

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
PROKRASINASI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

MUSLIMAH

NIM. 12410203



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2016**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
PROKRASINASI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

MUSLIMAH

NIM. 12410203

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
PROKRASTINASI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

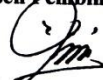
SKRIPSI

Oleh

**MUSLIMAH
NIM. 12410203**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Drs. Zainul Arifin, M.Ag
NIP. 196506061994031003**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP. 197307102000031002**

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
PROKRASINASI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Telah dipertahan di depan Dewan Penguji
 Pada tanggal,..... 2016

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Sekretaris/Pembimbing


Drs. Zairul Arifin, M.Ag
 NIP. 196506061994031003

Anggota Penguji Lain

Ketua Penguji


M. Bahrul Amiq, M.Si
 NIP. 197712242008011007

Penguji Utama


Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si
 NIP. 197207181999032001

Skripsi ini telah diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan
 untuk Memperoleh Gelar Serjana Psikologi (S.Psi)
 Tanggal,.....2016



Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang


Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
 NIP. 197307102000031002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muslimah

NIM : 12410203

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul **“Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-qur’an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapatkan sangsi.

Malang,.....201

6

Peneliti

Muslimah
NIM. 12410203

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, akhirnya penelitian ini terselesaikan. Terima kasih ku panjatkan Kepada Allah yang telah memberiku kesehatan dan menuntunku hingga aku dapat menyelesaikan penelitian ini.

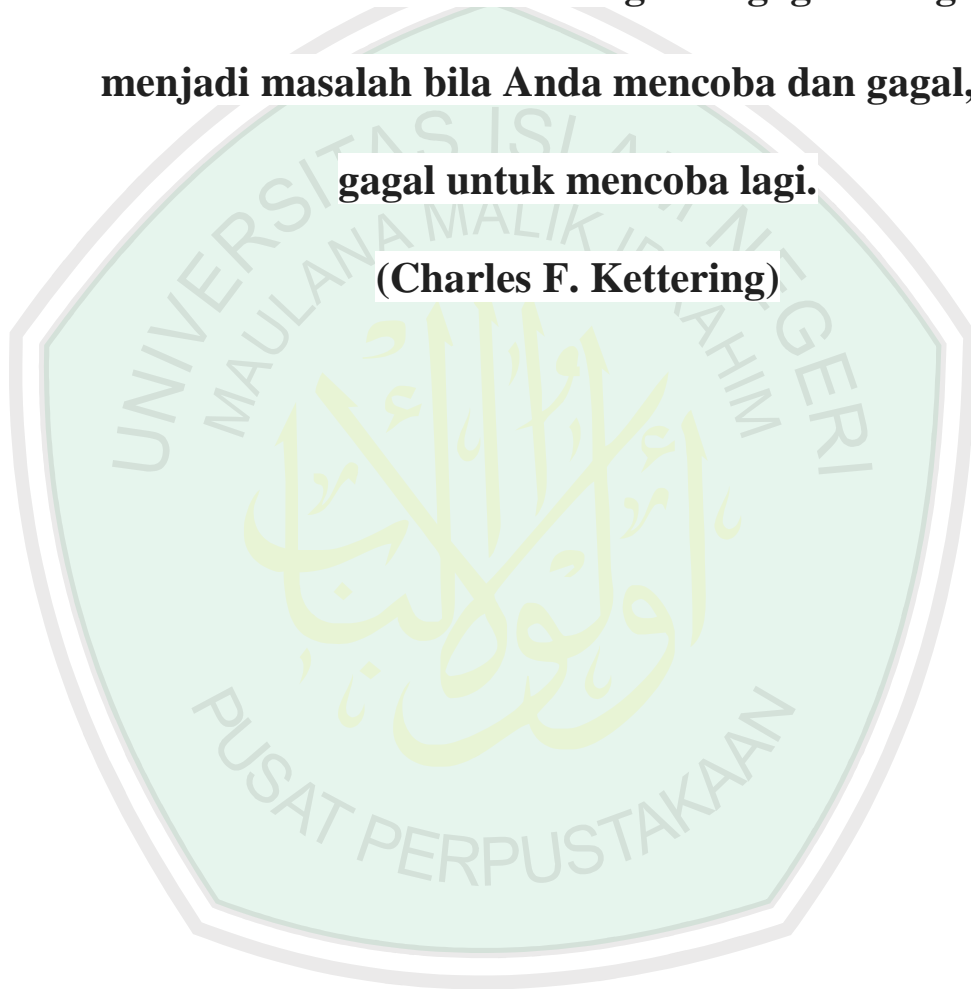
Kupersembahkan penelitian ini Kepada :

1. Kedua orang tua ku tercinta “Bak Anas Zhuhri, Mak Malinah, Bapak Jumaki dan Ibuku Karyatun”. Yang selalu memberiku kasih sayang, perhatian, dukungan dan doa yang tak henti-hentinya kepadaku. Setiap tetes keringat mu merupakan berkah untukku terimakasih buat keempat orang tuaku.
2. Terimah kasih kepada Masku Ahmad Jaenal Arifin dan Adik-adikku tersayang “ Meri Susana, Abdullah, Azzam, Indah Permata Sari dan Wahyu Zakarya Arifin. dan juga serta Keluarga besarku yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu yang selalu memberiku semangat, dukungan, do’a dan materi.
3. Untuk adikku Oka Yana Afriski dan Sahabatku “ Ghorsina Al-Ghorsani, Kholifah, Hikmah Habibah, dan Hafhichotul Ulum terimakasih telah member semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Almamaterku tercinta dan Kementrian Departemen Agama yang memberikan beasiswa selama 4 tahun studyku, Pengelolah Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB).

HALAMAN MOTTO

Tidak menjadi masalah jika Anda mencoba dan mencoba dan mencoba lagi dan gagal. Sangat menjadi masalah bila Anda mencoba dan gagal, dan gagal untuk mencoba lagi.

(Charles F. Kettering)



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim....

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmatNya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-qur’an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”** sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S-1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Peneliti menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mendapat bantuan yang sangat besar dari berbagai pihak. Karena bantuan berbagai pihak penelitian ini dapat selesai dan semoga bermanfaat. Untuk itu dengan tulus dan rendah hati peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

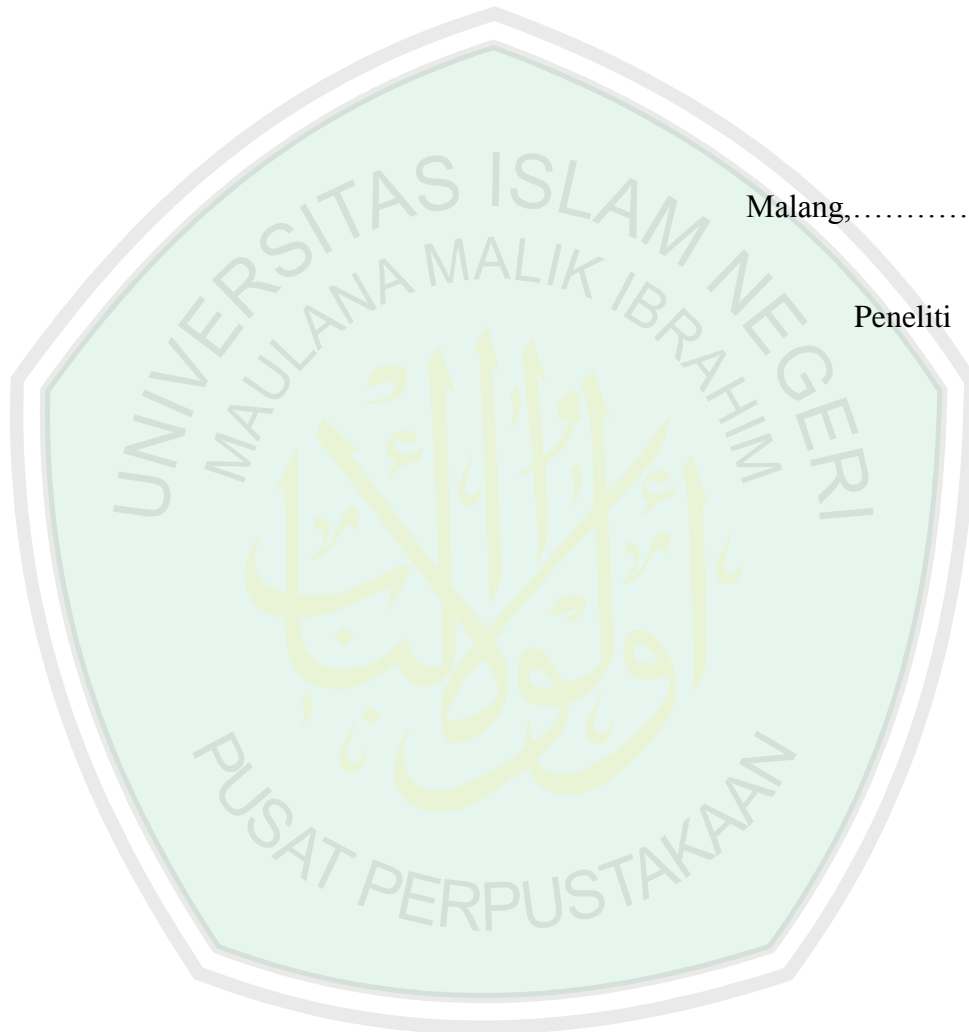
1. Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M.Si Selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag Selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Drs. Zainul Arifin, M.Ag selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat, motivasi dan berbagai pengalaman kepada peneliti dengan penuh keikhlasan dan kesabaran.
4. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.

Dalam laporan ini, peneliti menyadari masih jauh dari kesempurnaan karena terbatasnya pengetahuan dan keterampilan yang peneliti miliki, untuk itu peneliti

mengharapkan saran yang bersifat membangun guna penyempurnaan penelitian ini. Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga penelitian membawa manfaat bagi pengembangan ilmu dan pengaplikasiannya.

