

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA DUTA WISATA KOTA BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

**REZA ARIANDA
NIM. 180901102**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2025 M / 1446 H**

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA DUTA WISATA KOTA BANDA ACEH**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

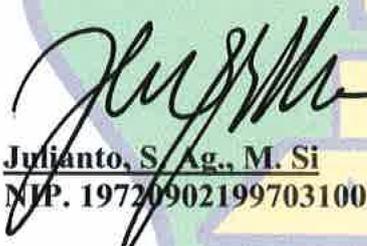
Oleh:

**Reza Arianda
NIM. 180901102**

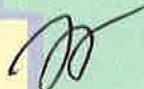
Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II


Julianto, S. Ag., M. Si

NIP. 197209021997031002


Karjuniwati, S. Psi., M. Psi., Psikolog

NIP. 198206192023212027

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA DUTA WISATA KOTA BANDA ACEH**

Skripsi

**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

**Reza Arianda
NIM. 180901102**

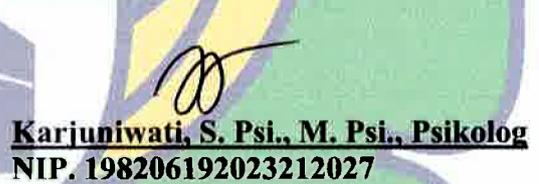
**Pada Hari / Tanggal:
Jum'at, 25 April 2025**

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua


**Julianto, S. Ag., M. Si
NIP. 197309021997031002**

Sekretaris


**Karjuniwati, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP. 198206192023212027**

Penguji I

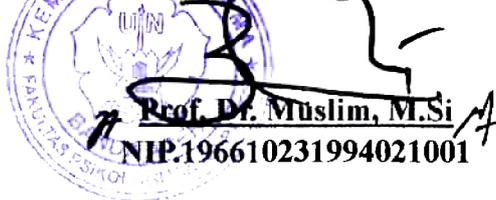

**Prof. Dr. Safrilsyah, M. Si
NIP. 197004201997031001**

Penguji II


**Cut Rizka Aliana, S. Psi., M. Si
NIP. 199010312019032014**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry,


**Prof. Dr. Muslim, M. Si
NIP. 196610231994021001**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya :

Nama : Reza Arianda

NIM : 180901102

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 25 April 2025



Reza Arianda
NIM. 180901102

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat beserta salam kepada Baginda Nabi Muhammad SAW. yang telah memperjuangkan Islam dan membawa umatnya kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Dengan izin Allah SWT dan dukungan dari berbagai pihak, penulis berhasil menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Duta Wiata Banda Aceh". Dalam kesempatan ini, dengan segala hormat saya ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ibunda tercinta Rosita Maiyanah dan ayah saya Muhammad Nasir. Berkat doa dan dukungan, serta kasih sayang dari mereka sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir pendidikan pada jurusan Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, penulisan skripsi ini tidak lepas dari lika-liku dan tantangan yang penulis hadapi, berkat dorongan keluarga, nasihat, serta motivasi yang diberikan membuat penulis bersemangat dalam menghadapi segala tantangan, tanpa dukungan bunda, ayah, kakak-kakak beserta keluarga, belum tentu penulis bisa sampai di tahap ini.

Selanjutnya peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, yaitu kepada:

1. Bapak Prof. Muslim, S.Ag., M.Si sebagai Pimpinan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan sokongan dan semangat kepada semua mahasiswa Psikologi.

2. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si sebagai Wakil Dekan 1 bidang Pendidikan dan Kelembagaan dan selaku Penguji 1 yang telah membantu peneliti dalam pengujian skripsi ini sehingga lebih sempurna dalam penyusunannya.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D. Sebagai Wakil Dekan II bidang Administrasi dan Keuangan, yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum sebagai Wakil Dekan III bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si selaku Ketua Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, dan juga pembimbing I yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
6. Ibu Cut Riska Aliana, S. Psi., M. Si. Selaku Sekretaris Prodi sekaligus Penguji I yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing dan arahan serta telah banyak membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi.
7. Ibu Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi, arahan serta telah banyak membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi.
8. Seluruh dosen, civitas akademika, serta staf Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.

