

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang belajar atau menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik di universitas, institusi ataupun akademik. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan bagi individu. Ekspektasi dan tanggung jawab yang dimiliki oleh mahasiswa begitu besar. Mahasiswa memiliki peranan besar dalam membangun dan mensejahterakan bangsa, karena mahasiswa merupakan generasi-generasi muda yang menjadi penerus untuk kemajuan bangsa (Kumala, 2013). Itulah sebabnya banyak tugas yang harus dicapai oleh mahasiswa salah satunya tugas akhir. Mahasiswa strata satu (S1) wajib mengambil skripsi sebagai syarat untuk lulus dan memperoleh gelar sarjana.

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki berbagai macam masalah. Berdasarkan wawancara awal yang telah dilakukan peneliti ada beberapa kesulitan yang dialami oleh mahasiswa yaitu mereka mengalami beberapa masalah yang timbul seperti kekurangan waktu tidur, hilangnya nafsu makan, kekurangan biaya, dan kurangnya motivasi yang membuat konsentrasinya terganggu ketika mengerjakan skripsi. Akan tetapi skripsi merupakan syarat yang harus dilakukan agar dapat memperoleh gelar sarjana.

Dengan adanya syarat tersebut akan mempengaruhi sikap mahasiswa dalam menyelesaikan studinya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan.

Namun pada kenyataannya sering kali mahasiswa yang menyusun skripsi merasa diberi beban berat karena aktifitas dan tugas yang begitu banyak, akibatnya kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi yang akhirnya membuat mahasiswa menunda menyelesaikan tugas yang mengakibatkan prokrastinasi, bahkan ada yang memutuskan tidak menyelesaikannya. Sekar, (2013) mengatakan bahwa Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan skripsi.

Harus dipahami bahwa rumitnya proses pengerjaan skripsi sangat membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi. Darmono, (2002) bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kontrol diri yang rendah maka ia tidak dapat mengatur waktunya.

Hal ini didukung oleh Ferrari, (1995) yang mengatakan bahwa prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi. Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yang terbagi menjadi dua kata yaitu *pro* yang berarti “gerakan kedepan (*forward motion*) dan *crastinus* yang artinya “menjad milik

esok hari” (*belongging to tomorrow*) gabungan dua kata ini mengaruh pada pengertian menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Atau dengan kata lain upaya untuk menghindari suatu tuntutan yang seharusnya segera diselesaikan saat itu (Ghufron dan Rini, 2010). Prokastinasi umumnya memiliki dampak yang negatif pada penyelesaian skripsi pada mahasiswa.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh mahasiswa dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Ekonomi di Universitas Halu Oleo, pada tanggal 29 Oktober 2019 terhadap sembilan subjek, yang merupakan mahasiswa Pendidikan Ekonomi di Universitas Halu yang sedang menyusun skripsi, delapan subjek mengungkapkan bahwa subjek sering menunda-nunda untuk memulai mengerjakan skripsi maupun menyelesaikan revisi skripsi secara sengaja. Hal tersebut membuat subjek merasa tertekan dan khawatir jika tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu. Subjek juga kurang dapat mengatur diri dalam belajar seperti kurang mempunyai strategi belajar dalam penyusunan skripsi, kurang memiliki motivasi dalam penyusunan skripsi dan mudah terganggu dengan gangguan dari luar maupun dari dalam diri sehingga subjek tidak dapat konsentrasi dalam mengerjakan skripsi, akibatnya proses pengerjaan skripsi kurang maksimal. Hal ini dikarenakan kurangnya motivasi dan tidak adanya kedisiplinan sehingga tidak mampu mengatur waktu yang baik, seharusnya mahasiswa mampu mengatur waktu nya dengan baik yang dikenal dengan kemampuan regulasi diri.

Regulasi diri adalah bagaimana mahasiswa mampu untuk mengontrol dan mengatur dirinya dalam kehidupan baik terhadap dirinya sendiri maupun

lingkungan sosialnya, mahasiswa yang mempunyai pengaturan diri dan kontrol diri yang tinggi lebih berpartisipasi dalam aktivitas kesehariannya dan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, lebih giat dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dalam mengerjakan tugas (Sulistivani, 2012). Hal ini diperkuat oleh Zimmerman, (1990) mengatakan bahwa *self regulation* sebagai proses belajar yang terjadi karena pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku sendiri yang berorientasi pada pencapaian tujuan.

Dikembangkan lagi oleh (Cervone, (2010) Regulasi diri penting dimiliki oleh seseorang dalam membantu perkembangannya, karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan implus emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang. Sehingga individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi diri, dimungkinkan tidak mampu untuk mencapai kesuksesan yang sempurna.