Malang,.....2016

Peneliti



DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Judul	ii
Pernyataan Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Pernyataan Keaslian Skripsi	v
Lembaran Persembahan	vi
Lembaran Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	x
Daftar Figur/Bagan	xi
Abstrak	xii
Daftar Lampiran	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Prokrastinasi.....	10
1. Pengertian Prokrastinasi	10
2. Indikator Prokrastinasi	11

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi	12
4. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi.....	14
5. Jenis-jenis Prokrastinasi	17
B. Regulasi Diri	20
1. Pengertian Regulasi Diri.....	20
2. Aspek-aspek Regulasi Diri	21
3. Komponen-komponen Regulasi Diri.....	22
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri	25
C. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi	28
D. Perspektif Islam tentang Regulasi Diri dan Prokrastinasi	32
1. Talaah Teks Psikologi tentang Regulasi Diri	32
2. Talaah Teks Islam tentang Regulasi Diri.....	38
3. Talaah Teks Psikologi tentang Prokrastinasi	44
4. Talaah Teks Islam tentang Prokrastinasi	50
E. Hipotesa.....	56

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	57
B. Identifikasi Variabel	58
C. Definisi Oprasional	59
D. Strategi Penelitian	60
E. Metode Pengumpulan Data	62
F. Validitas dan Reliabilitas.....	66
G. Medote Analisa Data	68

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi Obyek Penelitian	71
1. Uraian Singkat Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB)	71
2. Data Mahasiswa yang belum Mencapai Target Hafalan 3 Semester Terakhir	72
B. Penyajian dan Analisa	
1. Penyajian	74
a. Gambaran Subyek Penelitian	75
b. Validitas Aitem dan Reliabilitas Regulasi Diri	76
c. Validitas Aitem dan Reliabilitas Prokrastinasi	77
C. Analisa Data	82
1. Uji Asumsi Normalitas Data	82
2. Uji Korelasi	83
D. Norma dan Standar Deviasi	
1. Norma Regulasi Diri	84
2. Norma Prokrastinasi	86
E. Pembahasan	88

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	96
B. Saran	97

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Tabel

Tabel 2.1 Analisa Komponen Teks Psikologi tentang Regulasi Diri.....	36
Tabel 2.2 Makna Kosakata Teks Islam	39
Tabel 2.3 Analisis Komponen Teks Islam tentang Regulasi Diri	41
Tabel 2.4 Tabulasi Teks Islam tentang Regulasi Diri	42
Tabel 2.5 Analisa Komponen Teks Psikologi tentang Prokrastinasi.....	48
Tabel 2.6 Makna Kosakata Teks Islam	51
Tabel 2.7 Analisis Komponen Teks Islam tentang Prokrastinasi	53
Tabel 2.8 Tabulasi Teks Islam tentang Prokrastinasi.....	54
Tabel 3.1 Gambaran Populasi	61
Tabel 3.2 Blue Print Skala Regulasi Diri	65
Tabel 3.3 Blue Print Skala Prokrastinasi.....	65
Tabel 4.1 Data tentang Prokrastinasi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Perangkatan	75
Tabel 4.2 Uji Coba Skala Regulasi Diri.....	77
Tabel 4.3 Uji Reliabilitas Regulasi Diri	79
Tabel 4.4 Uji Coba Skala Prokrastinasi	80
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas Prokrastinasi.....	81
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Data.....	82
Tabel 4.7 Hasil Korelasi antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi	83
Tabel 4.8 Interpretasi Koefisien Korelasi	84
Tabel 4.9 Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Regulasi Diri	85
Tabel 4.10 Kateori Tingkat Regulasi Diri	85
Tabel 4.11 Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Prokrastinasi.....	86
Tabel 4.12 Kateori Tingkat Prokrastinasi	87

DAFTAR FIGUR

Figur 2.1 Teks Psikologi tentang Regulasi Diri.....	35
Figur 2.2 Teks Islam tentang Regulasi Diri	40
Figur 2.3 Teks Psikologi tentang Prokrastinasi	47
Figur 2.4 Teks Islam tentang Prokrastinasi.....	52

DAFTAR PETA KONSEP

Peta Konsep 2.1 Teks Psikologi tentang Regulasi Diri.....	37
Peta Konsep 2.2 Teks Islam tentang Regulasi Diri.....	43
Peta Konsep 2.3 Teks Psikologi tentang Prokrastinasi	49
Peta Konsep 2.4 Teks Islam tentang Prokrastinasi	55

ABSTRAK

Muslimah. 12410203. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-qur'an Mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing Zainul Arifin. M. Ag.

Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) merupakan wadah bagi santri yang berprestasi untuk mewujudkan impian menjadi seorang mahasiswa diperguruan tinggi. Akan tetapi terkhusus di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ada persyaratan tertentu yang harus dimiliki oleh santri yaitu memiliki hafalan 10 juz Al-qur'an dan jika sudah diterima di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang santri tersebut wajib menyelesaikan 30 juz Al-qur'an, jika tidak maka mahasiswa tersebut tidak dapat menyusun tugas akhir kuliah. Maka dari itu pengelola Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) menyediakan karentina (pembinaan) pada mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) yang belum mencapai target hafalan atau melakukan penundaan dalam hafalan agar hafalan. Dalam khazanah psikologi penundaan itu memiliki istilah sendiri yaitu prokrastinasi. Berdasarkan surat edaran terakhir pada 28 november 2015 terdapat 62 mahasiswa yang belum mencapai target hafalan Al-qur'an. Oleh karena itu dengan adanya regulasi diri diharapkan mahasiswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditunjukkan untuk mencapai target hafalan dengan melakukan perencanaan terarah, sehingga prokrastinasi dapat diminimalisir. Maka munculah pertanyaan bagi peneliti bagaimana tingkat regulasi diri, tingkat prokrastinasi dan apakah ada hubungan antara kedua variabel.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat regulasi diri, tingkat prokrastinasi, dan membuktikan ada tidaknya hubungan negative antara kedua variable.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan regulasi diri sebagai variable bebas dan prokrastinasi sebagai variable terikat. Teknik korelasi *Product Moment* digunakan untuk menguji hubungan antara kedua variable, kemudian mengkategorisasikan tingkat regulasi diri dengan tingkat prokrastinasi dengan menentukan mean dan standar deviasi terlebih dahulu. Subyek penelitian adalah mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) yang melakukan prokrastinasi sebanyak 62 orang dari 109 mahasiswa yang mendapatkan beasiswa PBSB.

Hasil penelitian menunjukkan sejumlah 11.3% mahasiswa mempunyai tingkat regulasi diri tinggi, 72.6% sedang dan 16.1% rendah. Kemudian terdapat 9.7% mahasiswa mempunyai tingkat prokrastinasi tinggi, 77.4% sedang, dan 12.9% rendah. Hasil korelasi antara regulasi diri dengan prokrastinasi menunjukkan angka sebesar -0.467 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kedua variable, karena nilai r tabel negative artinya hubungan antara kedua variabel negatif. Jadi jika tingkat regulasi diri tinggi maka prokrastinasi rendah dan sebaliknya, jika regulasi diri rendah maka prokrastinasi tinggi.

ABSTRACT

Muslimah. 12410203. Relationship Between Self Regulation and Procrastination in Memorizing the Qur'an. Students of State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Advisor Zainul Arifin. M. Ag.

Students' achievement scholarship program (PBSB) is a place for students who achieve to reach the dream of becoming students in a university. However, there are requirements that must be owned by students in The State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang such as having 10 sections memorization of Qur'an and when received in this university, the students must complete their memorizations until 30 sections of Qur'an. If they do not do it, they can not join final task. Therefore, PBSB organizer provide place for students who have not reached the target yet or delaying in doing. In psychology, postponement is known as procrastination. Based on circular letter on November 28, 2015, there were 62 students who did procrastination in memorizing. Therefore, the presence of self-regulation is expected to help students to arrange a series of steps to reach the target by doing directed plan. Therefore, some questions are coming into the researcher's mind that is how the students' self-regulation are, how their procrastination are, and how the relation between those two variables, correlation or not.

The aim of this study is to determine the level of self-regulation, the level of procrastination, and determine whether there is a negative correlation between the two variables.

This study is a quantitative correlation research where self-regulation as an independent variable and procrastination as the dependent variable. Product Moment correlation technique is used to examine the relationship between two variables, and categorize the level of self-regulation and the level of procrastination by determining the mean and standard deviation first. The research subjects are the students of Students' achievement scholarship program (PBSB) who procrastinate as many as 62 of 109 students who receive PBSB scholarships.

The results showed 11.3% of the students have a high degree of self-regulation, 72.6% moderate and 16.1% lower. Then, there are 9.7% of students have a high degree of procrastination, 77.4% moderate, and 12.9% lower. The correlation between self-regulation and procrastination showed the number of -0.467 with $p = 0.000$ ($p < 0.01$). It shows that there is significant correlation between the two variables, however because the value of r table is negative, there is negative correlation between self-regulation and procrastination though very weak. So, if level of self-regulation is high, the level of procrastination is low and, if level of self-regulation is low, the level of procrastination is high.

ملخص

مسلمة 12410203. ارتباط بين التنظيم الذاتي و المماثلة في حفظ القرآن لطلبة الجامعة الحكومية الإسلامية مولانا مالك إبراهيم بالانع . المشرف : زين العارفين

برنامج المنحة لطلبة المتوقين مكان يوصل الطلبة إلى الجامعة المرجوة . و تشتت الجامعة مولانا مالك إبراهيم حفظ 10 أجزاء من القرآن لمن يرغب في هذا البرنامج . ثم يتم حفظه كاملاً أثناء الدراسة و إلا فلا تسمح له أن يشترك الامتحانات النهائية الجامعية . ولذلك عقدت لجنة البرنامج دورة أخرى لمن يتأجل أو يتعذر في الحفظ . و في خزنة علوم النفس الطبيعي تسمى هذه المشكلة المماثلة الحفظ للقرآن الكريم . و تماطل 62 من الطلبة كما أخطرت الرسالة الجامعة التي لذلك صدرت في الطلبة أن 28 من نوفمبر 2015 . و بالتنظيم الذاتي تُرجى من يظهر العمليات للوصول إلى الغرض المرجو من الحفظ . و أن تقلل عملية المماثلات . فينشأ السؤال لباحث وهو كيف المستوى في تنظيم الذاتي و مماثلة الحفظ و هل هناك الارتباط بين هذين شيئين

الغرض من هذه البحث معرفة الحدّ العلاقة بين تنظيم الذاتي و مماثلة الحفظ و معرفة عدم أو وجود ارتباط السلبى بينهما

