

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA
DI MTsN 3 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

NURAINI

NIM. 200213010

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
DARUSSALAM, BANDA ACEH
2024 M/1446 H**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA DI MTsN 3 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Oleh

**NURAINI
NIM. 200213010**

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed
NIP. 197606132014112002

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA DI MTsN 3 BANDA ACEH**

SKRIPSI

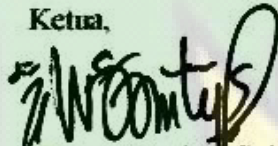
Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/ Tanggal

Senin, 23 Desember 2024
21 Jumadil Akhir

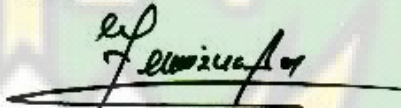
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



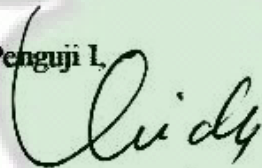
Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed.
NIP. 197606132014112002

Sekretaris,



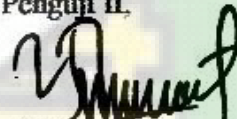
Evi Zuhara, M.Pd.
NIP. 19890312202012016

Penguji I,



Fatimah Ibda, M.Si., Ph.D.
NIP. 197110182000032002

Penguji II,



Yuliana Nelisma, M.Pd., C.P.S., C.HL
NIP. -

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darat Salam Banda Aceh



Prof. Safrudin Mukti, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D
NIP. 197301021997031003



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nuraini
NIM : 200213010
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di MTsN 3 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 23 Desember 2024
Yang Menyatakan,

Nuraini
NIM. 200213010

ABSTRAK

Nama : Nuraini
NIM : 200213010
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling
Judul : Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di MTsN 3 Banda Aceh
Tebal Skripsi : 69
Pembimbing : Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed
Kata Kunci : Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas yang seringkali dilakukan oleh siswa. Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kurangnya pengaturan diri atau regulasi diri. Pada siswa MTsN 3 Banda Aceh terdapat siswa yang kurang meregulasi dirinya sehingga melakukan prokrastinasi akademik seperti mengumpulkan tugas melewati batas waktu, tidak mampu mengerjakan atau menyelesaikan tugas sendiri sehingga membutuhkan bantuan teman, siswa yang lebih menyukai kegiatan lain daripada belajar atau menyelesaikan tugas dan tidak mengumpulkan tugas tepat waktu dengan alasan terbebani tugas rumah yang banyak. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa MTsN 3 Kota Banda Aceh. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional. Sampel penelitian yaitu siswa MTsN 3 Kota Banda Aceh kelas IX³ sebanyak 31 siswa dan pengambilan sampel menggunakan teknik populasi sample. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dan skala prokrastinasi akademik. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan teknik analisis data disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi -0,513 dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa shalawat beriring salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wassalam beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan ini peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di MTsN 3 Banda Aceh”. Adapun penyusunan skripsi ini untuk memperoleh gelar Sarjana dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Selama pembuatan dan penyelesaian penulisan skripsi, penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Safrul Muluk, S.Ag, MA. M.Ed. PhD. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang memberi izin peneliti melakukan penelitian.
2. Muslima, S,Ag, M.Ed, selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.

3. Wanty Khaira, S.Ag., M. Ed, selaku dosen pembimbing utama juga sebagai dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, motivasi serta masukan berharga yang tiada henti sepanjang proses perkuliahan yang penulis jalani dan dalam penyusunan skripsi.
4. Desi Arliani, M.Pd, dan Maulida Hindayanti, M.Pd, selaku dosen validator yang telah memberikan saran, arahan dan masukan terhadap instrumen peneliti.
5. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu membuat skripsi.
6. Persembahan istimewa kepada cinta pertama dan panutanku Ama tercinta Herman dan pintu surgaku Mamak Sebeniah. Terimakasih sebesar-besanya untuk semua doa baik yang selalu dipanjatkan untuk kebaikan anak-anaknya. Menjadi suatu kebanggan besar memiliki sosok orang tua yang mendukung cita-cita anaknya untuk berpendidikan tinggi. Terimakasih untuk segala hal yang telah diberikan kepada penulis, motivasi, doa, dukungan dari Ama dan Mamak yang telah membawa penulis sampai pada tahap penyelesaian skripsi ini. Tolong hidup lebih lama lagi, temani jalan ku yang masih Panjang ini sampai penulis bisa membahagiakan dan membalas segala pengorbanan yang kalian berikan.
7. Kepada saudara kandung penulis tersayang kakak Rahmida, S.Pd, dan adik Buger Saidi, selalu menjadi penghibur penulis ketika sedih dan buntu saat

