

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK DALAM PEMBELAJARAN *ONLINE* PADA
SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)**

SKRIPSI

Nimas Ika Wardhani
17.E1.0075



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022**

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK DALAM PEMBELAJARAN *ONLINE* PADA
SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

Oleh :

Nimas Ika Wardhani

17.E1.0075



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
untuk memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

Pada Tanggal

18 November 2022

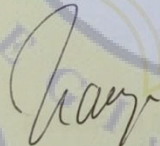
Mengesahkan

Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata



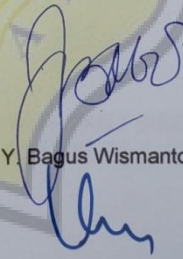
(Dra. Sri Sumijati, M.Si)

Pembimbing Utama



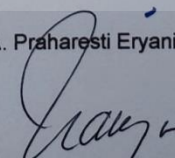
(Drs. Haryo Goeritno, M.Si)

Dewan Penguji



(Dr. Y. Bagus Wismanto, MS)

(Dra. RA. Praharesti Eryani, M.Si)



(Drs. Haryo Goeritno, M.Si)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nimas Ika Wardhani

NIM : 17.E1.0075

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi dengan judul "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran Online pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)" tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi, bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan berlaku.

Semarang, 18 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Nimas Ika Wardhani

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK

KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nimas Ika Wardhani

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atau karya ilmiah yang berjudul "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran Online pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata Semarang berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengakalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Semarang, 18 Januari 2023

Yang menyatakan



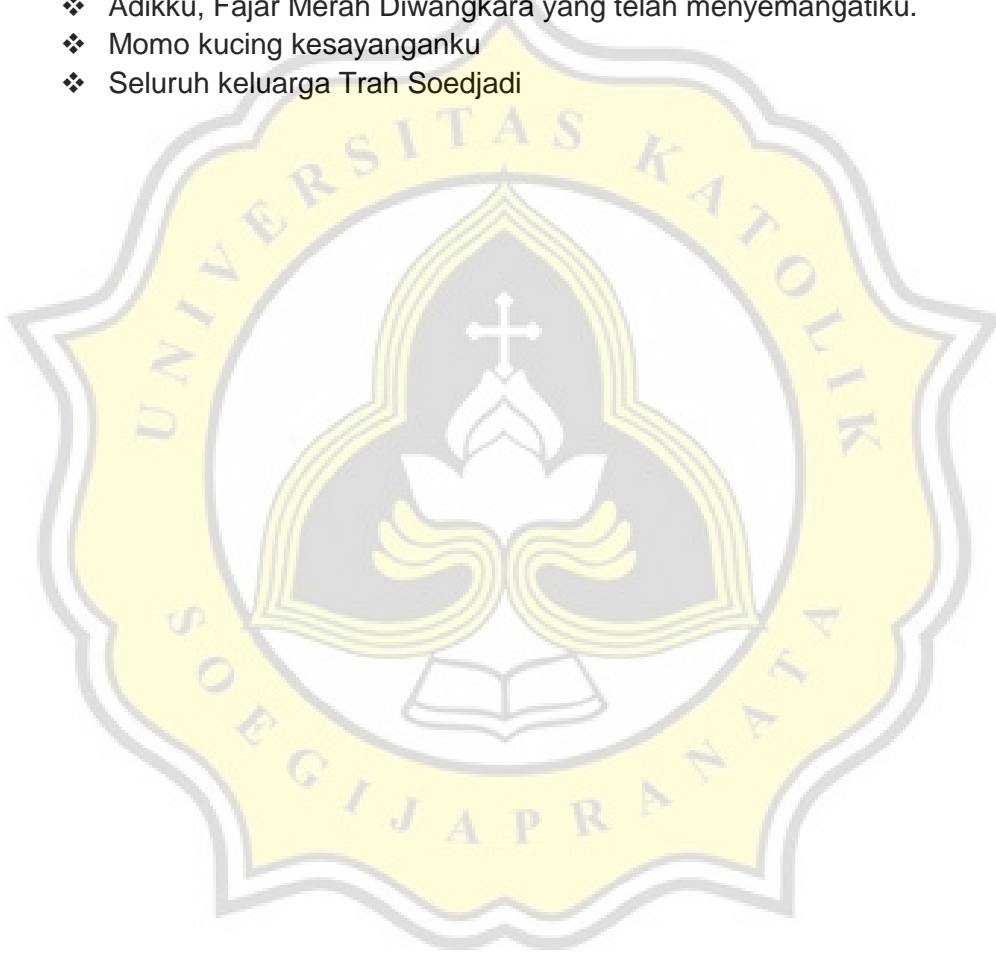
Nimas Ika Wardhani

17.E1.0075

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini kepada :