9. Terima kasih kepada abang kandung saya tercinta, Fauzi Rahmat, kembaran saya Rezi Ariandi, dan adik saya tercinta Anisa yang telah membantu perjalanan penulis, memberikan semangat, motivasi, mendukung dan menghibur penulis dalam menyelesaikan skripsi.

10. Terima kasih kepada sahabat-sahabat saya yaitu Hakis Imamsyah, Misbah Hussudur, Ust. Mawazik Siddiq, Gebrina Dimah Risky, Aziz Ramadhan, Yuni Kusumawardani, S. Psi., Teuku Dodi Alfayed. Terima kasih atas segala dukungan, nasihat, motivasi, dan canda tawa yang menemani dan mendengar bagi penulis selama proses menyelesaikan skripsi.

11. Terimakasih kepada Agam Inong Banda Aceh yang telah bekerjasama sebagai responden dalam penelitian saya ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena kesempurnaan sejatinya hanyalah milik Allah SWT. Dengan penuh harapan, penulis berharap bahwa karya ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan, khususnya di lingkungan akademik Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry serta bagi para pembaca pada umumnya. Semoga skripsi ini dapat menjadi referensi yang berharga dan memicu pemikiran yang lebih dalam di bidang yang kami tekuni.

Banda Aceh, 25 April 2025
Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| ABSTRAK | xiv |
| ABSTRACT | xv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Manfaat Penelitian | 7 |
| E. Keaslian Penelitian | 8 |
| | |
| BAB II LANDASAN TEORI | 10 |
| A. Regulasi Diri | 10 |
| 1. Pengertian Regulasi Diri | 10 |
| 2. Aspek-Aspek Regulasi Diri | 11 |
| 3. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri..... | 12 |
| B. Prokrastinasi Akademik | 14 |
| 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik | 14 |
| 2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik | 16 |
| C. Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik..... | 17 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 19 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN | 20 |
| A. Pendekatan dan Metode Penelitian | 20 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian | 20 |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 20 |
| D. Subjek Penelitian..... | 21 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 22 |
| F. Teknik Analisis Data | 33 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 37 |
| A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian..... | 37 |
| B. Deskripsi Data Penelitian | 38 |
| C. Pengujian Hipotesis..... | 44 |
| D. Pembahasan..... | 46 |

| | |
|----------------------------|-----------|
| BAB V PENUTUP | 48 |
| A. Kesimpulan | 48 |
| B. Saran..... | 48 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 50 |
|-----------------------------|-----------|