penulisan skripsi, selalu memberikan doa, semangat, dan dorongan saat penulis merasa kesulitan dan kehilangan harapan dalam penulisan skripsi ini. Semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah SWT dan diberi kesehatan hingga bisa mencapai kesuksesan.

8. Kepada keluarga baru yang penulis temui di bangku perkuliahan, Yumna Simehate dan Nadila Vita Yola sahabat terbaik yang selalu setia bersama penulis mulai dari awal perkuliahan sampai saat ini, terimakasih sudah selalu memberikan dukungan dan hal-hal baik kepada penulis, ini bukanlah akhir dari pertemanan kita, semoga persahabatan ini akan terus berlanjut selamanya.
9. Kepada teman-teman terbaik yang selalu mendukung dalam perjalanan ini. Desy Mauliza, Alfia Tutnur Putri, Intan Venia Sari, Cut Lisa Elidar, Cut Intan Nurul Khairani, Cut Purti Hafizah, Rizka Muslima, Salsabila. Tanpa kalian, perkuliahan ini tidak akan seindah ini. Semoga kita semua sukses dan terus berkarya.
10. Dengan penuh rasa Syukur dan kehangatan, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang tulus kepada sahabat-sahabat surga yang telah menemani perjalanan hidup sejak SMA hingga di bangku perkuliahan. Kepada Nata Aina Rizky, Humaira, Munadia Amelia, kalian adalah anugerah yang luar biasa dalam hidup penulis. Terimakasih dukungan dan kebersamaan yang tak ternilai harganya. Setiap momen yang kita lalui bersama, baik suka maupun duka, telah menguatkan dan membentuk kita menjadi pribadi yang lebih baik.

Semoga persahabatan kita abadi dan selalu diberkahi kebahagiaan dan kesuksesan di masa depan.

11. Nuraini, last but no least, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih telah bertahan.

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugas skripsi ini, namun peneliti menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dalam tata cara penulisan maupun bagi segi isi, untuk isi peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun diri pembaca demi kesempurnaan skripsi ini, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua ,
Amiin ya Rabbal Alamin.

