

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN
EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
DI SMP NEGERI 1 BANTARSARI



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh:

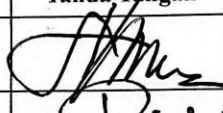
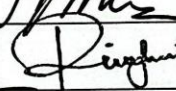
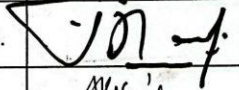
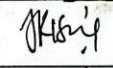
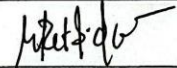
Nama : Rizal Fathurahman
NIM : 202415009
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDATUL ULAMA AL-GHAZALI (UNUGHA)
CILACAP TAHUN 2025

PENGESAHAN

Nama : RIZAL FATHURAHMAN
NIM : 202415009
Judul : Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri
dengan Prokrastinasi Akademik di SMP Negeri 1 Bantarsari

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Rabu, tanggal 28, bulan Mei, tahun 2025 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji & Penguji 1	Dr. Lumaar Ridlo, M.Pd.		12 Juni 2025
Penguji 2	Endang Rifani, M.Pd.		12 Juni 2025
Pembimbing 1	Yusuf Hasan Baharuddin M.Pd.I.		12 Juni 2025
Ass. Pembimbing	Aris Naeni Dwiyantri M.Pd.		23 Juni 2025
Sekretaris	Wulandari Retnaningrum, M.Pd.		12 Juni 2025

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Hari : **Senin**
Tanggal : **23 Juni 2025**

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : RIZAL FATHURAHMAN
NIM : 2024115009
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DI SMP NEGERI 1 BANTARSARI”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada keemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 15 Maret 2025

Yang membuat pernyataan

A 10,000 Rupiah Indonesian revenue stamp (Meterai Tempel) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "REPUBLIK INDONESIA", "10000", and "METERAI TEMPEL". The serial number "2D4AKX800627556" is visible at the bottom.

Rizal Fathurahman

NIM. 202415009

PERSETUJUAN

Nama : RIZAL FATHURAHMAN
NIM : 2024115009
Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI
DALAM BELAJAR DAN EFIKASI DIRI
DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK DI SMP NEGERI 1
BANTARSARI**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al
Ghazali Cilacap.

Cilacap, 17 Maret 2025

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I

NIDN. 0629019101

Pembimbing II



Aris Naeni Dwiyantri, M.Pd

NIDN. 0620018902

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Rizal Fathurahman
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdlatul Ulama Al
Ghzali Cilacap
Di -
Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

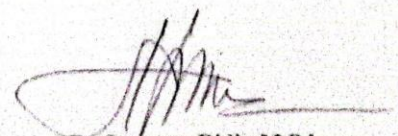
Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : RIZAL FATHURAHMAN
NIM : 202415009
Fakultas/Prodi : FKIP/BIMBINGAN KONSELING
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI
DALAM BELAJAR DAN EFIKASI DIRI
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DI
SMP NEGERI 1 BANTARSARI

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cilacap, 5 Juni 2025



Dr. Lumaar Ridlo M.Pd.

NIDN. 2129048001

MOTTO

مَنْ جَدَّ وَجَدَ

Artinya:

“Barang siapa yang bersungguh – sungguh pasti akan berhasil”

PERSEMBAHAN

Dengan ucapan syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua saya, Bapak Turam dan Ibu Khadiroh yang mendoa'akan saya dengan tulus agar diberikan kemudahan. Memberikan dukungan, semangat, nasihat.
2. Mertua saya, Bapak Alm. Sadirun Solehan dan Ibu Sati yang selalu mendo'akan dan mendukung.
3. Istri saya Fira Seftiana yang selalu mendo'akan dan mendukung.
4. Anak saya, Adzkiya Naila Taleetha yang sudah memberikan semangat dan mendukung.
5. Adik saya Mohamad Imam Ulumudin dan Muhamad Adli Riziq yang telah mendukung.
6. Keluarga yang telah memberikan dukungan.

