

**PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING*
UNTUK MENURUNKAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA MAN 2 CIREBON YANG
MENGIKUTI ORGANISASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

Tirta Yudha Palaguna

41183507180052

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM "45"

BEKASI

2023

HALAMAN PERSETUJUAN



Judul : Pelatihan *Self-Regulated Learning* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik siswa MAN 2 Cirebon Yang Mengikuti Organisasi

Penyusun : Tirta Yudha Palaguna

NPM : 41183507180052

Bekasi, 22 November 2023

Menyetujui

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lucky' with a stylized flourish.

Lucky Purwantini, S. Psi., M. A.

Mengetahui

Ketua Program Studi Psikologi

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Novita' with a stylized flourish.

Novita Dian Iva P., M. Psi.

HALAMAN PENGESAHAN

Pelatihan *Self-Regulated Learning* untuk menurunkan Prokrastinasi
Akademik Siswa MAN 2 Cirebon Yang Mengikuti Organisasi



Dipersiapkan dan disusun oleh:

Tirta Yudha Palaguna

41183507180052

Telah Diajukan Dihadapan Dewan Pengampu

Pada Tanggal: 22 November 2023

Dan Telah Dinyatakan Lulus/Disahkan

Di Universitas Islam "45" Bekasi

Pada Tanggal: 22 November 2023

Dosen Penguji :

Ketua : Novita Dian Iva P., M. Psi.

()

Sekretaris : Alfiana Indah Muslimah, M. Psi.

()

Anggota :1. Lucky Purwantini, S. Psi., M. A.

()

2. Ratna Duhita P., S. K. M., M. Si.

()

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tirta Yudha Palaguna

NPM : 41183507180052

Judul Skripsi : Pelatihan *Self-Regulated Learning* untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa MAN 2 Cirebon Yang Mengikuti Organisasi

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang Ditetuka atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tidakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiatisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran,, proses objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk

bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain.

4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 22 November 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Tirta Yudha Palaguna

41183507180052

HALAMAN RIWAYAT HIDUP

Nama : Tirta Yudha Palaguna

Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 29 Juni 2000

Alamat : Jl. RA. Kartini Bekasi Jati, Kel. Margahayu,
Bekasi Timur, Kota Bekasi

Nomor Telepon : 085711203120

Email : mr.tirtayudha29@gmail.com

Nama Orang Tua

Ayah : Achmad Sukendro

Ibu : Lastri

Riwayat Pendidikan Formal

SDN Margahayu VII	2012
SMPN 2 Bekasi	2015
SMAN 18 Bekasi	2018
Universitas Islam "45" Bekasi	2022

Riwayat Pendidikan Non Formal

Pelatihan Kepemimpinan dan Pengembangan Organisasi Mahasiswa	2019
Sertifikasi Metodologi Pelatihan BNSP	2022

Riwayat Organisasi

Staff Biro Kreasi, Seni & Olahraga HIMAPSI	2019
Koodinator Biro Kreasi, Seni & Olahraga	2020

HALAMAN MOTTO

OPTIMISM IS PART OF ME.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaykum Warohmatullahi Wabarokatuh

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi. Adapun penulis memberikan judul skripsi ini yaitu “Pelatihan *Self-regulated Learning* Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Mengikuti Organisasi” sebagai upaya penulis untuk dapat menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) program studi Psikologi. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah dapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sudah selayaknya penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT, dan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Lucky Purwantini, S. Psi., M.A., selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan hingga motivasi yang bermanfaat bagi penulis selama proses awal bimbingan hingga penyelesaian skripsi.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestina, M. Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan dukungan dan pengetahuan yang berguna bagi penulis selama proses perkuliahan.
3. Bapak Yanto Supriyatno, Drs., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan kemudahan bagi penulis selama menuntut ilmu di perkuliahan.
4. Seluruh Dosen Psikologi yang sangat berjasa dalam memberikan ilmu, pengalaman serta motivasi yang luar biasa selama penulis menjadi mahasiswa psikologi.
5. Kedua orang tua penulis yaitu bapak Achmad Sukendro dan ibu Lastri yang selalu memberikan dukungan penuh serta mendoakan kelancaran dalam seluruh rangkaian kuliah hingga penyusunan skripsi ini.
6. Kepada MAN 2 Cirebon beserta guru-guru yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian skripsi.
7. Teman-teman pengurus Organisasi di MAN 2 Cirebon, khususnya OSIS dan MPK yang bersedia dan antusias menjadi bagian penelitian yang diadakan.

