

**REGULASI DIRI DALAM BELAJAR, DUKUNGAN
SOSIAL DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

ELVIRA NUR AISHA

NBI : 1512000213

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

**REGULASI DIRI DALAM BELAJAR, DUKUNGAN
SOSIAL DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

ELVIRA NUR AISHA
NBI : 1512000213

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

**REGULASI DIRI DALAM BELAJAR, DUKUNGAN
SOSIAL DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

ELVIRA NUR AISHA

NBI : 1512000213

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Elvira Nur Aisha

NPM : 1512000213

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Regulasi Diri dalam Belajar, Dukungan Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa" belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi serta tidak melakukan penjiplakan dari karya ilmiah orang lain. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip secara tertulis dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 08 Januari 2024



ELVIRA NUR AISHA

NBI: 1512000213



UNIVERSITAS 17
AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 0315931800
Email : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elvira Nur Aisha
NBI : 1512000213
Fakultas : Psikologi
Program : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir / Skripsi / Tesis / Desertasi / Laporan Penelitian / Makalah

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Nonexclusive*) karya ilmiah saya yang berjudul

Regulasi Diri dalam Belajar, Dukungan Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*), Badan perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 08 Januari 2024



08 Januari 2024

Elvira Nur Aisha
1512000213

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Elvira Nur Aisha

NIM : 1512000213


JUDUL : Regulasi Diri dalam Belajar. Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

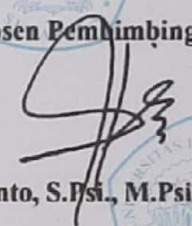
Surabaya, 08 Januari 2024

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog


Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 17 Januari 2024

Dewan Penguji :

1. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog

2. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog

3. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa.” – Ridwan Kamil

“Sukses berjalan dari satu kegagalan ke kegagalan yang lain, tanpa kita kehilangan semangat.” – Abraham Lincoln

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” – QS Al Baqarah 286

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk Allah SWT yang senantiasa memberikan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya kepada penulis. Ketika dalam kesulitan penulis merasakan kuasa Allah SWT membantu menyempurnakan dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada dalam kehidupan.

Segala usaha dan perjuangan yang sudah dijalani peneliti tentunya skripsi ini penulis persembahkan untuk keluarga yang paling bermakna bagi hidup yaitu ayah dan ibu yang senantiasa memberikan dukungan baik dalam segi materi maupun nasihat yang dapat membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Begitupun juga kepada adik penulis yang senantiasa mendengarkan keluh kesah, menemani, memahami, dan menghibur disaat mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.

Skripsi ini juga penulis persembahkan kepada diri sendiri yang terkadang mengeluh, merasa tidak mampu, dan merasa lelah dengan keadaan namun mampu bertahan sejauh ini dengan menepikan ego serta memilih bangkit berjuang kembali untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai dan diakhiri dengan baik. Semoga apa yang sudah diperjuangkan ini dapat membuahkan hasil yang memuaskan untuk orang-orang sekitar.

CURRICULUM VITAE

IDENTITAS DIRI:

Nama : Elvira Nur Aisha
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 6 Juli 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Manukan Rejo 3J No.12, Surabaya
Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia (WNI)
Email : elviraaisa06@gmail.com
No. Telepon : 081330075362



RIWAYAT PENDIDIKAN:

2020-2023 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2017-2020 : SMAN 12 Surabaya
2014-2017 : SMPN 28 Surabaya
2008-2014 : SD Khadijah 3

KEMAMPUAN DASAR DAN KOMPETENSI:

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Ms. Word, Ms. Excel, Ms. PowerPoint
4. Administrasi Alat Tes Psikologi

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Regulasi Diri dalam Belajar, Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa” dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, bantuan, dan dukungan dalam segala bentuk sehingga mempermudah proses penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang diberikan untuk penulis sehingga bisa menyusun dan menyelesaikan skripsi hingga akhir.
2. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
5. Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan saran-saran dalam perkembangan akademik penulis.
6. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang meluangkan waktunya dan memberikan arahan, masukan, bimbingan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang meluangkan waktunya dan memberikan arahan, masukan, bimbingan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membrikan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu proses administrasi selama masa perkuliahan.

10. Kedua orang tua, Yonathan Dwi Hartanto dan Riestya Ardani, serta adik penulis, M. Pradipa Nur Yavie yang senantiasa memberikan dukungan, doa, dan kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kedua keluarga besar penulis, Harris *Family* dan Buddys *Family* yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan inspirasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Sahabat seperjuangan penulis, Fadillah Lintang, Farikha Aslamiyah, Bella Sasabila, Kiki Anniyatul, Destria Ayu, Dipta Pramudita, Deo Revaldo yang selalu menemani, mendukung, memberi saran, bertukar pikiran, dan berbagi keluh kesah saat proses penyusunan skripsi hingga selesai.
13. Seluruh teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan saran dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah membalas kebaikan kalian semua.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan seluruh pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 08 Januari 2024

Elvira Nur Aisha

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR, DUKUNGAN SOSIAL DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Elvira Nur Aisha

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Elviraaisa06@gmail.com

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda yang dilakukan secara sengaja dalam memulai atau menyelesaikan tugas meskipun bahwa hal tersebut memiliki dampak negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjumlah 12.361 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *quota sampling* dengan jumlah 263. Penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi, yaitu *Tuckman Procrastination Scale* (TPS), skala regulasi diri dalam belajar, dan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa: hubungan antar regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial secara simultan terhadap prokrastinasi akademik ($F = 157,481$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil uji parsial antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan; hasil uji parsial antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik juga menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan.