ABSTRAK

Rizal Fathurahman, 202415009, Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Di SMP Negeri 1 Bantarsari. Cilacap. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Maret 2025

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri yang merupakan usaha mengatur dirinya dan keyakinan yang berada dalam diri siswa atas kemampuan yang dimilikinya. Dalam belajar siswa seringkali mengalami hambatan yang disebabkan perilaku siswa yang suka menunda kegiatan belajar dan tugas penting yang diberikan selama proses pembelajaran sehingga dapat menghambat presatasi dan tercapainya tujuan belajar siswa. Untuk mengatasi hal tersebut siswa membutuhkan pengaturan diri yang baik atau disebut dengan regulasi diri dalam belajar agar kegiatan yang dilakukan terstruktur. Adanya efikasi diri dan regulasi diri yang baik pada siswa dapat membantu mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Rumusan masalah yang diteliti adalah : 1. Bagaimana hubungan regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 1 Bantarsari?, 2. Bagaimana hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Bantarsari?, 3. Bagaimana hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Bantarsari?. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Bantarsari dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi seluruh siswa di SMP Negeri 1 Bantarsari. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 89 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yakni simple random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner dan wawancara. Analisis data menggunakan analisis korelasi product moment, korelasi ganda dan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 27.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa; 1. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Bantarsari. Hal ini dibuktikan dari hasil pengujian hipotesis uji t variabel regulasi diri dalam belajar diperoleh $t_{hitung} = -3,224$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,987$ dan nilai Sig. = $0,002 < 0,05$. 2. Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Bantarsari. Hal ini dibuktikan dari hasil pengujian hipotesis uji t variabel efikasi diri dalam belajar diperoleh $t_{hitung} = -3,784$ lebih besar $t_{tabel} = 1,987$ dan nilai Sig. $0,001 < 0,05$. 3. Regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri mempunyai hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 1 Bantarsari. Terbukti dari hasil pengujian hipotesis uji F yang diperoleh, $F_{hitung} = 82,167$ lebih besar dari F_{tabel} sebesar 3,103. Dalam hal ini maka nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai Sig. sebesar $0,001 < 0,05$.

Kata Kunci: *Regulasi Diri, Efikasi Diri, Prokrastinasi*

ABSTRACT

Rizal Fathurahman, 202415009, The Relationship Between Self-Regulation in Learning and Self-Efficacy with Academic Procrastination at SMP Negeri 1 Bantarsari, Cilacap. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap, March 2025

This research is motivated by the importance of self-regulation in learning and self-efficacy, which are efforts to regulate oneself and the belief within students regarding the abilities they possess. In learning, students often face obstacles caused by behaviors such as procrastination in completing important learning tasks and assignments during the learning process, which can hinder achievement and the attainment of learning goals. To address this, students need good self-regulation, which is referred to as self-regulation in learning, to ensure that the activities they undertake are structured. The presence of good self-efficacy and self-regulation in students can help achieve the desired learning outcomes.

The research questions addressed are: 1. What is the relationship between self-regulation in learning and academic procrastination among students at SMP Negeri 1 Bantarsari? 2. What is the relationship between self-efficacy and academic procrastination among students at SMP Negeri 1 Bantarsari? 3. What is the relationship between self-regulation in learning and self-efficacy together with academic procrastination among students at SMP Negeri 1 Bantarsari? This research was conducted at SMP Negeri 1 Bantarsari using a quantitative approach with a correlational research type. The population of this study includes all students at SMP Negeri 1 Bantarsari. The sample size in this study consisted of 89 students, with a simple random sampling technique. Data collection was carried out using questionnaires and interviews. Data analysis was conducted using product-moment correlation, multiple correlation, and multiple linear regression analysis with the help of SPSS version 27.