Untuk mendukung fenomena peneliti melakukan wawancara kepada dua orang mahasiswa Universitas HKBP Nommensen semester 8 yang sedang mengambil skripsi, dengan inisial D.L, AT,. Berikut pernyataannya:

“lebih tepatnya karena terlalu banyak godaan serta pengaruh lingkungan, dikarenakan ada sesuatu yang lebih menarik, contohnya waktu pas buka laptop waktu mau menghidupkan laptop, sembari loading, saya membuka aplikasi tiktok dulu akibatnya teralalu asik dan menurut ku itu menyenangkan, jadi aku lupa liat laptop, karna itulah aku sering menunda dan dalam hati

merasa besok ajalah kuerjakan .danjuga yang buat aku menunda mengerjakan skripsi karena susah menentukan ide-ide baru untuk ngerjakan nya, sebenarnya dalam hati itu pingin ngerjakan skripsi tapi karena gada ide jadinya ku tunda jadi sering kali lah gak ku sentuh laptop itu”.

(D.L. Medan, 04 April 2022)

Peneliti juga melakukan wawancara kepada A.T yang merupakan mahasiswa Akuntansi UHN berikut pernyataannya:

“Karena belum tau apa yang mau ditulis di skripsi itu dan belum sepenuhnya mengetahui apa yang mau dibahas, karna pas ngajuin judul itu penting acc aja dulu dan ngikut-ngikut dan akhirnya gak tau mau buat apa, dan kurang juga informasi , jurnal yang membahas judul tersebut sehingga membuat malas untuk ngerjain skripsi dan yang terakhir gada yang nyemangatin”.

(A.T. Medan, 04 April 2022)

Berdasarkan fenomena yang berasal dari hasil wawancara dari kedua mahasiswa inisial, D.L, dan A.T, peneliti menemukan berbagai macam kesulitan dan hambatan-hambatan untuk mengerjakan skripsi sehingga banyak mahasiswa yang menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi seperti, malas untuk mencari referensi, lebih tertarik melihat sosial media, Oleh karena itu mahasiswa harus memiliki motivasi dan harus mampu mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi, dengan cara membangun regulasi diri.

Peneliti melakukan wawancara kepada dua orang Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen semester 8 yang sedang mengambil skripsi, dalam membangun regulasi dirinya dalam mengontrol diri agar tidak menunda untuk mengerjakan skripsi dengan inisial D.L, AT,. Berikut pernyataannya:

“hal yang saya lakukan agar tidak menunda mengerjakan skripsi adalah, mengingat tujuan kuliah dan saya mengingat cita-cita saya dan saya menanamkan sebuah prinsip, jika

saya malas atau menunda mengerjakan skripsi berarti cita-cita saya gak bisa tercapai. dan juga saya mencari teman yang menurut saya sefrekuensi agar saya bisa semangat dan sama-sama mengerjakan skripsi dan dengan begitu juga membuat saya menjadi termotivasi dan semangat”.

(D.L. Medan, 11 April 2022)

Peneliti juga melakukan wawancara kepada A.T. cara agar dapat mengontrol diri untuk tidak menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi.

“Cara saya untuk mengendalikan diri agar tidak menunda pengerjaan skripsi salah satunya dukungan dari orang tua dan teman sehingga terkumpul sedikit niat untuk mengerjakan meskipun masih sering menunda-nunda”.

(A.T. Medan, 11 April 2022)

Kesimpulan dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada kedua orang mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan bahwa mereka sering melakukan prokastinasi pada saat akan mengerjakan skripsi, dengan melakukan kegiatan yang lain seperti, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, ngobrol, nonton, main game, mendengarkan musik, jalan-jalan, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian dari Fitriya & Lukmawati (2016) pada 123 Mahasiswa STIKES di Palembang dalam jurnal yang berjudul hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu Kesehatan Mitra Adiguna Palembang terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa, maka semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisva dan Okfrima (2019) yang melakukan pedalam jurnal yang berjudul hubungan regulasi diri dengan

prokastinasi akademik pada mahasiswa aktivis dan non aktivis Universitas Muhammadiyah Surakarta, dimana terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa KSR PMI di Universitas Negeri Padang dengan arah negative, hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, dan besarnya sumbangan efektif regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 14%, sedangkan 86% yanglain dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti kepada Mahasiswa yang sedang mengambil matakuliah skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan melalui google form pada tanggal 23 April 2022 kepada 30 responden yang terdiri dari 6,7% laki-laki & 93,3% perempuan, dimana diantaranya dari Fakultas Psikologi, Teknik, Ekonomi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan Pendidikan Ilmu Bahasa Inggris, bahwa hasilnya ialah banyak mahasiswa yang melakukan prokastinasi pada saat hendak mengerjakan skripsi, seperti sering keasikan bermain hp, sering jalan-jalan dengan teman sampai lupa waktu, dan malas mencari referensi. Dengan demikian prokastinasi akademik yang terjadi pada kalangan mahasiswa membuat mereka mengalami kegagalan dalam regulasi diri. Ferrari dkk, (1995) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik dapat diamati dengan ciri-ciri tertentu seperti misalnya penundaan untuk mengerjakan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dengan kegiatan lain yang sedang dilakukan, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada

tugas yang harus dikerjakan (seperti ngobrol, nonton, main game, mendengarkan musik, jalan-jalan, dan lain-lain). Selain hal tersebut, mahasiswa juga masih menerapkan.