بهذا البحث يبحث الارتباط الكمي بين تنظيم الذاتي كالمتغيرة المستقلة و المماثلة الحفظ كالمتغير التابع . طريقة الارتباط للحظات المنتج مستخدمة لامتحان الارتباط بين المتغيرين . ثم تصنف مستوى تنظيم الذاتي و مستوى المماثلة بالمتبعين المتوسط و الانحراف المعياري . والموضوع البحث هم الطلبة على منحة الدراسية من الجامعة المماطلون في الحفظ وكان عددهم 62 من 109 الطلبة

تظهر نتيجة البحث أنّ 11.3% في المئة من الطلبة لهم المستوى المرتفعة في تنظيم الذاتي ، و 72.6% في المئة من الطلبة تتوسط درجاتهم و 16.1% من الباقي لهم المستوى المنخفضة . ثم 9.7% في المئة من الطلبة لهم المستوى المرتفعة في مماثلة الحفظ ، و 77.4% في المئة من الطلبة تتوسط درجاتهم و 12.9%، في المئة لهم المستوى المنخفضة . و نتيجة البحث الارتباط بين تنظيم الذاتي و مماثلة الحفظ تشير إلى العدد -0.467 و ف = 0.00 . تقول النتيجة أنّه هناك ارتباط وثيقة بين هذين شيئين. ولكن لوجود النتيجة ر جدول سلبى . هناك ارتباط سلبى بين تنظيم الذاتي و المماثلة في أضعف المستوى . إذن إن يرتفع مستوى تنظيم الذاتي تنخفض مستوى المماثلة . وإن تنخفض مستوى تنظيم الذاتي ترتفع مستوى مماثلة الحفظ.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menghafal Al-qur'an banyak diminati dikalangan masyarakat, hal tersebut dibuktikan dengan terus bertambahnya pondok pesantren yang berbasis Al-qur'an dan terbentuklah festival atau kompetisi yang bernuansa Al-qur'an baik yang berlevel kecamatan sampai internasional. Berdirinya festival atau kompetisi di Indonesia seperti *Musabaqoh Tilawatil Qur'an* (MTQ) sejak tahun 1950-an sejak berdirinya *Jamiatul Qurra wal Huffadz* (JQH). (Wikipedia diunduh 25 mei 2016)

Jamiatul Qurra wal Huffaz (JQH) adalah organisasi para qori-qoriah, hafidz-hafidzah, para pencinta Al-qur'an yang bernaung di bawah Nahdatul Ulama. *Jamiatul Qurra wal Huffaz* (JQH) didirikan oleh KH Wahid Hsyim bertepatan pada tanggal 15 Januari 1951 di Jakarta,. Tujuan didirikan *Jamiatul Qurra wal Huffaz* (JQH) untuk terpeliharanya kesucian dan kragungan Al-qur'an, meningkatkan kualitas pendidikan dan pembelajaran Al-qur'an, terpeliharanya persatuan *qurra wal hufadz ahlussunah waljama'ah*. (JQH diunduh 25 mei 2016)

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ternyata juga pernah memiliki *Jamiatul Qurra wal Huffaz* (JQH) sebagai organisasi yang menaungi para pencinta Al-qur'an. *Jamiatul Qurra wal Huffazd* (JQH) di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diresmikan oleh Ibu Hj. Faiqoh, M.Hum pada tanggal 21

november 2002. Pelopor pertama terbentuknya wadah pencinta Al-qur'an di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang adalah Ustad Syamsul Ulum, M.Ag. Namun melalui berbagai tahapan *Jamiatul Qurra wal Huffaz* (JQH) berganti nama menjadi *Hai'ah Tahfizhul Qur'an* (HTQ) yang diresmikan pada tanggal 7 september 2009 dibawah kepemimpinan Drs. H. Imam Muslimin, M. Ag. *Hai'ah Tahfizhul Qur'an* (HTQ) merupakan sebuah organisasi yang berkiprah di bidang Al-qur'an dalam mendukung dan membantu program kampus dan mengantarkan mahasiswa menjadi ulama professional yang intelek dan intelektual professional yang ulama.. Itulah salah satu usaha UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam mencetak penghafal Al-qur'an yang intelek. (HTQ diunduh 25 mei 2016)

Keinginan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tidak berhenti disitu saja dalam mencetak penghafal Al-qur'an. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang membuka jalur untuk semua santri, yaitu jalur Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB). Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) merupakan jalur yang berkerjasama antara UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan Deperteman Agama. Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) juga memiliki persyaratan tertentu yaitu setiap peserta harus memiliki hafalan minimal 10 juz. Namun hafalan tersebut hanya berlaku pada peminat UIN Maulana Malik Ibrahim Malang saja. (PBSB diunduh 20 januari 2016)

Kewajiban peserta yang lulus beasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang harus

meselesaikan hafalan sebelum penyusunan skripsi, maka dari itu untuk meminimalisir adanya penundaan dalam menyelesaikan hafalan, pihak pengelola Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) membuat program yaitu setiap mahasiswa harus menyelesaikan 4 Juz persemester sehingga disemester 6 hafalan sudah dapat dikatakan selesai dan mahasiswa tersebut dapat fokus pada tugas akhirnya. (Kemahasiswaan UIN Mauliana Malik Ibrahim Malang:2016)

Kenyataannya program tersebut tidak berpengaruh signifikan terhadap mahasiswa yang menerima beasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB), terbukti pada tahun akademik 2014-2015 semester ganjil dari 109 mahasiswa terdapat 69 orang yang belum mencapai target, pada tahun akademik 2014-2015 semester genap terdapat 72 orang yang belum mencapai target dan pada tahun 2015-2016 semester ganjil terdapat 52 orang yang belum mencapai target (Kemahasiswaan 2014,2015, & 2016). Oleh karena itu pihak yang pengelola Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) membuat program baru yaitu karantina. Karantina mewadai mahasiswa yang belum mencapai target dan karantina dilaksanakan setiap selesai semesteran atau waktu liburan.

Wawancara yang dilakukan di asrama PBSB pada tanggal 23 september 2015 kepada beberapa mahasiswa yang belum mencapai target dalam menghafal Al-qur'an, diantaranya subyek yang berinisial Ko menyatakan *“saya anak sains mbak, laporan saya numpuk. Kalau saya ada libur juga pengen refresing mumpung ada kesempatan, intinya tuh*

saya tidak bisa membagi waktu untuk, kuliah, ngaji, dan refreking” dan yang beberapa diantara mereka juga memiliki pendapat serupa dengan Ko, namun subyek yang berindisial Okf menyatakan hal yang berbeda bahwa “sebenarnya saya kurang memiliki minat untuk menjadi seorang menghafal, saya tidak biasa duduk lama sambil ngaji mbak, saya pengen terlibat banyak dalam organisasi dan mbak potensi saya itu bukan Al-qur’an tapi seni”. Memang sinkron dengan observasi peneliti pada perilaku sehari-hari mereka. Maka dapat disimpulkan bahwa alasan mereka belum mencapai target dalam hafalan dikarenakan tugas kuliah yang numpuk, kejenuan diakibatkan oleh kecapean, ikut organisasi, tidak bisa membagi waktu, dan ada diantara mereka yang mengatakan serasa terbebani bahkan salah satu diantara mereka mengatakan tidak memiliki potensi untuk menghafal.

Hasil observasi dan wawancara diatas senada dengan indikator-indikator prokrastinasi yang dikatakan oleh Ferrari dkk (1995:11) dalam jurnalnya yang berjudul *Procrastination and Taks Avoidance Theory, Research, and Treatment* yaitu a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa *Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB)* dalam menyelesaikan target hafalan Al-qur’an

dapat disebut dengan prokrastinasi karena perilaku mahasiswa *Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB)* menunjukkan suatu perilaku tidak disiplin dalam penggunaan waktu, lebih mengutamakan organisasi yang dapat mengalihkan fokus dalam menghafal, dan data yang menunjukkan terdapat 62 mahasiswa dari 109 mahasiswa yang belum mencapai target hafalan, itu artinya mahasiswa tersebut terlanjur dalam menyelesaikan target hafalan mereka.

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan, dan mengakhiri suatu aktivitas (Rumiani, 2006:38). Solomon dan Rothblum (1984:505) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat atau selesai tidak tepat waktu. Sedangkan menurut Ferrari (dalam Ghufron & Risnawita, 2010:158) prokrastinasi sangat berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.

Prokrastinasi disebabkan karena terjadinya anti motivasi yang berhubungan dengan rendahnya regulasi diri efikasi diri, dan *self-esteem* dan berasosiasi dengan tingginya kecemasan serta stress (Howell, Watson, Powell, & Buro dalam Evita Tri 2014:22).

Penelitian yang dilakukan Fitria Dwi Fizanti (2003:1) Perilaku prokrastinasi ini juga dilakukan oleh mahasiswa Ma'had 'Aly Masjid

Nasional Al-Akbar Surabaya (MAS) dalam mengerjakan tugas utamanya sebagai mahasantri MAS, yakni menghafal Alquran. Pengaruh regulasi diri dengan prokrastinasi dikalangan mahasantri sebanyak 69,2 %. itu artinya ada peran penting dalam mengurangi prokrastinasi dengan meningkatkan regulasi diri. Titik beda penelitian yang dilakukan Fitria Dwi Fizanti dengan penelitian yang akan dilakukan adalah latar belakang subyek penelitian memiliki aturan-atauran tertentu seperti harus menyelesaikan target hafalan sebelum semester tujuh agar dapat mengerjakan ujian akhir kuliah dan subyek yang terdata belum mencapai target hafalan Al-qur'an sebanyak 62 mahasiswa atau 57% dari 109 mahasiswa . Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Fitria Dwi Fizanti pada tahun 2003 memiliki subyek penelitian yang tidak terkungkung dengan aturan resmi dalam menyelesaikan hafalan Al-qur'an.

Menurut Zimmerman (1989:330) reguasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah. Regulasi diri memiliki tiga aspek penting yang akan menentukan tinggi rendahnya tingkat regulasi diri. Pertama yaitu aspek kognisi dimana upaya individu merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri. Kedua yaitu aspek motivasi dimana individu merasakan efikasi diri yang tinggi, atribusi diri dan berminat pada tugas intrinsik. Ketiga yaitu aspek perilaku dimana upaya individu untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar.