The results of this study indicate that: 1. There is a significant relationship between self-regulation in learning and academic procrastination among students at SMP Negeri 1 Bantarsari. This is evidenced by the hypothesis testing results where the t-test for the self-regulation variable shows $t = -3.224$, which is greater than the t-table value of 1.987, and the Sig. value = $0.002 < 0.05$. 2. There is a significant relationship between self-efficacy and academic procrastination among students at SMP Negeri 1 Bantarsari. This is evidenced by the hypothesis testing results where the t-test for the self-efficacy variable shows $t = -3.784$, which is greater than the t-table value of 1.987, and the Sig. value = $0.001 < 0.05$. 3. Both self-regulation in learning and self-efficacy have a significant relationship with academic procrastination among students at SMP Negeri 1 Bantarsari. This is confirmed by the hypothesis testing results from the F-test, where $F = 82.167$, which is greater than the F-table value of 3.103. In this case, $F > F\text{-table}$, and the Sig. value is $0.001 < 0.05$.

Keywords: *Self-Regulation, Self-Efficacy, Procrastination*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT., atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini nantinya menjadi persyaratan untuk dapat menuntaskan program Sarjana Keguruan Dan Ilmu Pendidikan dalam Program Studi Bimbingan Dan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Di SMP Negeri 1 Bantarsari”.

Skripsi ini dapat diselesaikan dengan dukungan berbagai pihak, hingga dapat selesai. Penulis mengucapkan trimakasih kepada pihak-pihak yang membantu dan memberika arahan selama pembuatan skripsi ini, terutama kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Luthfi Hamidi, M.Ag., Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali yang telah memberikan teladan yang baik dan kepemimpinan sehingga kegiatan perkuliahan berjalan baik.
2. Ibu Dr. Khulaimata Zalfa selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah membantu proses perkuliahan dan memberikan izin penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Yusuf Hasan Baharudin M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling dan dosen pembimbing skripsi yang memberikan bimbingan dan dukungan selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Aris Naeni Dwiyanti M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan masukan dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Dosen-dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali yang telah medidik dan memberikan ilmunya.
6. Bapak Zainal Arifin M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Bantarsari yang sudah mengizinkan dan mendukung dalam melaksanakan proses penelitian.
7. Bapak dan Ibu Guru di SMP Negeri 1 Bantarsari yang sudah berkenan membantu selama melaksanakan penelitian.
8. Seluruh siswa SMP Negeri 1 Bantarsari Tahun Pelajaran 2024/2025 yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian.
9. Sahabat mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 yang telah berjuang bersama selama proses perkuliahan.

Akhirnya, semoga amal baik dan bantuan Bapak dan Ibu mendapatkan balasan kebaikan berlipat dari Allah SWT. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
NOTA KONSULTAN.....	
Error! Bookmark not defined.	
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	8
BAB I PENDAHULUAN.....	
Error! Bookmark not defined.	
A.Latar Belakang Masalah.....	
Error! Bookmark not defined.	
B.Identifikasi Masalah.....	
Error! Bookmark not defined.	
C.Batasan Masalah.....	
Error! Bookmark not defined.	
D.Rumusan Masalah.....	
Error! Bookmark not defined.	
E. Tujuan Penelitian.....	
Error! Bookmark not defined.	
F. Manfaat Penelitian.....	
Error! Bookmark not defined.	
1. Manfaat Teoritis.....	
Error! Bookmark not defined.	
2. Manfaat Praktis.....	
Error! Bookmark not defined.	
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	
Error! Bookmark not defined.	
A.Kajian Teori.....	
Error! Bookmark not defined.	

1. Regulasi Diri.....	
Error! Bookmark not defined.	
2. Efikasi Diri.....	
Error! Bookmark not defined.	
3. Prokrastinasi Akademik.....	
Error! Bookmark not defined.	
4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP).....	
Error! Bookmark not defined.	
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	
Error! Bookmark not defined.	
C. Kerangka Pikir.....	
Error! Bookmark not defined.	
D. Hipotesis.....	
Error! Bookmark not defined.	
BAB III METODE PENELITIAN.....	
Error! Bookmark not defined.	
A. Jenis Penelitian.....	
Error! Bookmark not defined.	
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	
Error! Bookmark not defined.	
1. Tempat Penelitian.....	
Error! Bookmark not defined.	
2. Waktu Penelitian.....	
Error! Bookmark not defined.	
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	
Error! Bookmark not defined.	
1. Populasi Penelitian.....	
Error! Bookmark not defined.	
2. Sampel Penelitian.....	
Error! Bookmark not defined.	
D. Desain Penelitian.....	
Error! Bookmark not defined.	
E. Variabel Penelitian.....	
Error! Bookmark not defined.	
1. Variabel Bebas.....	
Error! Bookmark not defined.	

