

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA

TESIS

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister Sains dalam Ilmu Psikologi**



Oleh:
TRIYONO
S. 300 120 015

**PROGRAM STUDI MAGISTER SAINS PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

TESIS BERJUDUL
HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI
DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK SISWA SMA

yang dipersiapkan dan disusun oleh

TRIYONO

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 30 Juni 2014

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Pembimbing Utama



.....
Dr. Yadi Purwanto, M.M.

Pembimbing Pendamping I

.....

Pembimbing Pendamping II

.....

Anggota Dewan Penguji Lain



.....
Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si


.....
Dr. Sri Lestari, M.Si

Surakarta, 16 Juli 2014

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Sekolah Pascasarjana
Direktur,




Prof. Dr. Khudzaifah Dimiyati

NOTA PEMBIMBING

Dr. Yadi Purwanto, MM
Dosen Program Magister Sains Psikologi
Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta

Nota Dinas
Perihal: Tesis Saudara Triyono

Kepada Yth.

**Ketua Program Studi Magister Sains Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, menelaah, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap tesis saudara:

Nama : Triyono
NIM : S300120015
Program Studi : Magister Sains Psikologi
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan
Judul : Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan
Prokrastinasi Akademik Siswa SMA

Dengan ini kami menilai tesis tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian tesis pada Program Studi Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Surakarta, 4 Juni 2014

Pembimbing



Dr. Yadi Purwanto, MM

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Triyono

NIM : S300120015

Program Studi : Magister Sains Psikologi

Konsentrasi : Psikologi Pendidikan

Judul : Hubungan antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi
Prokrastinasi Akademik Siswa SMA

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan ringkasan yang semuanya telah saya tuliskan sumbernya pada daftar pustaka. Apabila dikemudian hari tesis ini terbukti sebagai hasil plagiat, maka saya bersedia menerima segala konsekuensinya.

Yang menyatakan,

Surakarta, 9 Juni 2014


METERAI
TEMPEL
PAJAK KEMBARAN BANGSA
TGL. 20
2CA6DACF352013263
ENAM RIBU RUPIAH
6000 DJP
Triyono

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Sesungguhnya bersama setiap kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah: 6)

"Hargailah cita-cita dan impianmu karena dua hal ini adalah anak jiwamu, dan cetak diri prestasi puncakmu karena itu bekal buatmu, usaha seseorang bukanlah apa yang mereka dapatkan dari usahanya tetapi perubahan diri akibat usaha itu, karena dunia masa depan adalah milik orang yang memiliki visi di hari ini." (Fokus)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini ku persembahkan kepada:

- 1. Ayah dan ibunda tercinta, terima kasih atas doa dukungan dan kasih sayangnya di setiap langkah kehidupan.**
- 2. Istriku, Suci Lestari dan anakku, May Malika Azri Nasywa yang selalu ada untukku.**
- 3. Direktur CV Sindhunata, Bapak Agus Sukasno, M.Pd., terima kasih atas doa dan dukungannya, baik material maupun spiritual.**

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah robbil a'lamin, segala puji kami panjatkan ke hadirat Allah Swt., Zat yang Maha Pengasih dan penyayang. Berkat hidayah, inayah dan ma'unah-Nya, karya ini dapat terselesaikan. Penyusunan tesis ini dilatarbelakangi adanya keprihatinan atas maraknya fenomena perilaku prokrastinasi akademik di kalangan pelajar yang dapat berpengaruh terhadap menurunnya prestasi belajar. Selain berdampak pada nilai akademis, prokrastinasi akademik juga berdampak pada kondisi psikis, seperti munculnya rasa takut, cemas, stres, dan lain-lain.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan tesis dengan judul, "Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA" tidak terlepas dari dukungan dan dorongan berbagai pihak sehingga dalam kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas ini
2. Pengelola Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk menuntut ilmu di Program Pascasarjana
3. Pengelola Program Magister Sains Psikologi Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta yang memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi akademik.

4. Dr. Yadi Purwanto, MM., selalu Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan.
5. Dr. Sri Lestari, M.Si, dan Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si, selaku reviewer dan dosen penguji yang telah memberi banyak koreksi dan masukan yang berharga untuk perbaikan tesis ini.
6. Semua Dosen Program Magister Sains Psikologi Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Teman-teman seangkatan: Mas Ikhsan, Mas AJ Pamungkas, Pak Hemi, Mas Akmal, Bu Isna, Mbak Muya, Mbak Ita, Mbak Tri Rahayu, Mbak Nining, Mbak Evy, Mbak Umi, Dek Zela, Dek Isna, dan Dek Eka. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungannya.
8. Keluarga besar SMA Negeri 3 Sukoharjo dan CV Sindunata serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan yang diberikan kepada penulis.