Menarik bagi peneliti dalam menentukan variabel bebas regulasi diri dikarenakan pada hasil wawancara mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) yang belum mencapai target hafalan, beberapa diantara mereka menyatakan bahwa *“Saya tidak memiliki potensi dalam menghafal Al-qur’an”* dan ada juga yang mengatakan *“saya tidak memiliki minat untuk menghafal Al-qur’an”* serta diantara mereka mengatakan *“saya bukan tipe orang yang suka berlama-lama duduk sambil ngaji, saya lebih suka terlibat banyak dalam organisasi”*. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Paul R. Pintrich dan Elisabeth V. De Groot (1990:1) regulasi diri sangat berpengaruh pada kinerja seseorang. Oleh sebab itu adanya regulasi yang tinggi maka mahasiswa dapat memenuhi target menghafal Al-qur’annya sehingga dapat fkos pada tugas akhir perkuliahannya.

Berdasarkan uraian diatas maka muncul pertanyaan *“Apakah benar ada hubungan antara tingkat regulasi diri dengan tingkat prokrastinasi mahasiswa penghafal Al-qur’an”*. Sehingga peneliti mengajukan judul *“Hubungan antara Regulasi diri dengan Prokrastinasi Mahasiswa Penghafal Al-qur’an UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”*.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat regulasi diri dalam menghafal Al-qur’an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

2. Bagaimana tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-qur'an mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah ada hubungan antara tingkat regulasi diri dengan tingkat prokrastinasi menghafal Al-qur'an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat regulasi diri dalam menghafal al-qur'an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui tingkat prokrastinasi dalam menghafal al-qur'an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Membuktikan adanya hubungan antara tingkat regulasi diri dengan tingkat prokrastinasi dalam menghafal al-qur'an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini mencakup dua hal, yaitu:

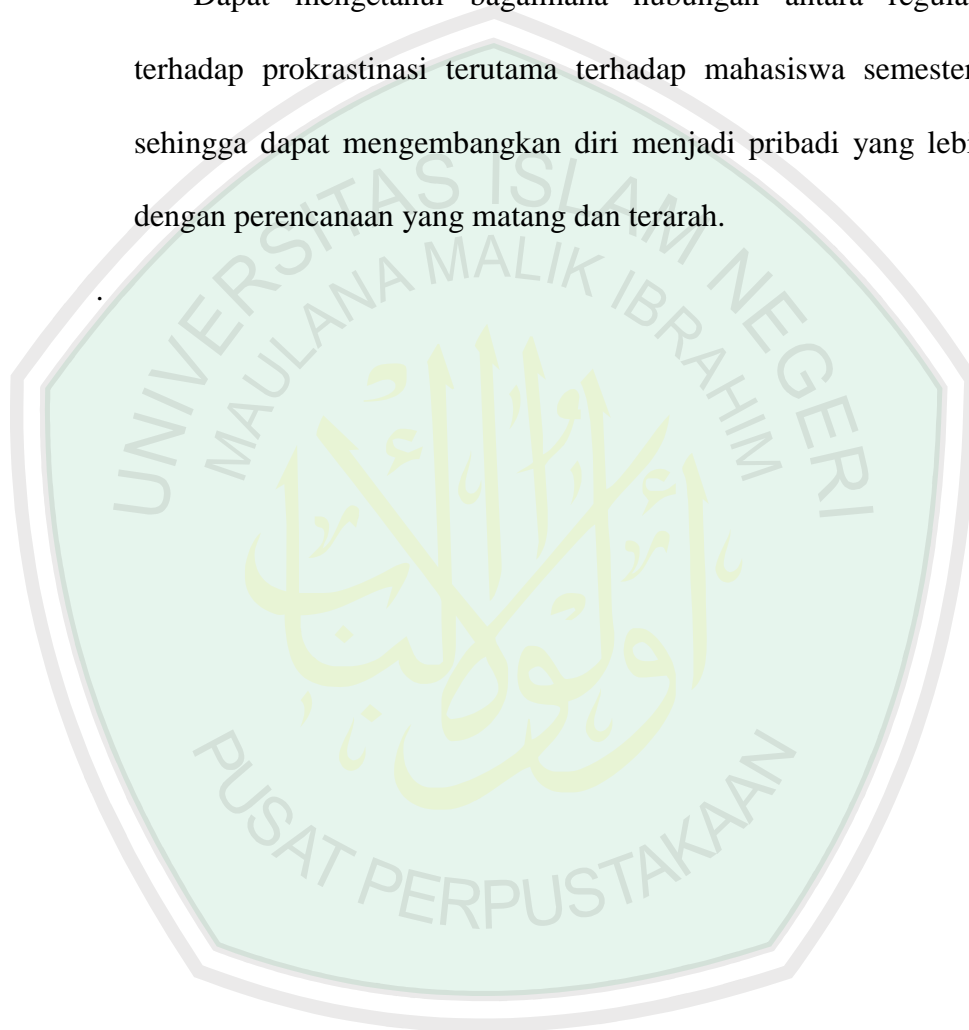
1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pengembangan teori-teori psikologi dalam hal hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi dan sebagai sarana untuk memberikan data dan informasi sebagai bahan studi untuk melakukan penelitian

selanjutnya dengan pengembangan dan variasi materi yang lebih kompleks.

2. Manfaat Praktis

Dapat mengetahui bagaimana hubungan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi terutama terhadap mahasiswa semester akhir sehingga dapat mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik dengan perencanaan yang matang dan terarah.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Menurut Solomon dan Rothblum (1984: 503-509) istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Sedangkan prokrastinasi menurut Burka dan Yuen (2008:5) adalah menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.

Menurut Fiore (dalam Kurniawan 2013:34) prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau menyelesaikan pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan.

Silver (dalam Ghufroon, 2003:152) mengatakan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon mengantisipasi tugas tugas yang tidak disukai, atau karena tidak memadainya penguatan atau

keyakinan tidak rasional yang menghambat kinerja, sehingga pelakunya merasakan suatu perasaan tidak nyaman.

Sedangkan menurut Ferrari (dalam Kurniwan 2013:35) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

Rothblum, Solomon dan Murakami (1986:387) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk (a) selalu atau hampir selalu menunda tugas akademik, dan (b) selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan bermasalah terkait dengan penundaan ini.

Berdasarkan defenisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu kerja atau tugas yang harusnya disegerakan.

2. Indikator Proktastinasi

Ferrari, dkk. (1995:11) mengatakan bahwa sebagai suatu penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa :

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Mahasantri yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera, akan tetapi mahasantri tersebut menunda untuk memulai menghafal dan menyelesaikannya sampai tuntas.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Prokrastinator menggunakan lebih sering menggunakan waktu luangnya untuk mengerjakan sesuatu yang tidak berhubungan dengan tugas utamanya. Ia lebih memilih hal tersebut karena dirasa lebih mudah dikerjakan dan tidak membutuhkan banyak persiapan dibanding dengan tugas utamanya, dalam hal ini tugas menghafal, sehingga ia membutuhkan waktu yang lebih lama dari waktu yang disediakan.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Kesulitan yang dialami prokrastinator adalah dalam melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang direncanakan. Seseorang mungkin telah merencanakan *deadline* waktu untuk sub tugas tertentu, namun pada waktu yang telah ditentukan tersebut, tugasnya belum selesai.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja mengisi waktu luangnya untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan. Seseorang mungkin merasakan tugas tersebut sebagai beban, sehingga ketika ditawarkan hal lain ia akan menerimanya dengan dalih sebagai *refreshing*.

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi

Stell (2007:20) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut berupa:

- a. *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline.

Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

- b. *Intention-action*. Celah antara keinginan dan tindakan

Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

c. *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi.

Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

d. *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

4. Faktor-faktor yang Menyebabkan Prokrastinasi

Bernard (dalam Kurniawan 2013:41), mengungkapkan ada sepuluh faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi, yaitu:

a. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan yang tinggi yang berinteraksi dengan tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan menyebabkan seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

b. Pencelaan terhadap Diri Sendiri (*Self-Depreciation*)

Pencelaan terhadap diri sendiri termanifestasi ke dalam penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri, selalu menyalahkan diri sendiri ketika terjadi kesalahan, dan rasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi.

c. Rendahnya Toleransi terhadap Ketidaknyamanan (*Low Discomfort Tolerance*)

Kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang dapat mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

d. Pencari Kesenangan (*Pleasure-seeking*)

Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

e. Tidak Teraturnya Waktu (*Time Disorganization*)

Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Lemahnya pengaturan waktu disebabkan sulitnya seseorang

memutuskan pekerjaan apa yang penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

f. Tidak Teraturnya Lingkungan (*Environmental Disorganisation*)

Salah satu faktor prokrastinasi adalah kenyataan bahwa lingkungan disekitarnya berantakan atau tidak teratur dengan baik, hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan mahasiswa tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana, dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada area wilayah pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa selesai tepat pada waktunya.

g. Pendekatan yang Lemah terhadap Tugas (*Poor Task Approach*)

Seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu darimana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidaktahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

h. Kurangnya Pernyataan yang Tegas (*Lack of Assertion*)

Kurangnya pernyataan yang tegas disebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk berkata “tidak” terhadap permintaan yang

ditujukan kepadanya ketika banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan rasa hormat atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

i. Permusuhan terhadap orang lain (*Hostility with others*)

Kemarahan yang terus menerus bisa menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan oleh orang tersebut.

j. Stres dan kelelahan (*Stress and fatigue*)

Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dengan gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri sendiri. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi antara lain kecemasan, pencelaan terhadap diri sendiri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, tidak teraturnya lingkungan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, permusuhan dengan orang lain, dan stres dan kelelahan.

5. Jenis-jenis Prokrastinasi

Ferrari (dalam Wulandari 2010:51) membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu:

a. *Functional Procrastination*

penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.

b. *Disfunctional Procrastination*

penundaan yang tidak bertujuan sehingga mengakibatkan jelek dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi yang disfungsional berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *desicional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

Desicional procrastination adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan suatu anteseden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu kerja pada kondisi yang dipersepsikan penuh stres. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stres.

Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Desicional procrastination* ini berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya

tingkat inteligensi seseorang. Sementara itu, pada *avoidance procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak.

Penundaan ini dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang.

Wolters (2003:179) juga menyatakan bahwa prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas primer), akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah.