- ❖ Allah SWT sebagai wujud rasa syukur atas ilmu yang telah diberikan kepada hamba-Mu ini
- ❖ Bapak dan Mamiku yang telah merawatku dan memberikanku kasih sayang sejak aku kecil hingga saat ini.
- ❖ Adikku, Fajar Merah Diwangkara yang telah menyemangatiku.
- ❖ Momo kucing kesayanganku
- ❖ Seluruh keluarga Trah Soedjadi



MOTTO

“Don’t be afraid to make mistakes. It’s all part of the learning process”

-Tighnari from Genshin Impact-



UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK DALAM PEMBELAJARAN *ONLINE* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)”

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Kristiana Haryanti, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata.
2. Dra. Sri Sumijati, M.Si, selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
3. Drs. Haryo Goeritno, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan penulis bimbingan serta dukungan dalam menulis skripsi ini.
4. CVR Abimanyu, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Wali penulis yang telah membimbing penulis selama proses menempuh pendidikan sarjana di Universitas Katolik Soegijapranata
5. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membimbing dan membagikan ilmunya selama penulis menempuh pendidikan sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
6. Dra. Lukita Yuniarti, M.Kom, selaku kepala sekolah SMA Negeri 14 Semarang yang telah memberikan penulis izin dan kesempatan untuk meneliti di SMA Negeri 14 Semarang.
7. Seluruh responden penelitian yang bersedia untuk mengisi kuesioner saya, tanpa teman-teman semua penelitian ini tidak akan pernah berjalan.
8. Orang tua penulis Iswardani Ulang Jaya, S.E, dan Ikke Ariyanti, S.E, yang selalu memberikan dukungan dan cinta kasih yang tak terhingga kepada penulis sehingga penulis mampu berada di titik ini.

9. Adik penulis Fajar Merah Diwangkara, yang telah membantu dan memberi dukungan.
10. Nenek dan Kakek terkasih Murtinah dan Sukasto, terima kasih atas segala perhatian, doa dan bantuan Bukyang dan Yangkung kepada penulis hingga saat ini.
11. Sepupu tersayang Elvira Putri Wijayanti, Naysa Aulia Atha, yang sudah memotivasi penulis untuk terus berproses menjadi orang yang lebih baik lagi.
12. Sahabat- sahabatku Aurellia Riseli Santoso, S.Si., Dewi Sekar Arum, Zherydan Kennard Gunawan, Indriyana Nur Laili, A.Md.,Par, Arum Puspa Ezhraella, S.Psi., Aqlilya Qidah Pandari, S.Psi, Angga Rivaldi Hawianto, Raakkesa Ekartika Sahadina, S.H., yang sudah berbagi canda tawa dan keluh kesah bersama serta membantu banyak hal dan menjadi *support system* terbaik penulis selama ini. Sukses untuk kita semua, amin.
13. Teman-teman kelas 02 2017, terima kasih atas dinamikanya selama ini.
14. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
15. *Last but not least, i wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hardwork. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for just being me at all times.*

Akhir kata, penulis berharap kepada Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis juga menyadari bahwa masih ada kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dan menerima segala kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, 18 Januari 2023



Nimas Ika Wardhani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Tujuan Penelitian	9
1.3. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran <i>Online</i> pada Siswa SMA 10	
2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran <i>Online</i> pada siswa SMA	10
2.1.2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik.....	12
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	14
2.2. Regulasi Diri.....	20
2.2.1. Pengertian Regulasi Diri	20
2.2.2. Bentuk-Bentuk Regulasi Diri	21
2.3. Hubungan Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran <i>Online</i>	24
2.4. Hipotesis.....	29