LAMPIRAN



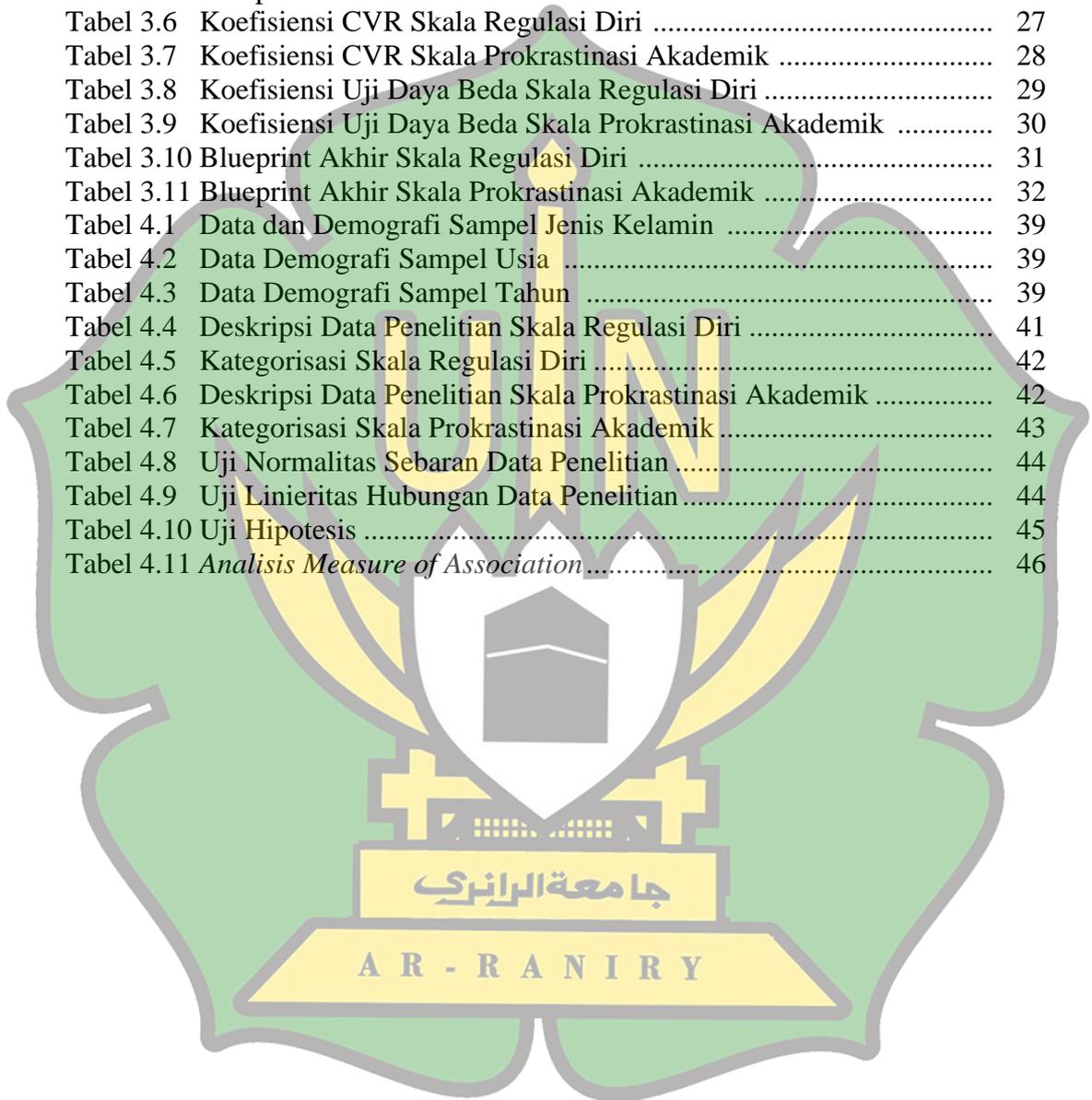
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual 18



DAFTAR TABEL

| | | |
|------------|--|----|
| Tabel 3.1 | Skor Aitem yang Bersifat Favorable dan Unfavorable | 23 |
| Tabel 3.2 | Aspek dan Indikator Skala Regulasi Diri | 24 |
| Tabel 3.3 | Blueprint skala Regulasi Diri | 24 |
| Tabel 3.4 | Aspek dan Indikator Skala Prokrastinasi Akademik | 25 |
| Tabel 3.5 | Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik | 25 |
| Tabel 3.6 | Koefisiensi CVR Skala Regulasi Diri | 27 |
| Tabel 3.7 | Koefisiensi CVR Skala Prokrastinasi Akademik | 28 |
| Tabel 3.8 | Koefisiensi Uji Daya Beda Skala Regulasi Diri | 29 |
| Tabel 3.9 | Koefisiensi Uji Daya Beda Skala Prokrastinasi Akademik | 30 |
| Tabel 3.10 | Blueprint Akhir Skala Regulasi Diri | 31 |
| Tabel 3.11 | Blueprint Akhir Skala Prokrastinasi Akademik | 32 |
| Tabel 4.1 | Data dan Demografi Sampel Jenis Kelamin | 39 |
| Tabel 4.2 | Data Demografi Sampel Usia | 39 |
| Tabel 4.3 | Data Demografi Sampel Tahun | 39 |
| Tabel 4.4 | Deskripsi Data Penelitian Skala Regulasi Diri | 41 |
| Tabel 4.5 | Kategorisasi Skala Regulasi Diri | 42 |
| Tabel 4.6 | Deskripsi Data Penelitian Skala Prokrastinasi Akademik | 42 |
| Tabel 4.7 | Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik | 43 |
| Tabel 4.8 | Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian | 44 |
| Tabel 4.9 | Uji Linieritas Hubungan Data Penelitian | 44 |
| Tabel 4.10 | Uji Hipotesis | 45 |
| Tabel 4.11 | <i>Analisis Measure of Association</i> | 46 |