Urgensi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan cenderung lebih memilih bermain hp, sering jalan-jalan dengan teman sampai lupa waktu, malas mencari referensi, dan tidak ada yang memberikan semangat. Akibat dari menunda mengerjakan tugas antara lain mahasiswa menjadi merasa panik, gelisah, tidak tenang dan terburu-buru untuk mengerjakan laporan karena deadline yang sudah dekat, sehingga mendapatkan hasil yang kurang maksimal sampai telat mengumpulkan laporan, kemudian ada juga yang tidak mengumpulkan laporan sesuai dengan deadline yang telah ditentukan.

1.2. Rumusan Masalah

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah untuk melihat apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan Tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada Mahasiswa universitas HKBP Nommensen Medan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan kajian dan

literatur yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya mengenai keterkaitan antara konsep-konsep teoritis dalam psikologi, khususnya dalam bidang psikologi terkait dengan Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Tingkat Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa universitas HKBP Nommensen Medan.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu referensi bagi mahasiswa psikologi yang mengambil skripsi yang akan meneliti tentang Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Tingkat Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa universitas HKBP Nommensen Medan.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pembaca terutama mahasiswa terkait dengan Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Tingkat Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa universitas HKBP Nommensen Medan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang psikologi khususnya peminatan kepribadian dan sosial dalam memberikan sumbangan wawasan terkait dengan Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Tingkat Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada mahasiswa universitas HKBP Nommensen Medan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokastinasi

2.1.1 Defenisi Prokastinasi

Ferrari, (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi. Menurut Ghufron (2004) prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai menyelesaikan tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga kinerja menjadi terhambat.

Kemudian Ferrari (2000), mengatakan bahwa prokrastinasi atau menunda-nunda dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan. Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, dan berdampak negatif dalam kehidupan mahasiswa. Selanjutnya dikemukakan oleh Wolter (2003), bahwa “prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir”. Prokrastinasi akademik dipahami sebagai suatu perilaku yang menjadi kebiasaan yang tidak efektif dan cenderung ke arah negatif dalam menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi yang berkepanjangan tentu dapat mengganggu produktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi individu secara

psikis.

Didukung oleh Basri (2017) menyatakan Prokrastinasi juga merupakan kebiasaan penundaan yang tidak perlu, yang dilakukan seseorang karna adanya ketakutan gagal serta ketakutan akan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus di lakukan dan harus di selesaikan dengan sempurna, sehingga individu merasa lebih aman untuk tidak melakukan dengan segera, karena hal itu akan menghasilkan sesuatu dengan hal yang tidak maksimal. Perilaku prokrastinasi dapat muncul dalam bentuk seperti bermalasmalasan, tidak suka pada tugas yang harus diselesaikan, maupun lebih dulu mengerjakan kegiatan yang lebih menyenangkan.

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. dan Steel (2010) mengembangkan dengan mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Menurut Ferrari, (2007) prokrastinasi pengerjaan skripsi memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Rosario dkk. (2009) mengemukakan bahwa ketidakmampuan mengelola dan memanfaatkan waktu merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi akademik. Menunda suatu kegiatan/pekerjaan hingga waktu berikutnya, serta meng-gantinya dengan kegiatan lain walaupun tingkat kepentingannya lebih rendah. Waktu penundaan dapat berlangsung singkat, namun juga dapat berlarut larut hingga hingga

hitungan hari. Dari defenisi diatas dapat pahami bahwa prokastinasi merupakan kebiasaan menunda yang dilakukan karena tidak mampu mengelola waktu dengan baik.

2.1.2 Faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, (1996) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan dua macam, yaitu:

1. Faktor Internal Faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.
2. Faktor Eksternal Faktor-faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada individu, antara lain: gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial.

2.1.3 Aspek-aspek Prokastinasi Akademik

Menurut Ferrari, (1995) Prokrastinasi akademik memiliki empat macam aspek, yaitu:

1. Perilaku menunda ketika seseorang bermaksud untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Seseorang menunda-nunda untuk memulai mengerjakan maupun menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mulai mengerjakan tugas tersebut sebelumnya;
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan seseorang menghabiskan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan tugas disebabkan karena mempersiapkan diri secara

berlebihan. Disisi lain seseorang melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki;

3. Kesenjangan waktu antara niat dan perilaku. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan; dan Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

2.2 Regulasi diri

2.2.1 Defenisi Regulasi diri

Zimmerman (2002) Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Regulasi diri didefinisikan sebagai tingkatan dimana siswa aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar.