Semoga Allah Swt. melimpahkan pahala dan karunia-Nya atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun, penulis berharap karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. *Amin.*

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 4 Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	iv
HALAMAN MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	11
D. Keaslian Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Prokrastinasi Akademik	15
B. Efikasi Diri	25
C. Regulasi Emosi	30
D. Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik	39
E. Hipotesis	44

BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Identifikasi Variabel	45
B. Definisi Operasional	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian	47
D. Alat Pengumpulan Data	48
E. Validitas dan Reliabilitas	50
F. Teknis Analisis Data	51
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	53
A. Persiapan Penelitian	53
B. Pelaksanaan Penelitian	61
C. Hasil Analisis Data	63
D. Pembahasan Hasil Penelitian	70
E. Keterbatasan Penelitian	76
BAB V PENUTUP	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran-Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Persentase Prokrastinasi Akademik Siswa	4
Tabel 1.2. Penyebab Prokrastinasi Akademik	4
Tabel 1.3. Waktu Pengerjaan Tugas	5
Tabel 3.1. Persebaran Populasi Tiap Kelas	47
Tabel 3.2. <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik	49
Tabel 3.3. <i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri	49
Tabel 3.4. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	51
Tabel 4.1. Butir Aitem Skala Prokrastinasi Akademik sebelum Uji Coba	54
Tabel 4.2. Butir Aitem Skala Efikasi Diri sebelum Uji Coba	55
Tabel 4.3. Butir Aitem Skala Regulasi Emosi sebelum Uji Coba	56
Tabel 4.4. Susunan Aitem Skala Prokrastinasi Akademik Valid dan Gugur	58
Tabel 4.5. Susunan Aitem Skala Efikasi Diri yang Valid dan Gugur.....	58
Tabel 4.6. Susunan Aitem Skala Regulasi Emosi yang Valid dan Gugur	59
Tabel 4.7. Hasil Analisis Reliabilitas	60
Tabel 4.8. Susunan Aitem Skala Prokrastinasi Akademik untuk Penelitian	60
Tabel 4.9. Susunan Aitem Skala Efikasi Diri untuk Penelitian	60
Tabel 4.10. Susunan Aitem Skala Regulasi Emosi untuk Penelitian	61
Tabel 4.11. Hasil Uji Normalitas Sebaran pada Masing-Masing Variabel.....	63
Tabel 4.12. Hasil Uji Linearitas Hubungan pada Masing-Masing Variabel	64
Tabel 4.13. Hasil Uji Hipotesis-Model Coefficients.....	64
Tabel 4.14. Hasil Uji Hipotesis-Model Summary	66
Tabel 4.15. Hasil Analisis Korelasi	67
Tabel 4.16. Hasil Analisis Koefisien Determinasi	68
Tabel 4.17. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	68
Tabel 4.18. Kategorisasi Efikasi Diri	68
Tabel 4.19. Kategorisasi Regulasi Emosi	69
Tabel 4.20. Rangkuman Hasil Analisis Data	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir Hubungan Antara Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Prokrastinasi Akademik	43
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Angket Uji Coba	88
Lampiran B: Data Try Out	97
Lampiran C: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	101
Lampiran D: Angket Penelitian	108
Lampiran E: Data Penelitian	116
Lampiran F: Hasil Uji Normalitas dan Linearitas.....	127
Lampiran G: Hasil Uji Regresi Berganda	135
Lampiran H: Sumbangan Efektif	137
Lampiran I: Kategorisasi	143
Lampiran J: Surat Keterangan	150

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA

Triyono

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 03 Sukoharjo yang berjumlah 162. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah ada hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data menggunakan skala. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan tiga skala, yaitu efikasi diri, regulasi emosi, dan prokrastinasi akademik. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik. Sumbangan efektif efikasi diri dan regulasi emosi bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik sebesar 41,6 %. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. Kesimpulan hubungan efikasi diri dan regulasi emosi bersifat negatif terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. Artinya, semakin tinggi efikasi diri dan regulasi emosi maka prokrastinasi akademik siswa SMA akan turun. Implikasi penelitian ini dalam bidang pendidikan adalah prokrastinasi akademik dapat dikurangi dengan meningkatkan efikasi diri dan regulasi emosi.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, efikasi diri, regulasi emosi

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND EMOTION REGULATION WITH ACADEMIC PROCRASTINATION OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Triyono

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship of self-efficacy and emotion regulation with academic procrastination of the students of senior high school. The subjects of the study are the students of the X grade of senior high school of 03 Sukoharjo which amounts to 162. The hypothesis proposed by researcher is, there is a relationship between self-efficacy and emotion regulation with academic procrastination. The type of the study used is quantitative correlation study with the data collection using a scale. The sampling technique used is cluster random sampling. The data is collected by three scales, self-efficacy, emotion regulation and academic procrastination. Statistical analysis used in the study is multiple regression analysis. Based on the result of the analysis, obtained a significant correlation between self-efficacy and emotion regulation with academic procrastination. Effective contribution of self-efficacy and emotion regulation together against academic procrastination is 41.6%. The result of the study showed there is a significant relationship between self-efficacy and emotion regulation with academic procrastination of the students of senior high school. The result of the relationship between self-efficacy and emotion regulation is negative to academic procrastination of the students of senior high school. It means, the higher the self-efficacy and emotion regulation, the academic procrastination of the senior high school students will decrease. The implication of this study in the field of education is academic procrastination can be reduced by increasing self-efficacy and emotion regulation.

Keywords: academic procrastination, self-efficacy, emotion regulation