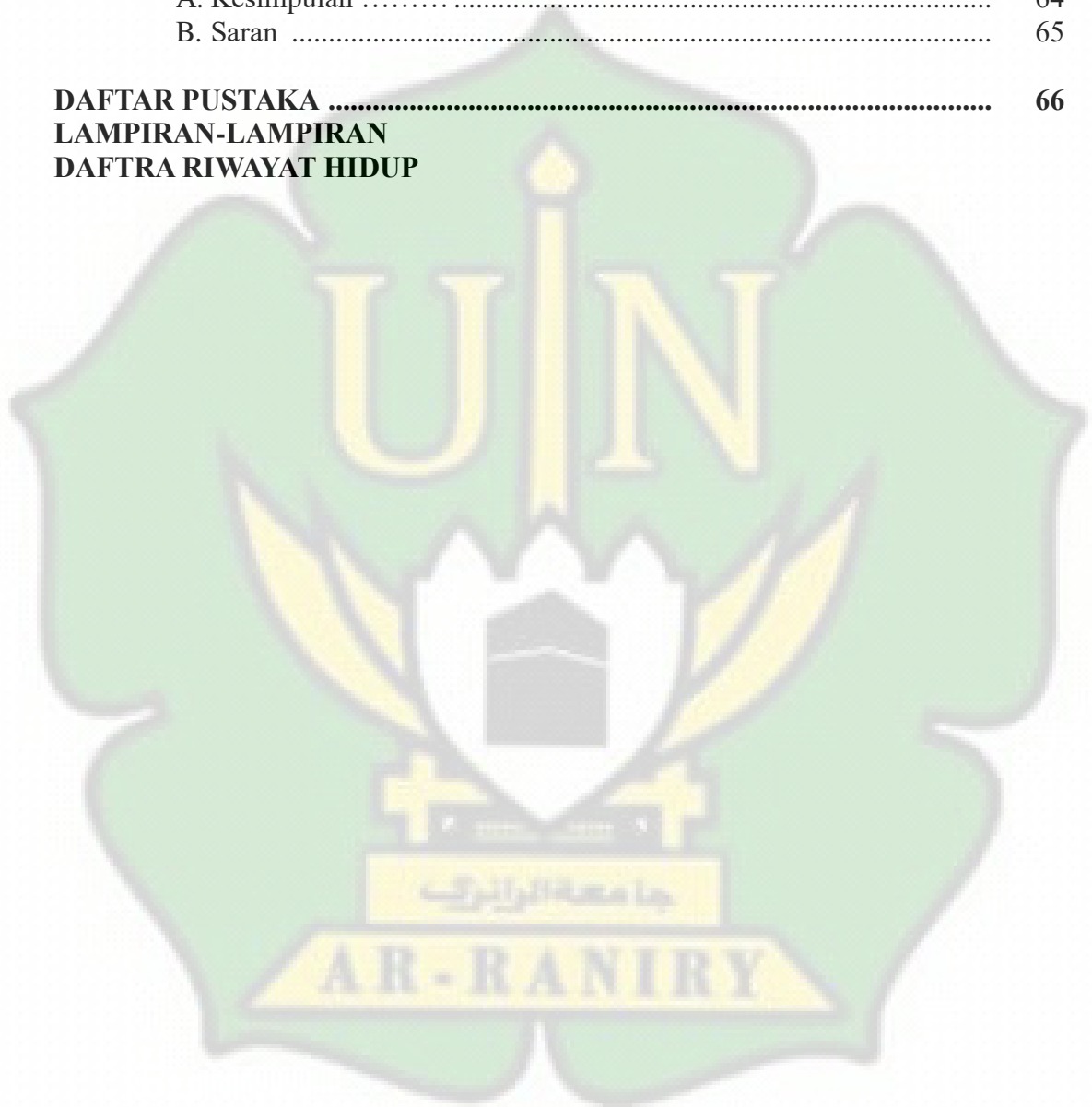
Banda Aceh, 23 Desember 2024
Penulis,

Nuraini
NIM. 200213010

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Hipotesis Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Definisi Operasional	6
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	9
A. Regulasi Diri	9
1. Pengertian Regulasi Diri	9
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri	11
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri	15
B. Prokrastinasi Akademik	18
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	18
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	20
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	26
BAB III : METODE PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian	34
C. Instrumen Pengumpulan Data	35
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Teknik Analisa Data	48
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Gambaran Umum Penelitian	50
B. Hasil Penelitian	53
1. Penyajian Data	53
2. Pengolahan Data	56