Zimmerman dkk (2002) mengungkapkan *self-regulation* merupakan pemikiran dari diri sendiri, perasaan dan tindakan yang mengarahkan untuk memperoleh salah satu tujuan belajar. Sedangkan *Selfregulated learning* merupakan suatu pendekatan untuk belajar melibatkan penetapan tujuan, penggunaan strategi, self-monitoring, dan penyesuain diri untuk memperoleh keterampilan seperti meningkatkan kosakata.

Hal ini juga diperkuat oleh Zimmerman (2002) yang mendefinisikan regulasi diri (pengaturan diri) sebagai proses yang digunakan untuk mengaktifkan dan mengatur pikiran, perilaku dan emosi dalam mencapai suatu

tujuan. Bandura mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu keadaan di mana siswa yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi pelaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Sedangkan menurut Baumister & Heatherton (1996) menjelaskan bahwa regulasi diri tidak sekedar kemunculan respon, akan tetapi bagaimana upaya seseorang untuk mencegahnya agar tidak melenceng dan kembali pada standart normal yang memberi yang normal.

Menurut Susanto (2008) *self-regulation* dapat digambarkan sebagai sebuah siklus karena feedback dari tingkah laku sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian dalam usahanya saat ini.

Self-regulated learning adalah proses aktif dan konstruktif dengan jalan siswa menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan disesuaikan dengan konteks lingkungan (Boekaerts dkk, 2000).

Regulasi diri menurut Bandura adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berfikir dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Menurut Bandura seseorang dapat mengatur sebahagian dari pola tingkah laku dirinya sendiri. Secara umum regulasi diri adalah tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah

emosi (Rahmah dalam Khairuddin, 2014).

Regulasi diri merupakan dasar dari proses sosialisasi karena berhubungan dengan seluruh domain yang ada dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Papalia & Olds, 2000). Selain itu regulasi diri juga merupakan kemampuan mental serta pengendalian emosi (Papalia & Olds, 2000). Seluruh perkembangan kognitif, fisik, serta pengendalian emosi dan kemampuan sosialisasi yang baik, membawa seseorang untuk dapat mengatur dirinya dengan baik (Papalia & Olds, 2000).

Manab (2016) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai setelah mencapai tujuan tersebut maka terdapat proses evaluasi pada pencapaian tersebut. Regulasi diri yang baik dapat mendorong keberhasilan yang terjadi terutama bagi proses pembelajaran individu sehingga dapat meningkatkan prestasi mereka. Namun pada masa pandemi seperti ini proses penyesuaian diri mahasiswa baru sedikit mengalami hambatan karena mereka tidak bisa bertemu serta berkenalan secara langsung dengan proses pembelajar

Berdasarkan teori-teori diatas disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya untuk bertindak untuk melakukan sesuatu hal.

2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi diri

Menurut Zimmerman, (1990) ada tiga faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri yang diantaranya ialah :

- a. Individu (diri) Faktor individu ini meliputi hal-hal dibawah ini :

1. Pengetahuan individu, semakin banyak pengetahuan yang seseorang dapatkan akan semakin membantu individu untuk mengelola diri.
 2. Tingkat kemampuan kognisi, yang dimiliki individu akan membantu pengelolaan diri individu menjadi semakin tinggi.
 3. Tujuan yang ingin dicapai, jika banyak tujuan yang ingin dicapai maka kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri semakin besar.
- b. Perilaku individu merupakan upaya individu menggunakan kemampuan yang ia miliki. Jika semakin besar upaya yang dilakukan dalam mengatur dan mengorganisasi kegiatan maka akan meningkatkan pengelolaan atau regulasi individu.
- c. Lingkungan Teori sosial kognitif memberikan perhatian khusus pada pengaruh lingkungan yakni pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini menunjukkan apakah lingkungan tersebut mendukung atau tidak.

2.2.3 Aspek-aspek Regulasi diri

Aspek-Aspek Regulasi Diri Menurut Zimmerman, (1989) yakni:

- a. Metakognitif merupakan kesadaran mengenai proses berfikir dimana proses ini merupakan hal yang penting karena pengetahuan mengenai kognisinya dapat membimbing maupun mengatur dirinya untuk menghadapi masalah yang akan terjadi dan memilih strategi yang akan dilakukan. Metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan

diri ialah seseorang yang dapat merencanakan, mengukur dirinya sendiri serta dapat mengukur diri dalam beraktivitas.