Sedangkan Adler (dalam Alwisol, 2010:68) berpendapat bahwa setiap individu memiliki kekuatan yang bersifat bebas dalam menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia mempunyai kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara memperjuangkan mencapai tujuan itu, dan menyumbang pengembangan minat sosial. Kekuatan diri kreatif itu membuat setiap manusia menjadi manusia bebas, bergerak menuju tujuan yang terarah. Pendapat Adler tersebut menunjukkan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, bergantung dari

individu tersebut mengatur kehidupannya dan bertanggungjawab terhadap tingkah lakunya sendiri.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi diri

Mastuti (2006:11) dalam bukunya menjelaskan konsep regulasi diri dikemukakan pertama kali oleh Bandura dalam latar teori belajar sosial. Menurut Bandura (1989:44) bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengontrol cara belajarnya dengan mengembangkan langkahlangkah mengobservasi diri, menilai diri dan memberikan respon bagi dirinya sendiri.

Zimmerman (dalam Rizanti 2013:3) regulasi diri sangat berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Dalam pencapaian target tersebut mengacu pada pikiran, perasaan dan tingkah laku dalam membuat suatu perencanaan terarah.

Pintrich dan Groot (dalam Wulandari 2010:31) memberikan istilah regulasi diri dalam belajar dengan *istilah self regulation learning*, yaitu suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri, yang didalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya..

Menurut Zimmerman (dalam Kurniawan 2013:41) mahasiswa itu telah dikatakan individu yang telah menggunakan regulasi diri, karena

mahasiswa telah memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, dan tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri.

Dengan demikian, dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian regulasi diri merupakan proses individu yang dilakukan secara mandiri dalam menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan mengolah strategi-strategi dalam penggunaan kognisi, perilaku, dan afeksi.

2. Aspek-aspek regulasi diri (*self regulation*)

Self-regulation merupakan fundamen dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif, dan emosi (Papalia, 2001:223). Siswa dengan *self-regulation* pada tingkat yang tinggi akan memiliki control yang baik dalam mencapai tujuan akademisnya.

Menurut Zimmerman (1989:329-339) menyatakan bahwa *self regulation* mencakup tiga aspek :

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

b. Motivasi

Motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. motivasi merupakan fungsi

dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self regulation*) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Siswa yang diasumsikan termasuk kategori '*self-regulated*' adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

3. Komponen-komponen Regulasi diri

Menurut Pintrich & Groot (1990:33), definisi regulasi diri memang bermacam-macam, namun paling tidak harus mencakup tiga komponen yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya sebagai berikut :

- a. Kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berpikir.

- b. Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit.
- c. Strategi kognitif yang digunakan mahasiswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi perkuliahan.

Teori pembelajaran sosial dan kognitif mulai menyadari bahwa agar belajar menjadi benar-benar efektif, maka mahasiswa harus dapat mengatur diri dalam kegiatan belajar yang mereka jalani. Pada kenyataannya, mereka tidak cukup hanya mengatur perilaku mereka saja, tetapi mereka juga harus mengatur proses kognitif mereka. Secara khusus, pembelajaran yang diatur sendiri meliputi banyak proses, diantaranya adalah kemampuan metakognitif yang terdiri dari :

- a. Penentuan tujuan

Mengatur diri agar mengetahui apa yang ingin dicapai ketika membaca atau belajar.

- b. Perencanaan

Mengatur diri dalam menggunakan waktu dan sumber daya yang dimiliki untuk mengerjakan tugas belajar.

- c. Mengendalikan perhatian

Mengatur diri agar dapat memusatkan perhatian pada pokok persoalan yang dihadapi dan membersihkan pikiran dari hal-hal yang berpotensi mengganggu konsentrasi dan emosi.

- d. Penerapan strategi belajar

Mengatur diri agar dapat memilih strategi belajar yang sesuai dengan tujuan spesifik yang ingin dicapai.

e. Strategi motivasi diri

Mengatur diri agar dapat menjaga motivasi dengan berbagai strategi, seperti mencari cara untuk membuat aktivitas yang membosankan menjadi lebih menarik dan menantang, atau membayangkan diri berhasil dalam menyelesaikan suatu beban atau tugas yang sulit.

f. Permohonan bantuan dari luar bila diperlukan

Terkadang diri tidak mampu mengerjakan segalanya tanpa bantuan. Pada saat seperti itu, mereka mengakui bahwa mereka membutuhkan bantuan orang lain dan mereka secara khusus akan meminta bantuan pada seseorang yang dapat membantu agar bisa menjadi lebih mandiri di masa mendatang atau masa depan.

g. Self-monitoring

Mengatur diri agar selalu memantau kemajuan atau perkembangan ke arah tujuan yang hendak dicapai, dan terkadang mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan jika diperlukan.

h. Evaluasi diri

Mengatur diri dalam menentukan apakah yang telah mereka pelajari sudah memenuhi tujuan yang telah ditetapkan untuk diri sendiri. Idealnya, mereka juga menggunakan evaluasi diri untuk mengubah pilihan mereka dan penggunaan berbagai strategi pembelajaran untuk menggapai masa depan (dalam Kurniawan).

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura (dalam Alwisol, 2010:286) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam *self regulation* adalah hasil pengaruh resiprokal faktoreksternal dan internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut.

a. Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara:

1) Standar

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar itu tidaklah semata-mata berasal dari daya-daya internal saja namun juga berasal dari faktor-faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan factor pribadi juga turut membentuk standar pengevaluasian individu tersebut. Anak belajar melalui orang tua dan gurunya baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan yang tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak kemudian mengembangkan standar yang dapat ia gunakan dalam menilai prestasi diri.

2) Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, manusia membutuhkan intensif yang

berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor Internal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal dalam pengaturan diri sendiri. Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal:

1) Observasi diri (*self observation*)

Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Observasi diri terhadap performa yang sudah dilakukan. Manusia sanggup memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat. Kita memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya yang dipertahankan biasanya sesuai dengan konsep diri.

2) Proses penilaian (*judgmental process*)

Proses penilaian bergantung pada empat hal: standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model yaitu orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performasi diri. Setiap performasi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses kognitif

,menyusun ukuran-ukuran/norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selaku sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Dari kebanyakan aktivitas, kita mengevaluasi performa dengan membandingkannya kepada standar acuan.

Di samping standar pribadi dan standar acuan, proses penilaian juga bergantung pada keseluruhan nilai yang kita dapatkan dalam sebuah aktivitas. Akhirnya, regulasi diri juga bergantung pada cara kita mencari penyebab-penyebab tingkah laku demi menyempurnakan performa.

3) Reaksi diri (*self response*)

Manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang ada dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari standar dan penguatan (*reinforcement*), sedangkan faktor internal terdiri dari observasi diri (*self observation*), proses penilaian (*judgmental process*), dan reaksi diri (*self response*).

C. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Setiap individu memiliki tanggungjawab penuh mengenai siapa dirinya dan merencanakan apa yang harus dilakukannya. Dalam diri seseorang memiliki kekuatan dalam mengontrol kehidupan baik itu perilaku, emosi ataupun cara berpikirnya. Dengan memiliki kontrol diri itulah seseorang dapat memenuhi tanggungjawabnya terhadap target yang ingin dicapainya, menyusun rencana atau mengatur strategi dalam mencapai target tersebut, dan karena manusia itu adalah makhluk sosial yang pasti membutuhkan orang lain yang pastinya harus memiliki hubungan yang baik terhadap lingkungannya.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh oleh Gunawinata, Nanik, dan Lasmono (2008:256) terhadap 218 orang mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik paling banyak dalam kategori rendah yaitu sebanyak 76,15% atau 166 orang mahasiswa. Hal ini menunjukkan mahasiswa sudah tidak lagi melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya.

Penelitian diatas bertolak belakanag dengan penelitian yang dilakukan oleh Tondok, Ristyadi dan Kartika (2008:87) terhadap 95 orang mahasiswa Fakultas Psikologi salah satu universitas di Surabaya menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik paling banyak dalam kategori sedang yaitu sebanyak 45,3% atau 43 orang. Hal ini menunjukkan mahasiswa belum sepenuhnya dapat menghindari prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya.

Kekuatan yang terdapat dalam diri seseorang itulah yang membuat orang tersebut menjadi individu yang bebas bergerak dalam menuju tujuan yang terarah. Seorang mahasiswa memiliki perbedaan tertentu antara yang memiliki regulasi diri yang tinggi dengan yang memiliki regulasi diri rendah, dapat dibedakan melalui kemandirian mahasiswa lewat usaha untuk mengatur diri mereka sendiri secara aktif dan mandiri yang meliputi pengaturan kognisi, motivasi, dan perilaku.

Regulasi diri memiliki tiga aspek penting yang akan menentukan tinggi rendahnya tingkat regulasi diri. Pertama yaitu aspek kognisi dimana upaya mahasiswa merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri. Kedua yaitu aspek motivasi dimana mahasiswa merasakan efikasi diri yang tinggi, atribusi diri dan berminat pada tugas intrinsik. Ketiga yaitu aspek perilaku dimana upaya mahasiswa untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar (Zimmerman, 1989:339).

Perbedaan juga ditunjukkan melalui kesadaran mereka terkait keefektifan strategi regulasi diri yaitu bagaimana hubungan antara pengaturan proses dan hasil belajarnya, serta penggunaan strategi tersebut untuk mencapai tujuan-tujuan akademis. Strategi regulasi diri yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam mencapai targetnya antara lain penetapan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*), mengorganisasi dan mentransformasi materi perkuliahan (*organizing and transforming*), mengatur lingkungan belajar (*environment structuring*), merekam dan memantau kejadian/ hasil belajar (*keeping record and monitoring*), mengulang dan mengingat materi perkuliahan (*rehearsing and memorizing*), pemberian *reward* dan *punishment* pada diri sendiri (*self-consequating*), mencari bantuan dari lingkungan sosial (*seeking social assistance*), evaluasi diri (*self-evaluating*) dan regulasi metakognisi/ penyesuaian dan perubahan strategi belajar (*metacognitive self-regulation*).

Mahasiswa yang menggunakan strategi regulasi diri tersebut secara bersamaan dalam proses pencapaian target akan memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi dan prestasi akademiknya akan tetap terjaga baik. Pada dasarnya setiap mahasiswa sudah memiliki regulasi diri, namun dalam tingkatan yang berbeda-beda. Salah satu penyebab adanya perbedaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dapat dilihat dari tingkat regulasi diri mahasiswa tersebut.

