

## ABSTRAK

Ratnasari, A. G. 2022. Hubungan antara regulasi diri (*self-regulation*) dengan prokrastinasi aktif pada mahasiswa S1 di Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi aktif dengan regulasi diri pada mahasiswa S1 di Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi aktif pada mahasiswa S1 di Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik survei dan pengumpulan data menggunakan *Google Form*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *convenient sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah dua skala adaptasi, yaitu *New Active Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh Chu & Moran (2009) untuk mengukur prokrastinasi aktif dan *The Self-Regulation Questionnaire (SRQ)* yang dikembangkan oleh Brown, Miller, & Lawendowski (1999) untuk mengukur regulasi diri. Pengecekan validitas pada kedua variabel penelitian menggunakan teknik *back-translation*. Uji coba skala menghasilkan koefisien reliabilitas skala prokrastinasi aktif sebesar 0,829 dan skala regulasi diri sebesar 0,801. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 190 mahasiswa dengan rentang usia 17-25 tahun. Hipotesis penelitian juga dibandingkan dengan analisis uji korelasi parametrik menggunakan *Product Moment Pearson Correlation* dan *Spearman's Rho* yang dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 22. Hasil uji kedua metode tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi aktif (*Spearman Rho* = 0,520;  $p < 0,001$ ;  $r = 0,558$ ;  $p < 0,001$ ), yang berarti semakin tinggi tingkat kemampuan seseorang dalam meregulasi diri maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam melakukan prokrastinasi aktif, begitu pula sebaliknya.

**Kata kunci:** prokrastinasi aktif, regulasi diri, mahasiswa.

## ABSTRACT

Ratnasari, A. G. 2022. Relationship between self-regulation and active procrastination in college students in Yogyakarta. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

*This research is aimed to determine the relationship between self-regulation and active procrastination in undergraduate students in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this research is there is a positive and significant correlation between self-regulation and active procrastination in undergraduate students in Yogyakarta. This research employs a correlational quantitative research method with survey technique. Samples of this research is picked using convenient sampling technique. The research uses two scales to conduct this research, namely New Active Procrastination Scale developed by Chu & Moran (2009) to measure active procrastination and The Self-Regulation Questionnaire (SRQ) developed by Brown, Miller, & Lawendowski (1999) to measure self-regulation. The try out provided the reliability coefficient on the active procrastination scale of 0,829 and the self-regulation scale of 0,801. The participants of this research are undergraduate students ranging between 17-25 of age. This research hypothesis was compared with parametric correlation test analysis using Pearson Product Moment Correlation and Spearman's Rho that were analyzed using SPSS version 22. The findings revealed that there is a positive and significant correlation between self-regulation and active procrastination (Spearman's Rho = 0,520;  $p < 0,001$ ;  $r = 0,558$ ;  $p < 0,001$ ), implying that the higher a person's ability to regulate themselves, the higher their tendencies to practice active procrastination and vice versa.*

**Keywords:** active procrastination, self-regulation, college student.