C. Pembahasan	60
BAB V : PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

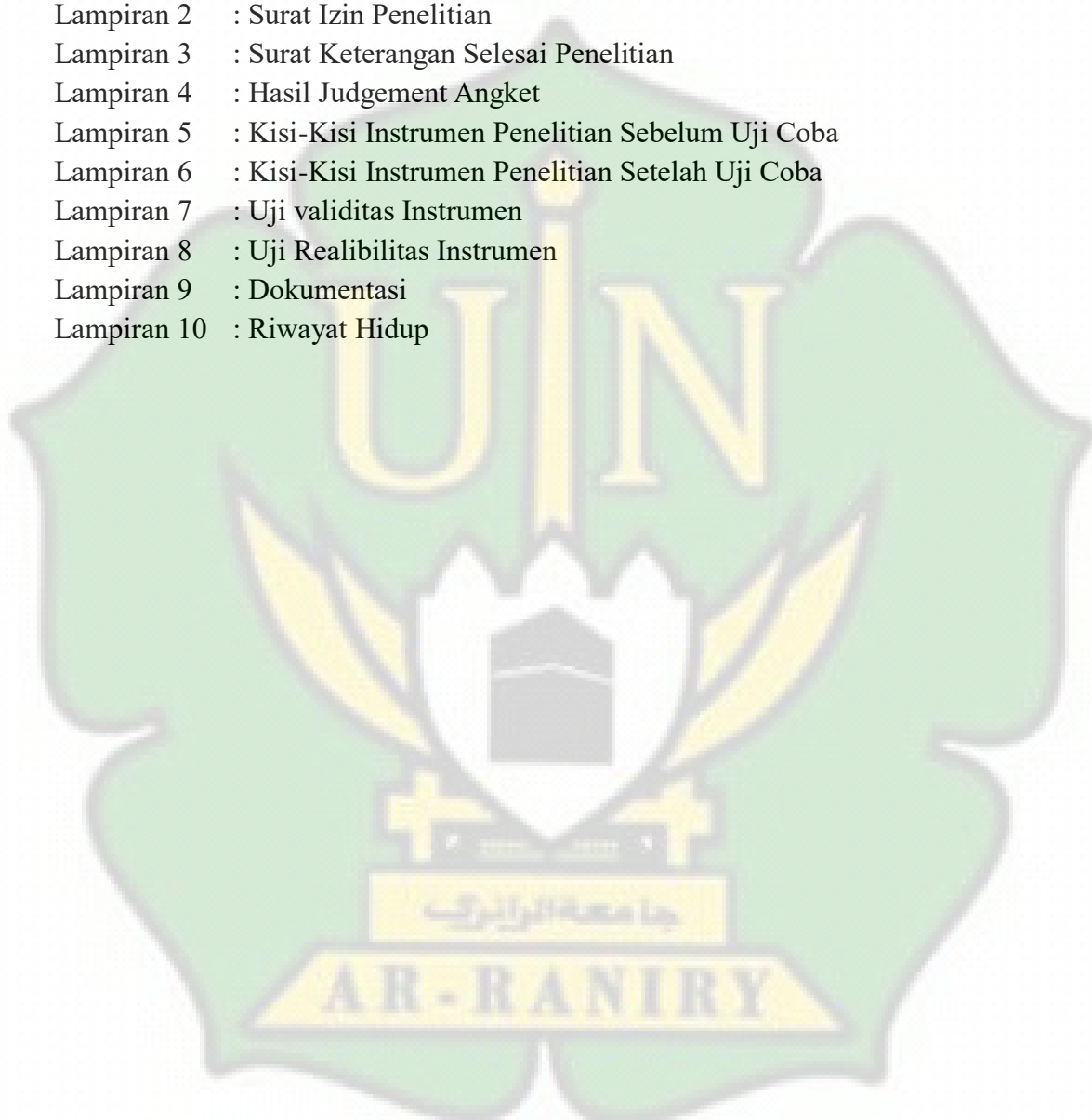


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Jumlah Populasi Penelitian	35
Tabel 3.2	: Kisi-kisi Instrumen Regulasi Diri	36
Tabel 3.3	: Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik	37
Tabel 3.4	: Kategori Skor Angket Berdasarkan Skala Likert	39
Tabel 3.5	: Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Regulasi Diri	41
Tabel 3.6	: Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik	42
Tabel 3.7	: Hasil Uji Validitas Butir Item Regulasi Diri	44
Tabel 3.8	: Hasil Uji Validitas Butir Item Prokrastinasi Akademik	44
Tabel 3.9	: Interval Koefisien Derajat Reliabilitas	46
Tabel 3.10	: Statistik Uji Realibilitas Regulasi Diri	46
Tabel 3.11	: Statistik Uji Realibilitas Prokrastinasi Akademik	47
Tabel 4.1	: Data Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin	53
Tabel 4.2	: Statistik Deskriptif Regulasi Diri	54
Tabel 4.3	: Kategorisasi Regulasi Diri	54
Tabel 4.4	: Statistik Deskriptif Prokrastinasi Akademik	55
Tabel 4.5	: Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	56
Tabel 4.6	: Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 4.7	: Hasil Uji Linearitas	58
Tabel 4.8	: Hasil Uji Hipotesis	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 4 : Hasil Judgement Angket
- Lampiran 5 : Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Sebelum Uji Coba
- Lampiran 6 : Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba
- Lampiran 7 : Uji validitas Instrumen
- Lampiran 8 : Uji Realibilitas Instrumen
- Lampiran 9 : Dokumentasi
- Lampiran 10 : Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya individu agar dapat menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi sesuai dengan prinsip-prinsip yang ada di lingkungan masyarakat. Pendidikan tidak hanya sekedar usaha untuk memperoleh informasi dan pembentukan karakter saja, namun sebagai jembatan penghubung agar individu dapat mewujudkan cita-cita, harapan potensi serta keinginannya sehingga tercapai kehidupan yang layak di masa depan. Pendidikan tidak hanya semata untuk mencapai tujuan kepuasan hidup yang layak di masa depan, akan tetapi dengan ilmu pengetahuan individu dapat lebih berpikir kritis, tanggap, memahami dan mencerna serta menerapkan ilmu pengetahuan.¹