8. Kepada kawan *wak doyok squad* yang senantiasa menjadi “*mood booster*” dalam menjalani kehidupan.
9. Kepada kawan seperjuangan Yusuf Nur Sofiyan, Catur Azriel Yultiano, Agus Athoilah Yusup, serta teman-teman psikologi Angkatan 2018 lainnya yang berperan penting untuk “*another energy of Yudha’s Awakening*” selama berkuliah hingga proses penyelesaian skripsi ini.
10. *Last for someone thank’s for everything you’ve given to me. It makes me always grow up all time. May Allah take care of you.*

Terlepas dari semua yang telah disebutkan diatas, merupakan hal yang paling utama bagi penulis adalah segala limpahan karunia Allah *azza wa jalla* yang senantiasa menaungi. Semoga Allah *azza wa jalla* membalas segala kebaikan yang telah kalian berikan. Selain itu, penulis menyadari penelitian skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan didalamnya. Oleh karena itu, penulis mohon kritik dan saran yang *Insyah Allah* bermanfaat bagi kelengkapan skripsi ini. Besar harapan penulis apabila skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Wassalamu’alaykum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Bekasi, 2023

Tirta Yudha Palaguna

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN RIWAYAT HIDUP.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
RINGKASAN.....	i
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan	6
D. Manfaat	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Pustaka	9
1. <i>Self-regulated Learning</i>	9
2. Prokrastinasi Akademik	11
B. Kerangka Berpikir.....	13
C. Hipotesis	14
D. Orisinalitas Penelitian.....	15

BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Desain Penelitian.....	17
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	18
1. Identifikasi Variabel	18
2. Definisi Konseptual	19
3. Definisi Operasional.....	20
C. Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian	21
1. Subjek Penelitian	21
2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
D. Teknik Pengumpulan Data.....	22
1. Wawancara	23
2. Skala Pengukuran Psikologis	23
E. Instrumen Pengukuran	24
1. Perencanaan Instrumen Pengukuran.....	25
2. Kualitas Instrumen Pengukuran <i>Self-Regulsted Learning</i>	26
3. Kualitas Instrumen Pengukuran Prokrastinasi Akademik.....	31
4. Rancangan Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i>	36
F. Teknik Analisis Data.....	38
1. Analisis Deskriptif.....	38
2. Uji Asumsi.....	39
3. Uji Hipotesis	41
G. Jadwal Penelitian.....	41
H. Etika Penelitian	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	43
B. Deskripsi Subjek Penelitian	43
C. Deskripsi Variabel.....	44