Sebagaimana disebutkan oleh Ferrari (dalam Ghufron, 2011:158) ciri-ciri dari prokrastinasi akademik antara lain penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Prokrastinasi akademik akan menimbulkan dampak negatif seperti waktu yang terbuang sia-sia, keterhabatan dalam menyelesaikan kuliah, kecemasan meningkat, terbengkalainya tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan, bahkan bila tugas dapat diselesaikan pun kemungkinan besar menjadi tidak maksimal, dan prestasi akademik menurun.

Prokrastinasi juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, serta dapat menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk mengembangkan dirinya secara maksimal.

Oleh karena itu, dengan adanya regulasi diri diharapkan mahasiswa mampu menunjukkan langkah nyata yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan secara terarah, sehingga prokrastinasi dapat lebih diminimalisir.

Jadi, antara regulasi diri dengan prokrastinasi memiliki hubungan negatif. Semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa.

D. Perspektif Islam tentang Regulasi Diri dan Prokrastinasi

1. Talaah Teks Secara Psikologi tentang Regulasi Diri

a. Sampel Teks

Mastuti (2006:11) dalam bukunya menjelaskan konsep regulasi diri dikemukakan pertama kali oleh Bandura dalam latar teori belajar sosial. Menurut Bandura (1989:44) bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengontrol cara belajarnya dengan mengembangkan langkahlangkah mengobservasi diri, menilai diri dan memberikan respon bagi dirinya sendiri.

Zimmerman (dalam Rizanti 2013:3) regulasi diri sangat berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Dalam pencapaian target tersebut mengacu pada pikiran, perasaan dan tingkah laku dalam membuat suatu perencanaan terarah.

Pintrich dan Groot (dalam Wulandari 2010:31) memberikan istilah regulasi diri dalam belajar dengan *istilah self regulation learning*, yaitu suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri, yang didalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya..

Menurut Zimmerman (dalam Kurniawan 2013:41) mahasiswa itu telah dikatakan individu yang telah menggunakan regulasi diri, karena mahasiswa telah memiliki strategi untuk

mengaktifkan metakognisi, motivasi, dan tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri.

Brown (dalam Evita Tri 2014:14) Regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial.

Adler (dalam Alwisol, 2010: 68) berpendapat, setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri sendiri.

Zimmerman & Schunk (dalam Wulandari 2010: 32) menyebutkan bahwa dalam self regulation melibatkan berbagai proses, strategi dan keterampilan untuk mengaktifkan metakognitif, motivasi dan tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri.

Paris dan Byrnes (dalam Wulandari 2010: 32) menjelaskan seorang mahasiswa yang efektif dalam menghadapi tantangan atau masalah, maka mereka akan menyelesaikannya.

Bokaerts (dalam Wulandari 2010: 35) mengatakan bahwa banyak peneliti sepakat bahwa faktor yang paling mendasar dari self regulation adalah keinginan untuk mencapai tujuan.

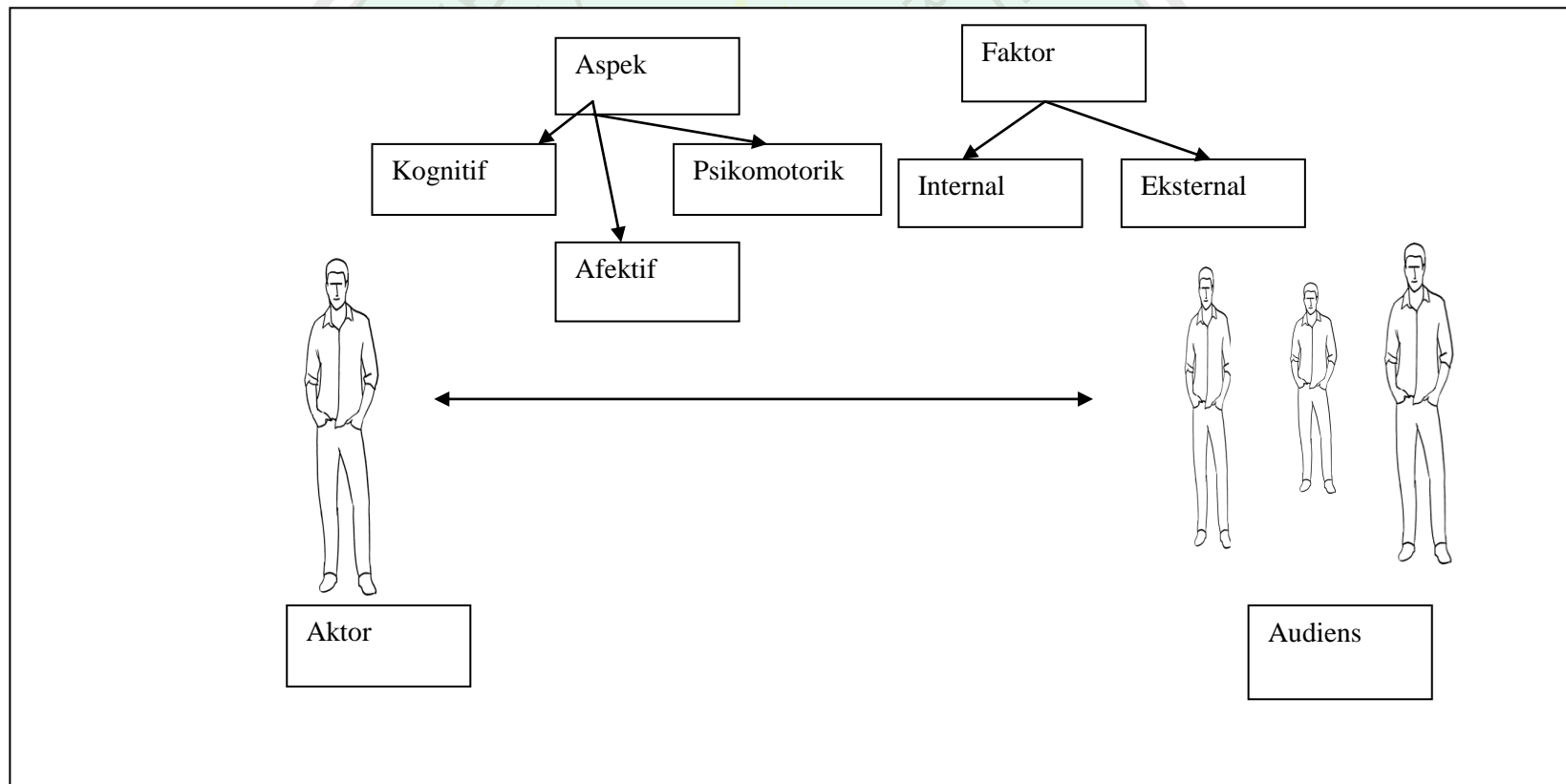
Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2010: 89), faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri meliputi faktor internal seperti observasi diri, proses penilaian, reaksi diri; serta faktor eksternal

seperti interaksi dengan lingkungan dan bentuk penguatan
(*reinforcement*)