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tentang Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Duta Wisata Kota Banda Aceh
- Lampiran 4 : Kuesioner
- Lampiran 5 : Try Out Skala Penelitian
- Lampiran 6 : Tabulasi Data Try Out
- Lampiran 7 : Hasil Analisis Data Try Out
- Lampiran 8 : Skala Penelitian
- Lampiran 9 : Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 10 : Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 11 : Daftar Riwayat Hidup



HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA DUTA WISATA KOTA BANDA ACEH

ABSTRAK

Individu yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada duta wisata kota Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi *product moment*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala regulasi diri dan skala prokrastinasi. Jumlah responden sebanyak 50 orang dengan metode pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,879$ $p = 0,000$ yang merupakan korelasi negatif, yaitu terdapat hubungan negatif antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik. Hubungan tersebut mengartikan semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada Duta Wisata Kota Banda Aceh, begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada Duta Wisata Kota Banda Aceh.

Kata Kunci : Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik, Duta Wisata



THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN BANDA ACEH CITY TOURISM AMBASSADORS

ABSTRACT

Individuals who have difficulty doing something according to the specified deadline, often experience delays, prepare something excessively, and fail to complete tasks according to the specified deadline, are said to be individuals who procrastinate. Therefore, procrastination can be said to be one of the inefficient behaviors in using time and there is a tendency not to immediately start a job when faced with a task. This study aims to test whether there is a relationship between self-regulation and academic procrastination in Banda Aceh City Tourism Ambassadors. This study uses a quantitative approach with the product moment correlation method. The measuring instruments used are the self-regulation scale and the procrastination scale. The number of respondents was 50 people with a sampling method using the total sampling method. The results of the study showed a correlation coefficient of $r = -0.879$ $p = 0,000$ which is a negative correlation, namely there is a negative relationship between Self-Regulation and Academic Procrastination. This relationship means that the higher the self-regulation, the lower the academic procrastination in Banda Aceh City Tourism Ambassadors, and vice versa, the lower the self-regulation, the higher the academic procrastination in Banda Aceh City Tourism Ambassadors.

Keywords: Self-Regulation, Academic Procrastination, Tourism Ambassador



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pariwisata merupakan salah satu sektor yang di kembangkan Pemerintah Kota Banda Aceh untuk mempromosikan daerahnya ke dunia internasional. Sektor wisata berkontribusi menambah pendapatan daerah dan memajukan UMKM sehingga dapat memperluas lowongan pekerjaan untuk masyarakat kota Banda Aceh. Menurut *Canada Government Revenue Attributable to Tourism* (dalam Abdillah, Syam, & Muharman, 2023) usaha pariwisata menimbulkan adanya *tourism employment* yaitu ukuran yang dipakai untuk mengukur besarnya tenaga kerja yang diserap secara langsung pada sektor pariwisata termasuk juga besarnya tenaga kerja yang diserap di luar bidang pariwisata akibat keberadaan Pembangunan pariwisata. Oleh sebab itu pemerintah sangat gencar memporosikan sektor pariwisata ke khalayak dunia, dan salah satu cara pemerintah mempromosikan pariwisata dengan membentuk Duta Wisata Kota Banda Aceh.

Duta wisata merupakan ikon atau figur pariwisata dan kebudayaan yang terpilih setelah melewati serangkaian proses seleksi yang dikemas dalam bentuk pemilihan yang diikuti oleh generasi muda atau remaja dan menjalankan tugas dalam melakukan promosi potensi wisata yang dimiliki oleh daerahnya (Satri, 2022). Tugas duta wisata terhadap pariwisata dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu peran duta wisata sebagai agen dalam mempromosikan potensi pariwisata di daerahnya dalam berbagai sarana seperti media sosial atau kegiatan lainnya, dan peran lainnya yaitu sebagai agen dalam memberikan informasi dan edukasi

tentang pariwisata di daerahnya kepada Masyarakat baik wisatawan lokal maupun wisatawan mancanegara (Rosana & Kusumawati, 2024). Peran duta wisata sangat bergantung pada kerjasama yang harus dijalin dengan pelaku industri pariwisata, pemerintah, sektor swasta, serta media. Duta wisata juga berperan dalam mendukung terlaksananya berbagai kegiatan yang diselenggarakan oleh Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Bersama duta wisata. Disinilah pentingnya peran duta wisata sebagai penghubung antara pihak eksternal dan internal dalam menyampaikan tujuan serta upaya terkait pengembangan dan pelestarian pariwisata dan budaya.

