of Academic Procrastination by Ferrari (2005) and self-regulation theory by Barkley (Moilanen, 2007). The Sample of this study was student of SMA Negeri 10 Jakarta (10 Jakarta Senior High School) grade ten. The sampling technic used is cluster random sampling. Data collecting used academic procrastination scale and self-regulation scale. The analytical statistic used to test the hypothesis is regression analysis using SPSS program verse 19 and Rasch Model. The Result of this study indicates that there is negative effect of self-regulation towards academic procrastination. Which shows that the higher self-regulation performed, then the lower academic procrastination will become. The influence which resulted by self-regulation towards academic procrastination 29,3% and the rest 70,7%, is caused by another factor.

Keywords : education, procrastination, academic procrastination, self-regulation, goals, high school student, Jakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga Alhamdulillah, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu dan tanpa adanya halangan yang berarti.

Penelitian skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Psikologi pada program strata I Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari peran serta berbagai pihak yang telah memberikan banyak bantuan dan dukungan kepada peneliti. Bersamaan dengan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Sofia Hartati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Kepala Jurusan dan Ibu Fellyanti Muzdalifah, M.Psi selaku Sekretaris Jurusan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Anna Armeini Rangkuti M.Si selaku dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama peneliti menuntut ilmu di jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dwi Wulan Kencana M.Psi selaku dosen Pembimbing I, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan peneliti, serta memberikan dukungan dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
6. Ibu Irma Rosalinda M.Si selaku dosen Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyusun skripsi ini.

7. Ibu Dra. Deasyanti, M.Psi atas kesediannya melakukan *expert judgement* dan memberi masukan mengenai alat ukur yang peneliti susun.
8. Ibu Lara Fridani M.Psych., P.hD., atas kesediannya melakukan *expert judgement*, berdiskusi, memberikan banyak informasi dan menambah wawasan penulis akan perkembangan ilmu psikologi baik di Indonesia maupun luar Indonesia serta memberikan masukan mengenai alat ukur yang peneliti susun.
9. Ibu Lussy Dwi Utami, M.Si yang telah berbaik hati menyediakan waktu untuk peneliti dan teman-teman berdiskusi terkait penelitian yang sedang dijalani.
10. Bapak dan Ibu dosen pengajar Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak ilmu dan dorongan moriil selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
11. Bapak Haerudin, A.Md beserta jajaran staff Jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak arahan serta bantuan kepada peneliti dari awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
12. Pihak sekolah tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu SMA Negeri 10 Jakarta yang telah sangat bermurah hati menerima peneliti dengan tangan terbuka.
13. Tak lupa pula peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada keluarga peneliti, yaitu kedua orang tua, adik-adik (Ara, Akmal, Anggi, Afra, Jidan, Ibad, Nyonyo, Nji, Ntis, Eza), Bunda Eva, Uwak Fani, Tante Linta, Taben, Nenek dan Kakek yang selalu mendukung dan tak pernah putus mendoakan kebaikan dan kebahagiaan.
14. Sahabat selama hampir 7 tahun Mestika Herlin yang selalu menjadi tempat curahan hati peneliti dan selalu mendukung peneliti dari bangku SMA.

15. Orang-orang tersayang peneliti di bangku perkuliahan Qori, Radar, Nisrina, Aliyah, Anindya, Selfaliyanti, Nicho & the blacklips, dan teman-teman Reguler A 2012 lainnya. Yang membuat hari-hari peneliti sangat menyenangkan. Terimakasih atas kebersamaan dan suka duka selama 4 tahun perkuliahan ini, semoga kita dapat terus bersilaturahmi. Mari kita kejar impian kita!
16. Teman-teman seperbimbingan peneliti serta teman-teman lainnya yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa peneliti tidaklah sempurna, begitu pula dalam penulisan skripsi ini, Apabila nantinya terdapat kekeliruan dalam penulisan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca.

Akhir kata peneliti berharap semoga penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pembaca dan perkembangan dunia psikologi.

Jakarta, 10 Juli 2016

Peneliti

Putri Ramadhani Ayu Ardina

1125121036

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Prokrastinasi	9
2.1.1 Prokrastinasi Akademik	10
2.1.2 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	11
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	12
2.1.4 Area Tugas Pada Prokrastinasi Akademik	13
2.2 Regulasi Diri	14
2.2.1 Pengertian Regulasi Diri	15
2.2.2 Konsep Regulasi Diri	13
2.2.3 Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Regulasi Diri	16
2.2.4 Domain Regulasi Diri.....	17
2.2.5 Proses Regulasi Diri.....	18
2.2.6 Konteks Temporal Regulasi Diri.....	19
2.3 Karakteristik Siswa SMA	20
2.4 Dinamika Prokrastinasi Akademik Dan Regulasi Diri.....	21
2.5 Kerangka Konseptual	22
2.6 Hipotesis Penelitian	23
2.7 Penelitian Relevan	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Tipe Penelitian	25
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	25
3.2.1.1	Va
riabel Terikat	26