b. Pola Teks Psikologi tentang Regulasi Diri

Figur 2.1
Pola Teks Psikologi tentang Regulasi Diri



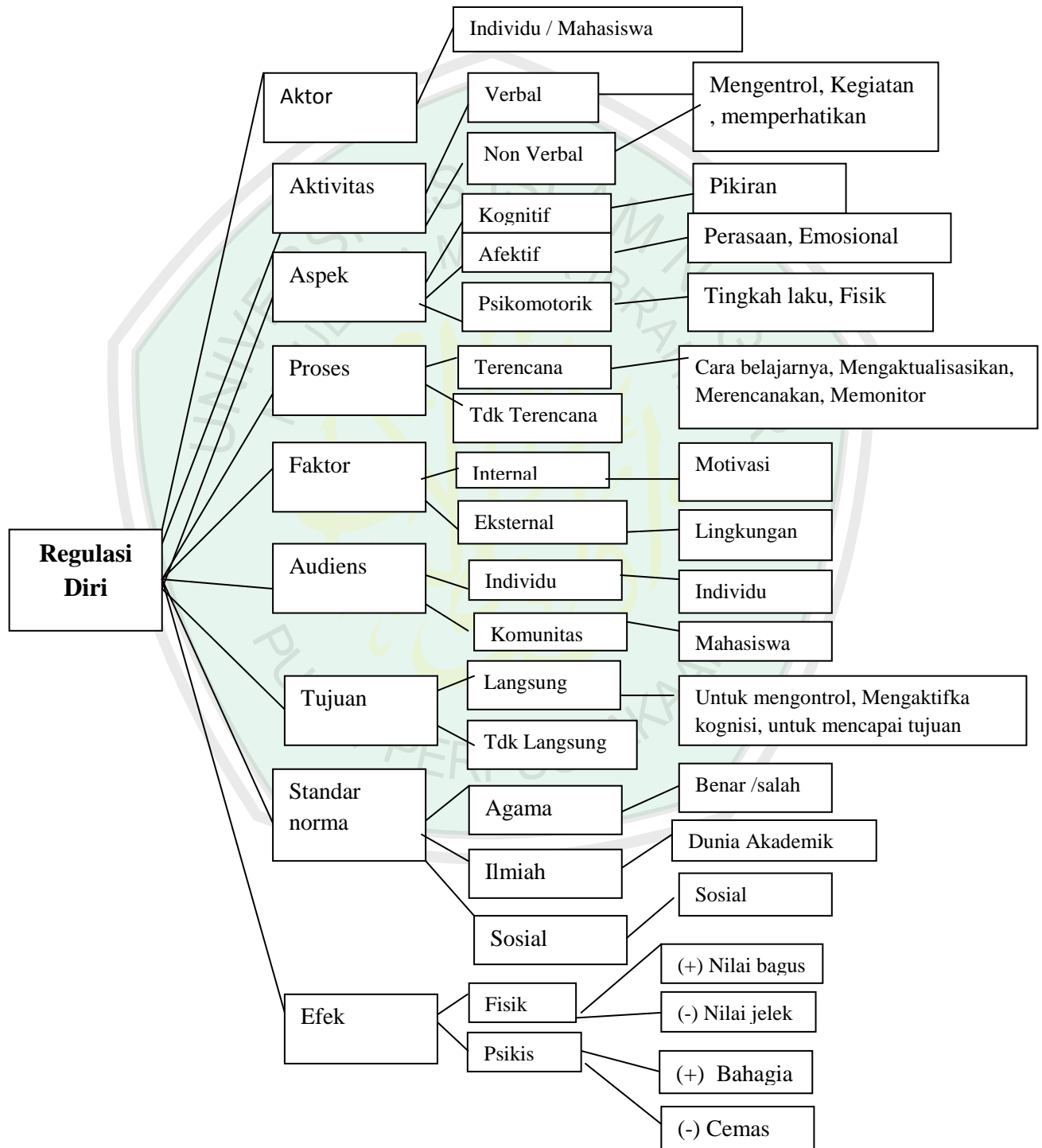
c. Analisis Komponen Teks

Tabel 2.1

Analisa Komponen Teks Psikologi tentang Regulasi Diri

No	Komponen	Kategori	Diskripsi
1	Aktor	Individu	Individu, Mahasiswa
		Partner	Mahasiswa
		Massa	
2	Aktivitas	Verbal	Mengontrol, Kegiatan, Memperhatikan
		Non Verbal	
3	Proses	Planning	Cara belajarnya dengan membangkitkan langkah observasi diri, menilai diri, memberikan respon pada diri sendiri. Mengaktualisasikan dirinya, merencanakan, memonitor.
		Unplanning	
4	Aspek	Kognitif	Pikiran
		Afektif	Perasaan, emosional
		Psikomotorik	Tingkah laku, fisik
5	Faktor	Internal	Diatur diri sendiri, motivasi, memiliki strategi
		Eksternal	Lingkungan
6	Audiens	Individu	Individu
		Partner	Mahasiswa
		Massa	
7	Tujuan	Direct	Untuk mengontrol, Untuk mengaktifkan kognisi, motivasi, dan tingkah laku dalam proses belajar. Untuk mencapai tujuan
		Indirect	
8	Standar Norma	Agama	Benar salah
		Sosial	Sosial.
		Ilmiah	Dunia akademik
9	Efek	Fisik	
		Positif	Nilai bagus
		Negatif	Nilai Jelek
		Psikis	
		Positif	Bahagia
	Negatif	Cemas	

d. Peta Kosp Teks Psikologi tentang Regulasi Diri

Peta Konsep 2. 1**Teks Psikologi tentang Regulasi Diri**

e. Simpulan Teks

1) Umum

Regulasi diri merupakan Aktor yang melakukan aktivitas dengan melalui proses dan dipengaruhi oleh dua factor internal dan eksternal sehingga dapat berefek fisik atau psikis.

2) Partikular

Regulasi diri merupakan Individu yang melakukan aktivitas mengontrol dengan melalui proses terencana yaitu merencanakan. Terdapat dua factor yang mempengaruhi yaitu internal atau motivasi yang ada dalam diri individu tersebut, sedangkan eksternal atau lingkungan yang ada di sekitar individu tersebut.

2. Talaah Teks Secara Islam tentang Regulasi Diri

a. Sampek Teks Islam (Ar-ra'd 11)

له معقبات من بين يديه ومن خلفه يحفظونه من أمر الله إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم وإذا أراد الله بقوم سوءا فلا مرد له وما لهم من دونه من وال

b. Terjemah

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada

yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (Ar-ra'd 11)

c. Makna Kosakata Teks Islam

Tabel 2.2

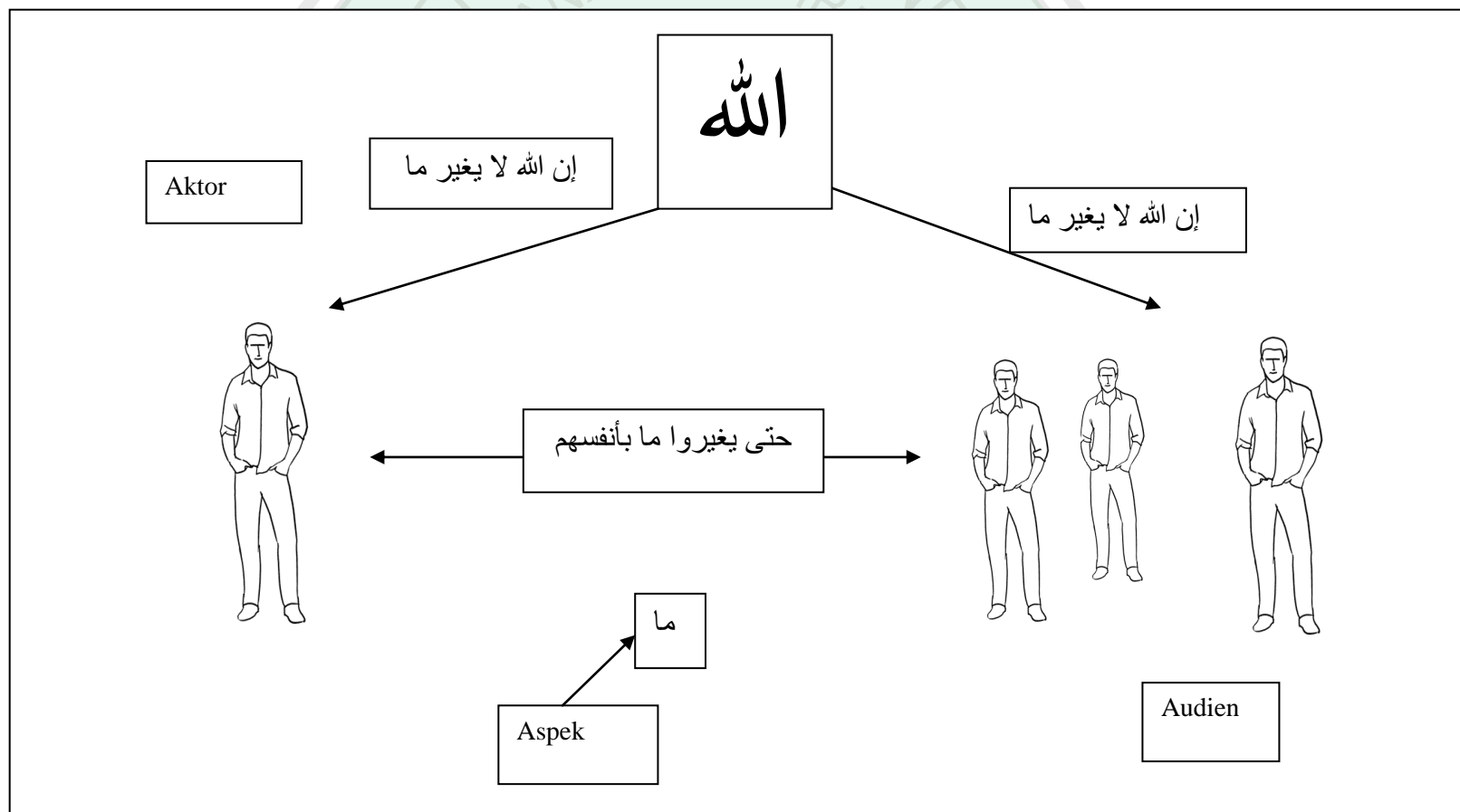
Makna Kosakata Teks Islam

Makna Psikologi	Terjemah	Teks Islam	No
Aktivitas	Menjaganya (manusia)	يحفظونه	1
Norma agama	Sesungguhnya Allah	إن الله	2
Massa	Kaum	بقوم	3
Iregulasi	Tidak merubah	لا يغير	4
Regulasi diri	Merubah diri mereka sendiri	يغيروا ما بأنفسهم	5
Regulasi	Merubah	يغيرو	6
Aspek	Apa yang ada di dalam	ما	7
Self	Dalam diri mereka	بأنفسهم	8

d. Pola Teks Islam Tentang Regulasi diri

Figur 2.2

Teks Islam tentang Refulasi Diri



e. Analisis Komponen Teks Islam

Tabel 2.3

Komponen Teks Islam tentang Regulasi Diri

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	يقوم
		Patner	
		Massa	
2	Aktivitas	Verbal	يحفظونه
		Non Verbal	
3	Proses	Plaining	يغير
		Unplaining	
4	Aspek	Kognitif	سوء
		Afektif	
		Psikomotorik	
5	Faktor	Internal	ما بأنفسهم
		Eksternal	
6	Audiens	Individu	يقوم
		Patner	
		Massa	
7	Tujuan	Direct	أراد الله
		Indirect	
8	Standar Norma	Agama	الله
		Ilmiah	من أمر الله
9	Efek	Fisik	
		Positif	
		Negatif	فلا مرد له, Siksaan
		Psikis	
		Positif	Kebahagiaan
Negatif	Siksaan		