BAB III METODE PENELITIAN.....	30
3.1. Jenis Penelitian.....	30
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	30
3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian	30
3.2.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
3.3. Subjek Penelitian	32
3.3.1. Populasi.....	32
3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel.....	32
3.4. Teknik Pengumpulan Data	32
3.4.1. Skala Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran <i>Online</i> pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)	33
3.4.2. Skala Regulasi Diri.....	34
3.4.3. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	34
3.5. Metode Analisis Data	35
BAB IV PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN.....	36
4.1. Orientasi Kanchah Penelitian	36
4.2. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian	37
4.2.1. Penyusunan Alat Ukur	38
4.2.2. Perizinan Penelitian	40
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.4. Uji Validitas Item dan Reliabilitas Alat Ukur.....	42
4.4.1. Uji Validitas dan Reliabilitas Item Skala Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran <i>Online</i> pada siswa SMA.....	42
4.4.2. Uji Validitas Item dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri.....	43
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
5.1. Hasil Penelitian	45
5.1.1. Uji Asumsi.....	45
5.1.2. Uji Hipotesis.....	46
5.2. Pembahasan.....	47
BAB VI PENUTUP	50
6.1. Kesimpulan	50
6.2. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Jumlah Item Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran Online	33
Tabel 3.2 Blueprint Jumlah Item Skala Regulasi Diri	34
Tabel 4.1 Sebaran Nomor Item Skala Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran Online	39
Tabel 4.2 Sebaran Nomor Item Skala Regulasi Diri	40
Tabel 4.3 Sebaran Item Gugur dan Valid Skala Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran Online pada siswa SMA	43
Tabel 4.4 Sebaran Item Gugur dan Valid Skala Regulasi Diri	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian	64
Lampiran A.1. Skala Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran Online pada Siswa SMA.....	62
Lampiran A.2. Skala Regulasi Diri.....	65
Lampiran A.3. Google Form Skala Prokrastinasi Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Siswa Sma Dan Skala Regulasi Diri	68
Lampiran B. Data Uji Coba	93
Lampiran B.1. Data Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran Online pada siswa SMA	91
Lampiran B.2. Data Uji Coba Skala Regulasi Diri.....	96
Lampiran C. Uji Validitas dan Reliabilitas	104
Lampiran C.1. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran Online pada siswa SMA.....	102
Lampiran C.2. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri	107
Lampiran D. Data Penelitian.....	115
Lampiran D.1. Data Penelitian Variabel Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran Online pada siswa SMA setelah Item Gugur Dibuang	113
Lampiran D.2. Data Penelitian Variabel Regulasi Diri setelah Item Gugur Dibuang	118
Lampiran E. Uji Asumsi.....	129
Lampiran E.1. Uji Normalitas.....	128
Lampiran E.2. Uji Linearitas	131
Lampiran F. Uji Hipotesis.....	136
Lampiran G. Kategorisasi Tinggi Rendah Variabel Penelitian.....	138
Lampiran H. Surat Ijin Penelitian	141
Lampiran I. Surat Bukti Penelitian.....	145
Lampiran J. Bukti Plagiasi	147

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dalam pembelajaran online pada siswa SMA. Hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dalam pembelajaran online pada siswa SMA. Subjek penelitian adalah siswa SMA Negeri 14 Semarang kelas XI. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan google form. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 96 siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Skala Regulasi Diri dan Skala Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran Online pada siswa SMA. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi non parametrik *Spearman*. Hasil hipotesis menunjukkan $\rho = -0,976$ dengan signifikansi sebesar $0,00$ ($\text{sig} < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam Pembelajaran Online pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)

Kata kunci : Pembelajaran online, prokrastinasi akademik, regulasi diri, siswa SMA



ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-regulation and academic procrastination in online learning on high school students. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self-regulation and academic procrastination in online learning among high school students. The subject of this study was student from SMA Negeri 14 Semarang class XI. Data collection in this study used *google form*. The number of subjects in the study was 96 students. The measuring instruments used in this study are the Self-Regulation Scale and the Academic Procrastination Scale in Online Learning On High School Students. The data analysis technique used is the spearman non-parametric correlation technique. The hypothesis results show $\rho = -0.693$ with a significance of 0.00 ($\text{sig} < 0.01$). This shows that there is a significant negative relationship between self-regulation and academic procrastination in online learning among high school students.

Keywords : Online learning, academic procrastination, self-regulation, high school students