Kata kunci : Regulasi Diri Dalam Belajar, Dukungan Sosial, Prokrastinasi Akademik

SELF REGULATED LEARNING, SOCIAL SUPPORT AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS

Elvira Nur Aisha

Faculty of Psikologi, University of 17 Agust 1945 Surabaya

Elviraaisa06@gmail.com

ABSTRACT

Academic procrastination is an intentional behavior of delay in starting or completing tasks despite its negative impact. This study aims to determine the relationship between self-regulation in learning and social support toward academic procrastination among university students. This research is a quantitative study using a correlational method. The subjects of this research were all active students of the University of August 17, 1945 Surabaya, numbering 12,361 students. The sampling technique in this study used quota sampling with a sample size of 263. Three psychological scales were used in this study, namely the Tuckman Procrastination Scale (TPS), the self-regulation in learning scale, and The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The results of the multiple regression analysis indicated that: there is a significant simultaneous relationship between self-regulation in learning and social support toward academic procrastination ($F = 157.481$ with a significance of $0.000 < 0.05$), which means there is a significant relationship between self-regulation in learning and social support with academic procrastination among students. Partial test results between self-regulation in learning and academic procrastination showed a significant negative relationship; partial test results between social support and academic procrastination also showed a significant negative relationship.

Keywords : Self-Regulated Learning, Social Support, Academic Procrastination

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	ix
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah.....	5
B. Tujuan dan Manfaat.....	5
1. Tujuan Penelitian.....	5
2. Manfaat Penelitian.....	5
C. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Prokrastinasi Akademik.....	9
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	9
2. Indikator Prokrastinasi Akademik.....	9
3. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	10
B. Regulasi Diri Dalam Belajar.....	14
1. Pengertian Regulasi Diri Dalam Belajar.....	14
2. Indikator Regulasi Diri Dalam Belajar.....	14
3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri Dalam Belajar.....	16
C. Dukungan Sosial.....	17
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	17
2. Indikator Dukungan Sosial.....	18
3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	19
D. Kerangka Berpikir.....	21
E. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Populasi dan Partisipan.....	25

1. Populasi	25
2. Partisipan	25
B. Desain Penelitian	26
C. Instrumen Pengumpulan Data	26
1. Skala Prokrastinasi Akademik	27
2. Skala Regulasi Diri	28
3. Skala Dukungan Sosial	31
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	34
1. Uji Prasyarat	34
2. Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Pelaksanaan Penelitian	37
2. Deskripsi Subjek Penelitian	37
3. Uji Deskriptif	37
4. Uji Hipotesis	39
B. Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
1. Kepada Subjek Penelitian	45
2. Kepada Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	46
3. Kepada Peneliti Selanjutnya	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	25
Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian.....	26
Tabel 3. Skor Jawaban.....	26
Tabel 4. Spesifikasi Tuckman Procrastination Scale.....	27
Tabel 5. Blue Print Skala Regulasi Diri.....	29
Tabel 6. Uji Diskriminasi Aitem Skala Regulasi Diri.....	30
Tabel 7. Blue Print Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri.....	30
Tabel 8. Kategori Skor Reliabilitas.....	31
Tabel 9. Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri.....	31
Tabel 10. Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	32
Tabel 11. Uji Diskriminasi Skala Regulasi Diri.....	33
Tabel 12. Blue Print Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial.....	33
Tabel 13. Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	34
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas.....	34
Tabel 15. Hasil Uji Linieritas.....	35
Tabel 16. Hasil Uji Multikolinieritas.....	35
Tabel 17. Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	36
Tabel 18. Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas.....	37
Tabel 19. Rumus kategorisasi data penelitian.....	38
Tabel 20. Analisa uji deskriptif skala regulasi diri dalam belajar.....	38
Tabel 21. Analisis uji deskriptif skala dukungan sosial.....	38
Tabel 22. Analisis uji deskriptif skala prokrastinasi akademik.....	39
Tabel 23. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda.....	39
Tabel 24. Hasil Uji Parsial.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	24
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Penelitian	52
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	53
Lampiran 3. Tabel Isaac dan Michael	54
Lampiran 4. Instrument Alat Ukur	55
Lampiran 5. Skala Prokrastinasi Akademik	56
Lampiran 6. Skala Regulasi Diri Dalam Belajar	57
Lampiran 7. Penilaian Rater Skala Dukungan Sosial	59
Lampiran 8. Bukti Ahli Bahasa Rater 1	61
Lampiran 9. Tabulasi Data Uji Coba Skala Regulasi Diri Dalam Belajar	62
Lampiran 10. Tabulasi Data Uji Coba Skala Dukungan Sosial	65
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri Dalam Belajar	67
Lampiran 12. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial	70
Lampiran 13. Kuesioner Skala Penelitian	71
Lampiran 14. Tabulasi Data Skala Prokrastinasi Akademik	72
Lampiran 15. Tabulasi Data Skala Regulasi Diri Dalam Belajar	78
Lampiran 16. Tabulasi Data Skala Dukungan Sosial	89
Lampiran 17. Hasil Uji Normalitas dan Linieritas	98
Lampiran 18. Hasil Uji Multikolinieritas dan Heteroskedastisitas	100
Lampiran 19. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda	101
Lampiran 20. Hasil Turnitin	102