Peran duta wisata tidak hanya sebagai ikon atau figur dalam mempromosikan pariwisata di Kota Banda Aceh, namun peran utamanya sebagai individu ialah menjalankan aktivitas sehari-harinya sebagai mahasiswa. Duta wisata yang didominasi oleh mahasiswa dari berbagai daerah yang kuliah di Banda Aceh tentunya memiliki tugas dan tanggungjawab untuk dapat menyelesaikan kuliahnya tepat waktu. Namun dengan segudang aktivitasnya sebagai duta wisata terkadang membuat mahasiswa tersebut terhambat dalam menyelesaikan tugas mata kuliahnya maupun telat menyelesaikan studinya tepat waktu. Banyak tugas-tugas kuliahnya sering dikerjakan dengan system kebut semalam (SKS) atau yang biasa di kenal dengan istilah prokrastinasi. Fenomena prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda atau menghindari tugas yang harus diselesaikan, yang pada akhirnya dapat menghambat produktivitas dan menghambat pencapaian tujuan (Tiarannisa & Adetya, 2024). Lebih lanjut menurut Cahyono (dalam Tiarannisa & Adetya, 2024) mengatakan bahwa pada dunia Pendidikan, penundaan ini sering disebut dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Ferarri dan Morales (dalam Pujiastuti, Sari, Imawati & Syahputri, 2023) prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para siswa atau mahasiswa yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Lebih lanjut menurut Novritalia dan Siti (dalam Pujiastuti, Sari, Imawati & Syahputri, 2023) adalah orang yang melakukan prokrastinasi sebenarnya bukan karena tidak ingin segera menyelesaikan tugasnya, melainkan cenderung menunda-nunda untuk memulainya. Kebiasaan ini menyebabkan mereka melewati batas waktu yang telah di tentukan.

Menurut Muklis dan Muqim (dalam Lismawati, 2023) menyatakan bahwa seseorang prokrastinator memiliki sindrom-sindrom psikiatri, seperti kualitas tidur yang kurang baik, depresi yang kronis, menjadi salah satu penyebab stress, dan menyebabkan penyimpangan psikologis lainnya. Hal yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi biasanya memiliki pandangan tentang tugas yang di kerjakan harus diselesaikan dengan sangat sempurna sehingga orang tersebut merasa lebih aman untuk tidak mengerjakan tugas. Sehingga ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu sering kali dipengaruhi oleh fokus yang berlebihan pada standar yang telah ditetapkan serta terlalu banyak memikirkan bagaimana tugas tersebut akan dinilai oleh orang lain.

Hasil observasi yang peneliti lakukan pada Duta Wisata Kota Banda Aceh baik yang sedang bertugas maupun yang telah menjadi alumni adalah kepadatan aktivitas bekerja dan membangun relasi dengan pihak eksternal sehingga membuat jadwal seorang mahasiswa yang berstatus duta wisata begitu padat yang menyebabkan banyak tugas tidak di selesaikan tepat waktu yang berakibat fatal dalam turunnya nilai indeks prestasi kumulatif (IPK) maupun mengulang mata

kuliah tersebut di tahun selanjutnya, bahkan hingga ke keterlambatan selesai masa studi. Hal ini juga peneliti dapatkan ketika peneliti melakukan wawancara pada tiga duta wisata Kota Banda Aceh agar memperoleh informasi tentang prokrastinasi akademik yang dilakukan duta wisata

Cuplikan wawancara 1

“... tugas di duwis tu banyak bang, mulai dari aksi sosial ke Masyarakat, trus harus promosikan pariwisata di Banda Aceh, belum lagi jika ada kunjungan orang penting harus di sambut. Kadang jadwal kuliah tu harus di tinggal karena tugas bang. Kalau ada tugas-tugas baru sempat di kerjain ketika sudah habis waktu pengumpulannya, jadi sering minta waktu tambahan sama dosen, dan itu kerjainnya ngebut semalaman bang.” (NA, Agam Banda Aceh, Wawancara Personal, 30 November 2024).