- b. Motivasi merupakan kebutuhan dasar individu untuk mengontrol diri yang berkaitan dengan kemampuan individu itu sendiri. Sehingga individu memiliki motivasi tersendiri dan kepercayaan diri terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu.
- c. Perilaku merupakan upaya individu dalam pengelolaan diri guna menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya dimana individu memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan sosial untuk memaksimalkan pencapaian atas sesuatu yang dilakukan.

2.3 Hasil penelitian terdahulu

Berdasarkan hasil penelitian dari Fitriya & Lukmawati (2016) pada 123 Mahasiswa STIKES di Palembang dalam jurnal yang berjudul hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu Kesehatan Mitra Adiguna Palembang terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa, maka semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh Nurul Fajriani, Nerinda Rizky F, Ismawati, Fathan Abidi A.(2021) yang berjudul Hubungan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister yang bekerja pada Perguruan Tinggi Surabaya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Magister yang bekerja pada Perguruan Tinggi di Surabaya. Arah hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Magister yang bekerja pada Perguruan Tinggi di Surabaya adalah negatif atau terbalik, yang berarti semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya dan sebaliknya, semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa akan semakin rendah tingkat regulasi dirinya

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari Alimatur Rohmaniyah (2018) *variabel self regulated learning* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Koefisien korelasi bertanda negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning*, maka prokrastinasi akademik seorang mahasiswa semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning*, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik seorang mahasiswa

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mansooreh Alsadat Sadeghi, Mahmood Heidari, Hooraa Motie (2012) yang berjudul *Predicting Academic Procrastination during Self-Regulated Learning in Iranian first Grade High School Students*. Kesimpulannya harus diingat bahwa penelitian ini adalah satu korelatif dan perawatan harus diambil ketika menafsirkan data dan untuk menyelidiki hubungan kausal dengan variabel dalam penelitian di masa depan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh, Rayne A. Sperling, Seung Won Park, (2012) yang berjudul *Academic Procrastinators and Their Self-Regulation*. Kesimpulannya penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dapat terlibat dalam penundaan akademik karena berbagai alasan. Beberapa siswa menunda-nunda karena mereka gagal mengatur sendiri learning mereka sendiri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh, Mohamad Mahdi Arbabi, MSc, Malahat Amani, PhD (2020) *The Mediating Role of Academic Self-Regulation in the Relationship between Parenting Dimensions and Academic Procrastination*. Kesimpulannya Analisis pemodelan persamaan struktural dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi pengasuhan, yaitu persepsi tuntutan dan daya tanggap melalui pengaturan diri, mempengaruhi penundaan akademik siswa.

2.4 Kerangka konseptual

Zimmerman (2002) Regulasi diri didefinisikan sebagai tingkatan dimana siswa aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar. dan menurut Alwisol (2009) bahwa regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Regulasi diri adalah upaya individu untuk

mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikut sertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Rendahnya regulasi diri yang dimiliki oleh seseorang mengakibatkan munculnya tingkat prokastinasi yang tinggi pada Mahasiswa.

Hal ini juga diperkuat oleh Zimmerman (2002) yang mendefinisikan regulasi diri (pengaturan diri) sebagai proses yang digunakan untuk mengaktifkan dan mengatur pikiran, perilaku dan emosi dalam mencapai suatu tujuan. Bandura mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu keadaan di mana siswa yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi pelaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar.

Adapun Aspek-aspek Regulasi Diri Menurut Zimmerman, (1989) sebagai berikut , Metakognitif, Motivasi., Perilaku. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, tergantung individu tersebut mengatur kehidupannya dan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya.

Aspek regulasi diri yang selanjutnya menurut Zimmerman (1989), adalah motivasi. Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu. Dengan adanya motivasi yang tinggi pada siswa, maka dapat membantu siswa mengontrol kemampuannya dan memperkuat keinginannya untuk dapat menyelesaikan tugas. Hal ini dapat menekan salah satu aspek prokrastinasi akademik menurut Ferarri (1995), yaitu penundaan dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, sehingga dapat juga membantu menurunkan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas.

Aspek yang terakhir regulasi diri menurut Zimmerman (1989), adalah perilaku. Aspek ini

terkait dengan upaya siswa untuk menyeleksi, memanfaatkan dan menciptakan lingkungan fisik maupun sosial yang mendukung aktivitas penyelesaian tugas. Jika perilaku siswa dapat terarah sesuai dengan uraian di atas, maka siswa dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas dengan menekan salah satu aspek prokrastinasi akademik menurut Ferarri (1995), yaitu melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan namun sebetulnya hal tersebut tidak perlu dilakukan karena tidak memberikan manfaat. Siswa dapat lebih mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuannya yaitu menyelesaikan tugas yang diberikan guru.

Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Dengan adanya regulasi diri yang baik, siswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah, mengorganisasikan, memotivasi diri, meningkatkan kepercayaan diri, menyeleksi sesuatu yang harus didahulukan serta memanfaatkan lingkungan dengan sebaik-baiknya (Ichsan, 2015). Sehingga tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru di sekolah dapat diminimalisir.

Ferrari, (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi. Adapun aspek- aspek yang dikemukakan oleh Ferrari, (1995) ada empat macam aspek, perilaku menunda ketika seseorang bermaksud untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara niat dan perilaku, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Ferrari (2000), mengatakan bahwa prokrastinasi atau menunda-nunda dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan. Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, dan berdampak negatif dalam kehidupan mahasiswa.

Hal ini juga didukung oleh penelitian dari Nisva dan Okfrima (2019) dimana terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa KSR PMI di Universitas Negeri Padang dengan arah negative, hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Penelitian dari Fitriya & Lukmawati (2016) pada 123 Mahasiswa STIKES di Palembang dalam jurnal yang berjudul hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu Kesehatan Mitra Adiguna Palembang terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi regulasi diri seorang mahasiswa, maka semakin rendah tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Berdasarkan penjelasan diatas seseorang dengan regulasi diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola diri dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari dengan baik dan efektif, sehingga membantu individu tersebut untuk mempertahankan kehidupan yang bermakna. Tetapi apabila seseorang memiliki regulasi diri yang rendah maka akan sering melakukan prokrastinasi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari pemaparan diatas bahwa regulasi diri berhubungan dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan dari uraian-uraian diatas dapat dikemukakan kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut :

Regulasi diri



Prokrastinasi akademik

Aspek-aspek
Regulasi diri

1. Metakognitif
2. Motivasi
3. Perilaku

Aspek-aspek
Prokastinasi akademik

1. Perilaku menunda
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
3. Kesenjangan waktu antara niat dan perilaku
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Kerangka konseptual Regulasi diri dengan Prokastinasi akademik

2.5 Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah:

Ha: Ada hubungan antara regulasi diri dengan tingkat prokastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

Ho: Tidak ada hubungan antara regulasi diri dengan tingkat prokastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi variabel penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2018) diartikan sebagai penelitian berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan Menurut Arikunto (2013), penelitian kuantitatif, sesuai dengan namanya, banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

Adapun variabel penelitian ini adalah:

- Variabel Bebas (X): Regulasi diri
- Variabel Terikat (Y): prokastinasi akademik

3.2 Defenisi operasional variabel penelitian

3.2.1 Prokastinasi

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda untuk mengerjakan sesuatu

hal dan menyelesaikan tugas. Dan hal ini dilakukan berulang ulang. Prokrastinasi akademik juga bisa dikatakan sebagai penundaan yang dilakukan secara sengaja untuk tidak menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Aspek-aspek Prokrastinasi akademik antara lain, Perilaku menunda, Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, Kesenjangan waktu antara niat dan perilaku, Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik. skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan pada ciri-ciri prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari (Ghufron dan Risnawita, 2011). Pernyataan-pernyataan pada skala dibagi menjadi dua kategori yaitu bersikap mendukung (favorable) dan yang tidak mendukung (unfavorable). Dengan penilaian bergerak dari empat sampai satu untuk favorable, yaitu Sangat Setuju (SS) diskor empat, Setuju (S) diskor tiga, Tidak Setuju (TS) diskor dua, Sangat Tidak Setuju (STS) diskor satu, sedangkan untuk pernyataan unfavorable bergerak dari satu sampai empat, yaitu Sangat Setuju (SS) diskor satu, Setuju (S) diskor dua, Tidak Setuju (TS) diskor tiga, Sangat Tidak Setuju (STS) diskor empat.

3.2.2 Regulasi diri

Regulasi diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengontrol tingkah laku, dengan menggunakan kemampuan pikirannya sehingga individu dapat menyesuaikan dengan lingkungannya. skala regulasi diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri dari Zimmerman, (1989) meliputi, Metakognitif, Motivasi, Perilaku.

Subjek penelitian

Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa aktif yang sedang mengambil skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Karakteristik dari subjek penelitian ini sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan
2. Mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas HKBP

Nommensen Medan.

3.3 Populasi dan sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiono (2013), populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, yang berjumlah 1994.

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2013), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Berdasarkan hasil dari *G Power* yang peneliti dapatkan yaitu 225 sampel yang diperoleh dari peneliti sebelumnya. Jadi, dapat ditarik kesimpulannya bahwa sampel ialah Sebagian dari populasi yang di anggap mewakili populasi karena memiliki ciri khas yang sama.

Correlation ρ H1	: -0,217
α eer prob	: 0,05
Power (1- β eer prob)	: 0,95
Correlation ρ H0	: 0
Lower critical r	: -0,1099366
Upper critical r	: -0,1099366
Total sampel size	: 225
Actual power	: 0,9503567

3.3.3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling.