Siswa merupakan subjek penting dalam pendidikan yang tidak akan pernah lepas atau terhindar dari aktivitas belajar dan kewajiban dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Didalam proses belajar yang masih menjadi pusat perhatian guru dan konselor yaitu penundaan tugas akademik yang dilakukan oleh siswa. Penundaan ini terjadi dikarenakan kurangnya penyesuaian dan pengaturan diri siswa dengan tuntutan tugas yang ada seperti kesulitan mengerjakan tugas sekolah, kesulitan dalam menghadapi ujian, dan kesulitan dalam mengatur waktu belajar.²

¹ Rahman dkk., Ilmu pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan, (*Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2020), h. 8.

² Putri, Neneng Suryani, "Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik" *Jurnal Bimbingan dan Konseling* , Vol. 6, No, 1, 2019, h. 49-56 .

Apabila siswa kebiasaan secara terus-menerus untuk melakukan prokrastinasi akademik, tentu akan memberikan dampak. Perilaku prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak yang negatif yaitu banyaknya terbuang waktu dengan sia-sia, tugas terbengkalai, kurang maksimalnya dalam pengerjaan tugas serta dapat berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Perilaku menunda mengerjakan tugas juga bisa mengakibatkan siswa kehilangan kesempatan dan peluang yang bagus jika dilakukan secara berulang.

Menurut Ferrari prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.³ Sedangkan menurut Pychyl dan Flett perilaku prokrastinasi merupakan bentuk perilaku yang mencerminkan bahwa individu gagal dalam mengatur dirinya atau kurangnya kemampuan individu dalam meregulasi dirinya.⁴ Pendapat ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Stell (dalam Lubis) salah satu faktor yang dapat menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi akademik yaitu kurangnya kemampuan regulasi diri atau adanya kesulitan dalam pengaturan diri.⁵ Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masril mengungkapkan bahwa fenomena-fenomena seperti mengerjakan tugas tidak tepat waktu dan terlambat pada kegiatan akademik dapat

³ M. Nur, Ghufon dan Rini Risna Wati, "*Teori-Teori Psikologi*". (Yogyakarta: Ar-RuzzMedia, 2020), h.150.

⁴ Fajriani dkk, "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister yang Bekerja Pada Perguruan Tinggi Surabaya". *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, Vol. 5, No. 2, 2021, h. 692.

⁵ Lubis, "Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa". *Jurnal Diversitas*, Vol. 4, No. 2, 2018, h. 93.

disebabkan oleh salah satunya faktor internal yang berasal dari dalam diri dan diasumsikan sebagai rendahnya kemampuan regulasi diri.⁶

Menurut Bandura regulasi diri adalah kemampuan individu untuk berfikir dan mengatur dirinya sendiri sehingga ia mampu untuk mempengaruhi lingkungan sekitar.⁷ Bandura juga menjelaskan bahwa penerapan strategi dalam regulasi diri ditujukan untuk mewujudkan hidup yang terarah dan jelas serta mampu memberikan solusi terhadap berbagai hambatan yang dialami oleh individu.⁸

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muntazhim kepada 772 mahasiswa FIP UNY Angkatan 2017 yang mengambil mata kuliah tugas akhir skripsi. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi pearson terhadap dua variable menunjukkan angka $-0,627$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi cenderung mengalami prokrastinasi akademik yang rendah, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, tinggi rendahnya regulasi diri dapat mempengaruhi Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.⁹

⁶ Hasim dkk, "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 6 Kota Bogor". *Aciadss*, Vol. 1, No. 1, 2019, h.117.

⁷ Alwislo, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press, 2019, h. 283.