Cuplikan Wawancara 2

“... Saya alumni duta wisata tahun 2021 bang. Sekarang saya bekerja sebagai digital marketing di salah satu café di Banda Aceh. Selama saya di duwis, saya dapat banyak jaringan dan tawaran pekerjaan, mulai dari endorse, model, hingga pekerjaan yang saya geluti sekarang. Jadwalnya lumayan padat sih bang sampai kadang-kadang saya ngerjain tugas itu di sela-sela waktu kerja dan itu waktunya udah mepet kali. Bahkan kadang tidak mengumpulkan sama sekali, makanya saya sering ketinggalan mata kuliah dan hingga sekarang saya masih dalam tahap Menyusun skripsi bang” (RA, Agam Banda Aceh, Wawancara Personal, 30 November 2024).

Cuplikan Wawancara 3

“... Aku dapat banyak ilmu dan relasi selama di duwis. Bahkan selain duwis aku juga tergabung di beberapa komunitas kerelawanan. Aku sudah pernah ikut kegiatan volunteer hingga ke pulau Maitara, Maluku Utara. Nah selama aktif di duwis dan pasca menjadi duwis, kegiatan tuh makin banyak sehingga kadang aku sering telat kumpulin tugas, trus sering bolos kuliah, banyak mata kuliah yang harus ulang dan hal itu sebenarnya menjadi salah satu penyesalanku juga karena harus telat lulus kuliah. Tapi semuanya kan harus di pilih dan setiap pilihan ada konsekuensinya.” (NK, Inong Banda Aceh, Wawancara Personal, 30 November 2024).

Berdasarkan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas yang dijalani oleh seorang Duta Wisata menyebabkan dirinya harus membagi waktunya untuk kegiatan duta wisata dengan aktivitas perkuliahan. Sehingga hal ini menyebabkan seorang duta wisata sulit mengatur waktu yang mengakibatkan

banyaknya tugas kuliah yang tidak di kerjakan bahkan hingga ke telat menyelesaikan masa studi. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Diamarah (dalam Santri, 2022) bahwa banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat mengatur waktunya dengan tepat, mahasiswa tersebut tidak dapat mengatur kapan seharusnya mulai mengerjakan sesuatu terutama tugasnya sehingga waktu yang seharusnya bermanfaat tidak terbuang percuma. Untuk dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang ada mahasiswa memerlukan kemampuan pengaturan waktu yang baik. Oleh sebab itu Klassen dkk (dalam Ardina & Wulan, 2016) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah jenis dari anti motivasi yang berhubungan dengan rendahnya regulasi diri, efikasi diri, dan *self esteem* dan berasosiasi dengan tingginya kecemasan serta stres.

Menurut Brown (dalam Muntazhim, 2022) tentang definisi regulasi diri ialah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Lebih lanjut, menurut Santrock (dalam Muntazhim, 2022) mahasiswa yang memiliki regulasi diri menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu, meningkatkan motivasi, dan dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran. Oleh sebab itu, regulasi diri memiliki peran penting bagi kehidupan mahasiswa agar dapat memiliki sifat reaktif dalam mencapai tujuan serta proaktif untuk menjadikan individu terpacu untuk membuat tujuan yang sifatnya lebih tinggi.