Sugiyono, (2016). Alasan menggunakan teknik purposive sampling ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi menurut Sugiyono, (2016).

3.4. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden disuruh untuk mengisi google form yang didalamnya berisi pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan keadaan yang sedang dialami. Dalam pertanyaan tersebut tidak ada benar ataupun salah. Skala psikologi yang digunakan adalah skala regulasi diri dan prokastinasi akademik.

3.4.1. Skala prokastinasi

Dalam penelitian ini digunakan skala prokrastinasi akademik yang mengacu pada teori Ferrari (dalam Ghufon, 2003). Skala ini mengukur tingkatan prokrastinasi akademik siswa. Menurut Ferrari, (1995) Prokrastinasi akademik memiliki empat macam aspek, yaitu: perilaku menunda, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara niat dan perilaku Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan pada ciri-ciri prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari (Ghufon dan Risnawita, 2011). Pernyataan-pernyataan pada skala dibagi menjadi dua kategori yaitu bersikap mendukung (favorable) dan yang tidak mendukung (unfavorable). Dengan penilaian bergerak dari empat sampai satu untuk favorable, yaitu Sangat Setuju (SS) diskor empat, Setuju (S) diskor tiga, Tidak Setuju (TS) diskor dua, Sangat Tidak Setuju (STS) diskor satu, sedangkan untuk pernyataan unfavorable bergerak dari satu sampai empat, yaitu Sangat Setuju (SS) diskor satu, Setuju (S) diskor dua, Tidak Setuju (TS) diskor tiga, Sangat Tidak Setuju (STS) diskor empat.

3.1. Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden Pada Skala Prokstinasi akademik

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju	4	4
Setuju	3	3
Tidak setuju	2	2
Sangat tidak setuju	1	1

3.4.2. Skala regulasi diri

penelitian ini digunakan skala regulasi diri dalam belajar yang mengacu pada teori Zimmerman (1990). Skala yang digunakan adalah skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi dimensi, dimensi dijabarkan menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012), skala regulasi diri mengungkap tiga aspek yaitu aspek metakognitif, aspek motivasi dan aspek perilaku

Tabel 3.2. Tabel Distribusi Skor jawaban Responden Pada Skala Regulasi diri

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju	4	4
Setuju	3	3
Tidak setuju	2	2
Sangat tidak setuju	1	1

3.5. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan.

3.5.1. Persiapan penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrument penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

3.5.2. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan pada ciri-ciri prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari (Ghufron dan Risnawita, 2011). Pernyataan-pernyataan pada skala dibagi menjadi dua kategori yaitu bersikap mendukung (*favorable*) dan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Dengan penilaian bergerak dari empat sampai satu untuk favorable, yaitu Sangat Setuju (SS) diskor empat, Setuju (S) diskor tiga, Tidak Setuju (TS) diskor dua, Sangat Tidak Setuju (STS) diskor satu, sedangkan untuk pernyataan unfavorable bergerak dari satu sampai empat, yaitu Sangat Setuju (SS) diskor satu, Setuju (S) diskor dua, Tidak Setuju (TS) diskor tiga, Sangat Tidak Setuju (STS) diskor empat.

Tabel 3.3. Blue Print Uji coba Skala Prokrastinasi akademik

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Sah
----	-------	-----------	-----------	-------------	-----

1	Perilaku menunda Ketika seseorang akan memulai dan menyelesaikan tugas	Sering menunda mengerjakan skripsi	1, 2	16*, 17*,	2
		Menunda tugas yang sudah dimulai	3, 4,	18, 19,	4
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Tidak memperhatikan deadline yang telah ditentukan untuk mengerjakan skripsi	5, 6,	20*, 21*,	2
		Keterlambatan mengerjakan tugas	7,	22,	2
3	Kesenjangan waktu antara niat dan perilaku	Terlambat dalam memenuhi tenggang waktu yang sudah ditetapkan	8,	23,	2
		Ketidaksesuaian antara performa dan perilaku yang dilakukan	9, 10, 11,	24*,	3

4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Lebih memilih untuk bermain media sosial daripada mengerjakan skripsi	12, 13,	25, 26,	4
		Menghabiskan waktu lebih banyak untuk melakukan hoby yang disukai	14, 15,	27,	3
Total item yang Sah					22

Tabel 3.4. Blue Print Uji coba Skala Regulasi diri

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Sah
1	Kognitif	Kemampuan untuk mengelola diri agar dapat mengatasi masalah	1*, 2	13*, 14*,	1
		Setiap akan melakukan sesuatu harus dipikirkan secara matang	3, 4,	15	3

2	Motivasi	Dorongan untuk mencapai sesuatu yang di inginkan	5, 6*,	16, 17,	3
		Memiliki tanggung jawab yang baik	7, 8,	18,	3
3	Perilaku	Upaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif	9, 10,	19,	3
		Mengelola waktu untuk mencapai tujuan	11, 12*,	20*, 21*,	1
Total Item yang Sah					14

3.5.3. Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal tanggal 12 Agustus 2022 - 19 Agustus 2022 diberikan kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan sebanyak 70 orang. Penelitian ini dilakukan peneliti dengan memberikan skala secara online dalam bentuk google form kepada subjek.