1. <i>Self-Regulated Learning</i>	44
2. Deskripsi Prokrastinasi Akademik.....	45
D. Hasil Penelitian.....	48
E. Pembahasan	49
F. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V PENUTUP	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Tes Kognitif <i>Self-Regulated Learning</i>	25
Tabel 3 <i>Blue Print</i> Prokrastinasi Akademik	26
Tabel 4. Hasil <i>Expert Judgment</i> pengukuran <i>Self-Regulated Learning</i>	28
Tabel 5. Indeks Daya Diskriminasi Item	29
Tabel 6. Hasil Uji Daya Diskriminasi <i>Self-Regulated Learning</i>	29
Tabel 7. Kategorisasi <i>Cronbach Alpha</i>	30
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas SRL	31
Tabel 9. Hasil <i>Expert Judgment</i> pengukuran Prokrastinasi Akademik	32
Tabel 10. Indeks Daya Diskriminasi Item	34
Tabel 11. Hasil Uji Daya Diskriminasi Prokrastinasi Akademik	34
Tabel 12. <i>Cronbach Alpha</i>	35
Tabel 13. Hasil Uji Reliabilitas PA.....	36
Tabel 14. Silabus Pelatihan <i>Self-Regulated Learning</i>	36
Tabel 15. Rumus Kategorisasi	38
Tabel 16. Kategorisasi <i>Self-Regulated Learning</i> dan Prokrastinasi Akademik	39
Tabel 17. Uji Normalitas Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	40
Tabel 18. Uji Normalitas Variabel Prokrastinasi Akademik	40
Tabel 19. Hasil Uji Homogenitas.....	41
Tabel 20. Jenis Kelamin.....	43
Tabel 21. Tahun Lahir.....	43
Tabel 22. Presentase Kategorisasi Berdasarkan <i>Pre-test</i>	46
Tabel 23. Kategori <i>Pre-test</i> Prokrastinasi Akademik	46
Tabel 24. Kategori <i>Post-test</i> Prokrastinasi Akademik	47
Tabel 25. <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	48
Tabel 26. Uji <i>Mann Whitney U Test</i>	49
Tabel 27. Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	14
Gambar 2. Skema <i>Nonrandomized Control Group Design</i>	18
Gambar 3. Gambaran Proses Penelitian	18
Gambar 4. Identifikasi Variabel	19
Gambar 5. Jadwal Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Wawancara	61
Lampiran 2. Observasi	67
Lampiran 3. Permohonan Penilaian Instrumen Penelitian.....	73
Lampiran 4. <i>Blue Print</i>	93
Lampiran 5. Analisis Psikologi Deskriptif.....	111
Lampiran 6. Uji Asumsi.....	112
Lampiran 7. Uji Hipotesis.....	115
Lampiran 8. Dokumentasi.....	117
Lampiran 9. Turnitin.....	120

RINGKASAN

Prokrastinasi akademik seringkali menjadi tantangan yang dihadapi oleh siswa yang terlibat dalam berbagai kegiatan organisasi di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self-regulated learning* (SRL) dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa MAN 2 Cirebon yang aktif berorganisasi. Melalui pendekatan pelatihan SRL, penelitian ini diarahkan untuk memberikan solusi konstruktif dalam mengembangkan keterampilan diri siswa untuk mengurangi kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik.

Metode penelitian menggunakan desain eksperimen dengan kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan SRL dan kelompok kontrol yang tidak mendapat pelatihan. Data dikumpulkan melalui instrumen tes kognitif dan skala adaptasi prokrastinasi akademik, yang kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *non parametric Mann Whitney U Test* dan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Temuan penelitian ini menunjukkan hasil skor *Mann Whitney* sebesar 89,000 dan signifikansi (sig.) sebesar 0,258 ($>0,05$), sedangkan hasil tes perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *wilcoxon signed ranked test* menghasilkan skor Z sebesar -1,132 dan signifikansi (sig.) 0,627 ($>0,05$). Berdasarkan hasil kedua uji *non* parametrik menyimpulkan bahwa kedua hipotesis nihil (H_0) diterima, yaitu tidak ada penurunan tingkat prokrastinasi akademik signifikan pada kelompok eksperimen serta tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat prokrastinasi akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kata Kunci: *Self-Regulated Learning*, Prokrastinasi Akademik

Lampiran 9. Turnitin

Document from tirta yudha

ORIGINALITY REPORT

5% SIMILARITY INDEX	6% INTERNET SOURCES	3% PUBLICATIONS	4% STUDENT PAPERS
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	journal.uinsgd.ac.id Internet Source	3%
2	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
3	repository.unwim.ac.id Internet Source	1%
4	repository.usd.ac.id Internet Source	1%
5	www.neliti.com Internet Source	1%