⁸ Triovano dan Khoirunnisa, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, No. 1, 2021, h. 203.

⁹ Muntazhim, "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi". *Acta Psychologia*, Vol. 4, No. 1, 2022, h. 27.

Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rochillah dan Khoirunnisa menyatakan bahwa besar hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi mempunyai koefisien korelasi *product moment* -0683 dengan taraf signifikan 0,00. Hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan bersifat negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Sunan Giri Gresik. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik.¹⁰

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan permasalahan serupa juga di temukan di MTsN 3 Banda Aceh adanya siswa yang melakukan prokrastinasi akademik seperti mengumpulkan tugas melewati batas waktu, mengerjakan tugas pada saat jam pembelajaran guru lain, adanya siswa yang tidak mampu mengerjakan atau menyelesaikan tugas sendiri sehingga membutuhkan bantuan teman, terdapat siswa yang lebih menyukai kegiatan lain dari pada belajar atau menyelesaikan tugas dan juga siswa tidak pernah mengumpulkan tugas dengan tepat waktu dengan alasan terbebani dengan tugas rumah yang banyak.

Fenomena yang terjadi di MTsN 3 Banda Aceh diduga bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Sehingga perlu penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan regulasi diri siswa dengan prokrstinasia akademik. Berdasarkan pernyataan diatas inilah yang mendorong minat peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di MTsN 3 Banda Aceh”.

¹⁰ Rochillah dan Khoirunnisa, " Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Sunan Giri Gresik". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 7, No. 1, 2020, h. 4.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah: Apakah Terdapat Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di MTsN 3 Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dapat dirumuskan tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di MTsN 3 Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau pernyataan penelitian yang kebenarannya masih perlu di uji.¹¹ Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa di MTsN 3 Banda Aceh.

H_a : Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa di MTsN 3 Banda Aceh.

¹¹ M. Zaki, dan Salman, "Kajian Tentang Permusuhan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian". *Jurnal Ilmu Ilmiah Pendidikan*, Vol.4, No.2, Maret 2021,. h.116.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut yaitu:

1. Manfaat teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu khususnya dalam bimbingan dan konseling di sekolah, dan hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan untuk peneliti selanjutnya.
2. Manfaat praktis, diharapkan penelitian dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi orang tua, guru dan orang-orang yang berhubungan dengan pendidikan agar dapat membantu para siswa untuk dapat meningkatkan regulasi diri yang baik dalam belajarnya agar para siswa tidak lagi melakukan perilaku penundaan atau prokrastinasi.

F. Definisi Oprasional

Berdasarkan yang telah dibahas pada bagian sebelumnya, maka definisi oprasional yang dapat disampaikan adalah:

1. Regulasi Diri

Bandura menyatakan regulasi diri adalah kemampuan individu untuk berpikir dan mengatur dirinya sendiri sehingga individu mampu untuk mempengaruhi lingkungan sekitar. Dalam regulasi diri akan terjadi pengamatan, pemikiran penyesuaian diri dengan lingkungan dan pemberian konsekuensi pada diri sendiri dan

tingkah laku. Dan juga regulasi diri mengacu pada kontrol diri yang dilakukan individu agar tetap berada pada tujuan yang dikehendaki.¹²

Merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol diri guna mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi diri diukur dengan menggunakan skala regulasi diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek, yaitu mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, dan refleksi diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala regulasi diri berarti semakin tinggi regulasi diri dan sebaliknya.

2. Prokrastinasi Akademik

Ferrari (dalam Ghufron dan risnawati) menyatakan prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan tugas disebut dengan prokrstinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan, prokrastinasi juga suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional dan prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, artinya prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan tugas saja, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen

¹² Bandura, A. Self-efficacy. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. 2010, h. 294.

perilaku maupun struktur mental lain yang selain terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.¹³

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda memulai dan menyelesaikan pekerjaan terutama tugas-tugas akademik secara sengaja dan berulang-ulang dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek, waktu yang dirasakan (*Perceived Time*), celah antara keinginan dan tindakan (*Intention-action Gap*), tekanan emosional (*Emotional Distress*), keyakinan terhadap kemampuan diri (*Perceived Ability*).

¹³ . Ghufroon & Risnawati, " *Teori-Teori Psikologi*". Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017, h. 153