2. Variabel Terikat.....	
Error! Bookmark not defined.	
F. Teknik Pengumpulan Data.....	
Error! Bookmark not defined.	
1. Metode Angket.....	
Error! Bookmark not defined.	
2. Metode Wawancara.....	
Error! Bookmark not defined.	
G. Instrumen Pengumpulan	
Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Instrumen Regulasi Diri Belajar.....	57
2. Instrumen Efikasi Diri.....	
Error! Bookmark not defined.	
3. Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	
Error! Bookmark not defined.	
H. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	
Error! Bookmark not defined.	
1. Validitas Alat Ukur.....	
Error! Bookmark not defined.	
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	
Error! Bookmark not defined.	
I. Analisis Data.....	
Error! Bookmark not defined.	
1. Statistik deskriptif.....	
Error! Bookmark not defined.	
2. Statistik inferensial.....	
Error! Bookmark not defined.	
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	
Error! Bookmark not defined.	
A. Hasil Penelitian.....	
Error! Bookmark not defined.	
B. Penyajian Data.....	
Error! Bookmark not defined.	
C. Teknik Analisis Data.....	
Error! Bookmark not defined.	

D.Pembahasan.....	
Error! Bookmark not defined.	
BAB V PENUTUP.....	100
A.Kesimpulan.....	
Error! Bookmark not defined.	
B.Saran.....	
Error! Bookmark not defined.	
DAFTAR PUSTAKA.....	
Error! Bookmark not defined.	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Penyebaran Data Populasi Pada Siswa Di SMP Negeri 1 Bantarsari	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2. Penyebaran Data Sampel Penelitian Pada Siswa Di SMP Negeri 1 Bantarsari	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.3. Skor Skala Likert.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.4. Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri Dalam Belajar	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.5. Kisi-Kisi Instrumen Efikasi Diri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.6. Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.7. Daftar Dosen Ahli.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.8. Kategori Regulasi Diri Dalam Belajar, Efikasi Diri Dan Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.9. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1. Jumlah Sarana Dan Prasarana Di SMP Negeri 1 Bantarsari	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2. Uji Validitas Regulasi Diri Dalam Belajar	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3. Uji Validitas Efikasi Diri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4. Uji Validitas Prokrastinasi Akademik...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5. Rekapitulasi Uji Validitas Instrumen....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6. Uji Reabilitas Regulasi Diri Dalam Belajar	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7. Uji Reabilitas Efikasi Diri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8. Uji Reabilitas Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9. Hasil Angket Regulasi Diri Dalam Belajar	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 10. Hasil Angket Efikasi Diri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11. Hasil Angket Prokrastinasi Akademik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 12. Hasil Output Uji Normalitas data One Sample Kolmogorov- Smirnov	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 13. Rekapitulasi Hasil Uji Linieritas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 14. Output Hasil Uji Multikolinieritas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 15. Output Uji Korelasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 16. Output Uji Korelasi Berganda.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 17. Output Uji Regresi Berganda	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1. Hasil Output Uji Normalitas Dengan Analisis Histogram .. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 2. Hasil Output Uji Normalitas Dengan Analisis Normal Plot **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 3. Output Hasil Uji Heteroskedistisita**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Instrumen Uji Coba Angket Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Daftar Nama Responden Uji Coba Angket Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Uji Reabilitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Daftar Nama Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Kategorisasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Uji Asumsi Klasik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Uji Korelasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Uji Korelasi Berganda	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Regresi Berganda.....	Error! Bookmark not defined.