Mahasiswa yang mampu mengatur diri dalam kegiatan belajarnya memiliki tanda-tanda tertentu. Menurut Zimmerman (dalam Arwina, Fadilah, & Murad, 2022) menjelaskan karakteristik regulasi diri, meliputi : a) Mengutamakan proses

daripada hasil belajar, b) Adanya tujuan yang jelas dalam belajarnya, c) Menggunakan *self instruction* (instruksi diri) dalam proses pembelajaran, d) Memiliki minat yang besar dalam belajar, e) Melakukan evaluasi terhadap proses belajar yang dijalankan dan hasil yang didapat, f) Melakukan monitor pada diri mengenai kemampuan dan kekurangan yang dapat mempengaruhi belajar, g) Menggunakan cara yang sesuai (strategi, metode) dalam belajar, h) Dapat beradaptasi terhadap lingkungan belajar yang dihadapi beserta tugas-tugasnya.

Faktor seorang mahasiswa yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kesulitan dalam memproses regulasi diri dengan baik, yaitu kurangnya pemahaman tentang pentingnya konsep regulasi diri (Lismawati, 2023). Lebih lanjut, seorang individu yang mampu memahami konsep tentang pentingnya regulasi diri, maka kemungkinan besar tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa akan berkurang jauh dari sebelumnya. Konsep regulasi diri yang dikemukakan oleh Alber Bandura (dalam Lismawati, 2023) yaitu bahwa seorang individu tidak dapat secara langsung beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya selama individu tersebut mampu mengontrol setiap perilaku dan keadaan psikologisnya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengkaji lebih lanjut hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada Duta Wisata Kota Banda Aceh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada Duta Wisata Kota Banda Aceh?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengkaji hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada Duta Wisata Kota Banda Aceh.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman kepada instansi akademik mengenai hubungan antara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri. Informasi ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi mahasiswa untuk mengatasi atau mencegah perilaku menunda-nunda dalam menjalani tugas akademik. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan berkontribusi secara ilmiah dalam pengembangan studi terkait prokrastinasi akademik dan regulasi diri di bidang Ilmu Psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan dan sebagai dasar untuk melakukan tindakan dalam mengatasi masalah prokrastinasi pada mahasiswa yang memiliki aktivitas padat di luar perkuliahan, seperti kesibukan sebagai Duta Wisata.
- b. Melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan kepada pembaca mengenai dampak-dampak negatif dari prokrastinasi sehingga dapat menghindari untuk dapat memaksimalkan aktivitas akademiknya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang sama yang dilakukan dalam penelitian sebelumnya dengan karakteristik yang sama dalam hal tema, kajian, walaupun berbeda pada kriteria subjek, jumlah, lokasi variabel penelitian, dan metode analisis yang digunakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sedyawati (2021) dengan judul Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan ialah subjek penelitian yang berbeda, penelitian ini menggunakan responden siswa sedangkan subjek yang peneliti gunakan ialah mahasiswa yang tergabung dalam Duta Wisata Kota Banda Aceh.

Penelitian yang dilakukan oleh Arwina, Fadilah, dan Murad (2022) dengan judul Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Perbedaan penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian ini terletak pada variabel. Penelitian tersebut menggunakan 3 variabel yaitu Regulasi Diri, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik. Sedangkan variabel yang peneliti lakukan hanya dua, yaitu regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Selain itu, subjek dalam penelitian tersebut pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, sedangkan subjek yang peneliti lakukan pada Duta Wisata Kota Banda Aceh.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Tiarannisa dan Adetya (2024) dengan judul Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di

Universitas X. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *probability sampling*. Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada subjek yang digunakan, peneliti menggunakan subjek Duta Wisata Kota Banda Aceh sedangkan penelitian tersebut menggunakan subjek pada Universitas X atau universitas yang disamakan.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Azzahra (2019) dengan judul Hubungan antara Konformitas dan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Perbedaan yang peneliti lakukan dengan penelitian tersebut terletak pada jumlah variabel yang digunakan. Variabel yang peneliti gunakan hanya regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, sedangkan variabel yang penelitian tersebut gunakan konformitas, regulasi diri, dan prokrastinasi akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Aisyah, Rakhmawati, dan Maulia (2022) dengan judul Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 3 Semarang. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional, dan teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah teknik *sampling jenuh*. Perbedaan yang terletak antara penelitian tersebut dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada subjek yang digunakan. Penelitian tersebut menggunakan subjek Siswa SMP Negeri 3 Semarang, sedangkan subjek yang peneliti gunakan ialah Duta Wisata Kota Banda Aceh