Dari hasil perhitungan Prokastinasi akademik komputerisasi program *SPSS*, peneliti mendapatkan hasil realibilitas untuk Regulasi diri 902 dan 5 item yang gugur dari 27 item dengan *Corelation* berada pada 0.3. Dan Dari hasil regulasi diri perhitungan komputerisasi program *SPSS*, peneliti mendapatkan hasil realibilitas untuk Regulasi diri 812 dan 7 item yang gugur dari 21 item dengan *Corelation* berada pada 0.3.

3.5.4. Revisi Alat Ukur

Skala Psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa peneliti dari 70 subjek uji coba seluruhnya memenuhi persyaratan dan skala psikologi terisi lengkap . peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validasi tiap item reabilitas skala yang dibuat.

Tabel 3.5 Daftar sebaran item-item penelitian skala prokastinasi akademik setelah uji coba

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Sah
1	Perilaku menunda Ketika seseorang akan memulai dan menyelesaikan tugas	Sering menunda mengerjakan skripsi	1, 2		2
		Menunda tugas yang sudah dimulai	3, 4,	18, 19,	4
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Tidak memperhatikan deadline yang telah ditentukan untuk mengerjakan skripsi	5, 6,		2

		Keterlambatan mengerjakan tugas	7,	22,	2
3	Kesenjangan waktu antara niat dan perilaku	Terlambat dalam memenuhi tenggang waktu yang sudah ditetapkan	8,	23,	2
		Ketidaksesuaian antara performa dan perilaku yang dilakukan	9, 10, 11,		3
4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Lebih memilih untuk bermain media sosial daripada mengerjakan skripsi	12, 13,	25, 26,	4
		Menghabiskan waktu lebih banyak untuk melakukan hoby yang disukai	14, 15,	27,	3

	Total item yang Sah	22
--	----------------------------	----

Tabel 3.6 Daftar sebaran item-item penelitian skala Regulasi diri setelah uji coba

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Sah
1	Kognitif	Kemampuan untuk mengelola diri agar dapat mengatasi masalah	2		1
		Setiap akan melakukan sesuatu harus dipikirkan secara matang	3, 4,	15	3
2	Motivasi	Dorongan untuk mencapai sesuatu yang di inginkan	5 ,	16, 17,	3
		Memiliki tanggung jawab yang baik	7, 8,	18,	3
3	Perilaku	Upaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif	9, 10,	19,	3
		Mengelola waktu untuk mencapai tujuan	11,		1
Total Item yang Sah					14

3.6. Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan cara menyebarkan koesioner yang berisi tentang regulasi diri dan prokastinasi kepada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang mengambil mata kuliah skripsi. kepada 70 orang subjek.

Waktu dan tempat

a. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap, pada tanggal 12 Agustus 2022 - 19 Agustus 2022.

b. Tempat

Penelitian tersebut akan dilaksanakan di Universitas HKBP Nommensen Medan

3.7 Analisis data

Data penelitian ini diolah dan di analisis menggunakan analisis deskriptif dan statistic inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian menggunakan uji korelasi person product moment. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan spearmen dikarenakan data tidak normal. untuk menguji hubungan antara regulasi diri dengan tingkat prokastinasi akademik yang dilakukan berdasarkan syarat: jika signifikan $P > 0,05$ maka H_0 diterima dan jika signifikan $P < 0,05$ maka H_0 ditolak.

Uji asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan analisis kolmogrov smirnov test SPSS versi 20 for windows, dimana analisis ini memiliki syarat bahwa data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila signifikan atau nilai probabilitasnya lebih dari 0,5 ($p > 0,05$) (Sugiyono, 2016)

Uji Linearitas

Uji linieritas dibutuhkan oleh peneliti agar dapat melihat tingkat korelasi atau hubungan antar kedua variabel. Uji linieritas sendiri difungsikan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel X dengan variabel Y (Ghozali, 2016).

1. Uji hipotesis penelitian

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab masing-masing variabel yang telah diajukan dalam penelitian ini, yaitu : terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik. Uji hipotesis dapat dilakukan apabila memenuhi dua asumsi, yakni : skala regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik memiliki data yang berdistribusi normal, dan juga memiliki hubungan data yang linier. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi product moment, dengan bantuan software SPSS .