b. Variabel Bebas	26
3.2.1 Definisi Konseptual	26
3.2.1.1 Prokrastinasi Akademik.....	26
3.2.1.2 Regulasi diri	26
3.3 Populasi dan Sampel atau Subyek Penelitian	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel	27
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data	28
3.3.3 Skala prokrastinasi Akademik	29
3.3.4 Skala Regulasi Diri	31
3.5 Uji Coba Instrumen.....	35
3.3.5 Uji Coba Prokrastinasi Akademik.....	37
3.3.6 Uji Coba Regulasi Diri	39
3.6 Analisis Data	42
3.3.7 Uji Statistik	42
3.3.7.1 Uji Asumsi	42
3.3.7.2 Uji Hipotesis	42
3.6 Hipotesis Penelitian.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Gambaran Subyek Penelitian	44
4.1.1 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	44
4.1.2 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia	45
4.1.3 GAMbaran Subyek Penelitian Berdasarkan Kelas	46
4.2 Prosedur Penelitian	47
4.2.1 Persiapan Penelitian	47
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	50
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	50
4.3.1 Data Deskriptif Regulasi Diri.....	50
4.3.1.1 Kategorisasi Skor Regulasi Diri.....	52
4.3.2 Data Deskriptif Prokrastinasi Akademik.....	53
4.3.2.1 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	54
4.3.3 Uji Normalitas	56
4.3.4 Uji Linieritas	57
4.3.5 Uji Korelasi	57
4.3.6 Uji Hipotesis	57
4.4 Pembahasan	60
4.5 Keterbatasan Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Implikasi	64
5.3 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66

LAMPIRAN 70
RIWAYAT HIDUP..... 130

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Prokrastinasi Akademik.....	30
Tabel 3.2 Daftar Skor Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	31
Tabel 3.3 Blueprint Regulasi Diri.....	32
Tabel 3.4 Daftar Skor Instrumen Regulasi Diri	34
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Model Rasch.....	36
Tabel 3.6 Blueprint Uji Coba Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	37
Tabel 3.7 Blueprint Final Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	38
Tabel 3.8 Blueprint Uji Coba Instrumen Regulasi Diri	39
Tabel 3.9 Blueprint Final Instrumen Regulasi Diri	40
Tabel 4.1 Data Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	44
Tabel 4.2 Data Distribusi Usia Responden.....	45
Tabel 4.3 Distribusi Deskriptif Data Regulasi Diri.....	51
Tabel 4.4 Tabel Norma Kategorisasi Skor Regulasi Diri.....	52
Tabel 4.5 Deskriptif Data Deskriptif Prokrastinasi Akademik	53
Tabel 4.4 Tabel Norma Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik	52
Tabel 4.6 Tabel Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data.....	56
Tabel 4.7 Tabel Perhitungan Hasil Uji Linieritas Data.....	57
Tabel 4.8 Tabel Perhitungan Hasil Uji Korelasi.....	58
Tabel 4.9 Tabel Uji Persamaan Regresi.....	59
Tabel 4.10 Tabel Uji Signifikansi Keseluruhan.....	59
Tabel 4.11 Tabel Uji <i>Model Summary</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	22
Gambar 4.1 Data Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	45
Gambar 4.2 Data Distribusi Usia Responden.....	46
Gambar 4.3 Data Distribusi Kelas Responden	47
Gambar 4.4 Data Deskriptif <i>Regulasi Diri</i>	51
Gambar 4.5 Data Kategorisasi Skor Regueasi Diri.....	53
Gambar 4.6 Data Data Deskriptif <i>Regulasi Diri</i>	54
Gambar 4.7 Data Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik	55
Gambar 4.8 Scatter Plot Linearitas <i>Regulasi Diri</i> dengan prokrastinasi Akademik ..	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1: Instrumen Skala Uji Coba Prokrastinasi Akademik.....	70
Lampiran 1.2: Instrumen Skala Uji Coba <i>Regulasi Diri</i>	73
Lampiran 2.1: Data Kasar (<i>Excel</i>) Uji Coba Prokrastinasi Akademik	75
Lampiran 2.2: Data Kasar (<i>Excel</i>) Uji Coba <i>Regulasi Diri</i>	78
Lampiran 3.1: Validitas Data <i>Rasch</i> Model Prokrastinasi Akademik.....	78
Lampiran 4 : Reliabilitas Data Uji Coba Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Diri.....	81
Lampiran 5 : Item Dimensionality Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Diri.....	81
Lampiran 6 : Instrumen Final Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Diri	82
Lampiran 7 : Data Kasar (<i>Excel</i>) Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Diri.....	87
Lampiran 8 : Data Deskriptif Variabel Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Diri	90
Lampiran 9 : Uji Normalitas Variabel Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Diri	95
Lampiran 10 : Uji Linearitas Variabel Prokrastinasi Akademik Regulasi Diri	96
Lampiran 11 : Uji Korelasi Variabel Prokrastinasi Akademik Regulasi Diri	98

Lampiran 12 : Uji Hipotesis Variabel Prokrastinasi Akademik	
Regulasi Diri.....	99
Lampiran 13 : Surat Izin Pengambilan Data dari Universitas.....	101
Lampiran 14 : Surat Izin Pengambilan Data dari Fakultas.....	102
Lampiran 15 : Surat Izin Pengambilan Data dari Sekolah.....	103
Lampiran 15 : Surat Expert Judgement.....	104