f. Inventarisasi dan Tabulasi Teks Islam

Tabel 2.4

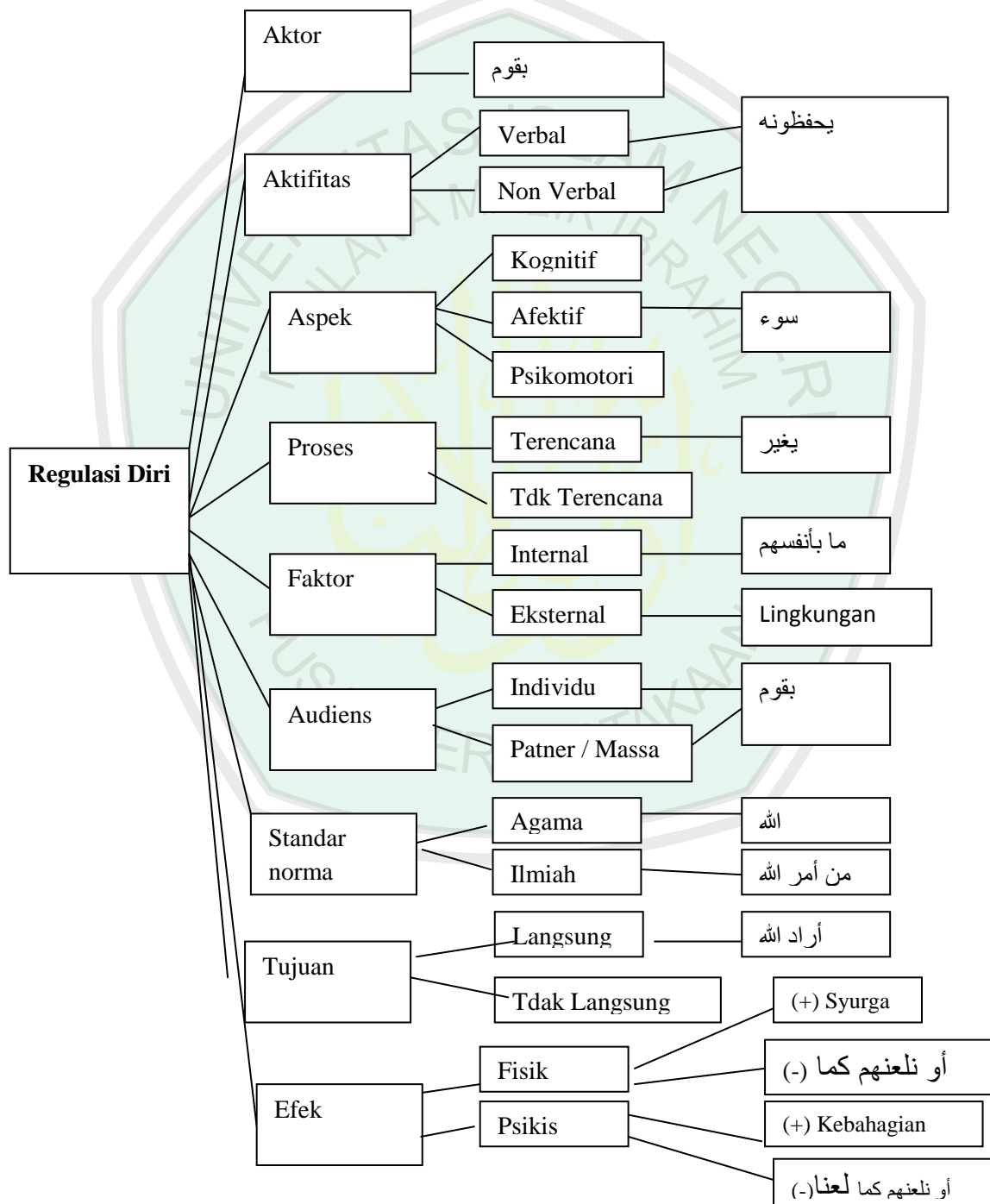
Tabulasi Teks Islam tentang Regulasi Diri

No	Komponen	Kategori	Deskripsi	Makna	Subtansi Psikologi	Sumber	Jumlah
1	Aktor	Individu	يقوم	Bagi mereka, Kaum	Kelompok	Qs 2:54 Qs 2:60 Qs 7: 85 dll	344
		Patner					
		Massa					
2	Aktivitas	Verbal	يحفظونه يحرّفون الكلم	Mejaga mereka Merubah perkataan	Tolong menolong	Qs 36:75 Qs 4:46	2
		Non Verbal					
3	Proses	Plaining	يغير	Merubah	Berfase	Qs 4:119 Qs 5:34 Qs 33:23	3
		Unplaining					
4	Aspek	Kognitif	سوء	Keburukan	Negatif	Qs 12:51 Qs 13:11 Qs 27:46	3
		Afektif					
		Psikomot orik					
5	Faktor	Internal	ما بأنفسهم	Dalam diri mereka sendiri	Individu	Qs 13:11	1
		Eksternal	lingkungan	Lingkungan	Lingkungan	Qs 30:30	1
6	Audiens	Individu	يقوم	Bagi mereka, kaum	Kelompok	Qs 2:54 Qs 2:60 Qs 7: 85 dll	344
		Patner					
		Massa					
7	Tujuan	Direct	أراد الله	Allah menginginkan	Motivasi	Qs 13:11	1
		Indirect					
8	Standar Norma	Agama	الله	Allah	Sumber Kekuatan	Qs 2:7 Qs 2:96 Qs 112:2 dll	2147
		Ilmiah	من أمر الله	Perintah dari Allah		Qs 13:11	1
9	Efek	Fisik	syurga أو نلعنهم كما لعنا	Kami telah mengutuk	Hukuman	Qs 4:47	1
		Positif					
		Negatif					
		Psikis					
		Positif					
Negatif				Qs 4:47	1		

g. Peta Konsep Teks Islam tentang Regulasi Diri

Peta Konsep 2.2

Teks Islam tentang Regulasi Diri



h. Simpulan Teks Islam

1) Umum

Regulasi diri adalah Aktivitas dalam merubah (يغيروا) seseorang/ kelompok (بقوم) dalam merubah keadaannya (يغيروا ما بأنفسهم) .

2) Partikular

Regulasi diri merupakan proses merubah keadaan diri sendiri yang sangat dipengaruhi internal seseorang (يغيروا ما بأنفسهم). Apabila proses tersebut berhasil maka akan berefek positif dan sebaliknya jika tidak maka akan berefek negatif.

3. Taltaah Teks Secara Psikologi tentang Prokrastinasi

a. Sampel Teks

Prokrastinasi menurut Burka dan Yuen (208:5) adalah menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.

Menurut Fiore (dalam Kurniawan 2013:34) prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau menyelesaikan pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan.

Silver (dalam Ghufron, 2011:152) mengatakan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon mengantisipasi tugas tugas yang tidak disukai, atau karena tidak memadainya penguatan atau keyakinan tidak rasional yang menghambat kinerja, sehingga pelakunya merasakan suatu perasaan tidak nyaman.

Sedangkan menurut Ferrari (dalam Kurniwan 2013:35) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

Rothblum, Solomon dan Murakami (1986:387) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk (a) selalu atau hampir selalu menunda tugas akademik, dan (b) selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan bermasalah terkait dengan penundaan ini.

Prokrastinasi dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi pelajar yang hidup dalam dunia akademik, yang dicirikan dengan banyaknya frekuensi tenggat waktu yang dihadapi (Tuckman, dalam Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing 2008 :2)

Prokrastinasi merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik (Burka & Yuen, Carr, dalam Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing 2008:2).

Steel (dalam Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing 2008:2) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.

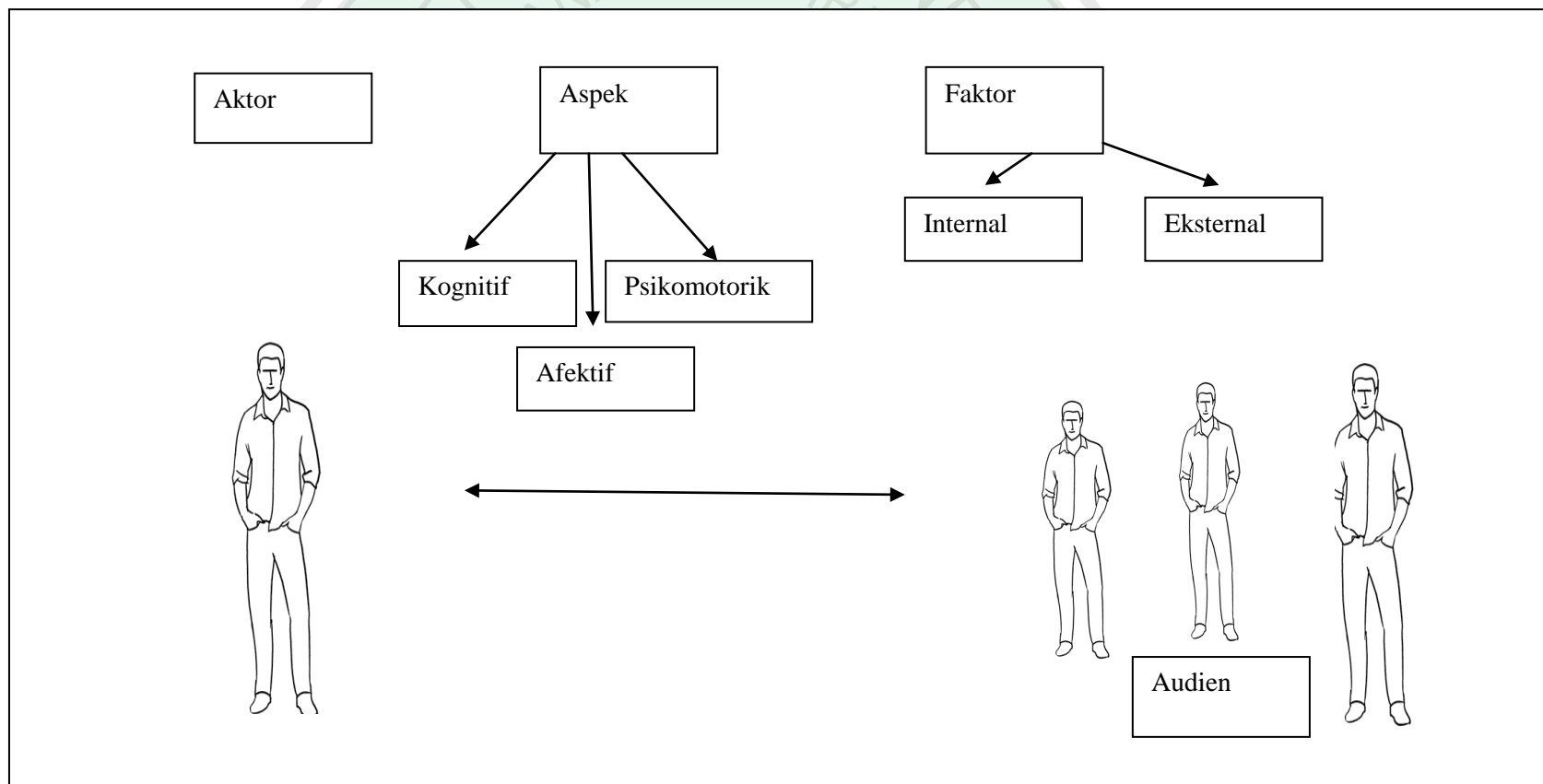
Lay & Schouwenburg (dalam Ayu Wulandari 2010:43) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang

sebenarnya tidak perlu, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman.

Ferrari, dkk. (dalam Ghufron, 2011:158) mengatakan bahwa sebagai suatu penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa : a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

b. Pola Teks Psikologi tentang Prokrastinasi

Figur 2.3
Pola Teks Psikologi tentang Prokrastinasi



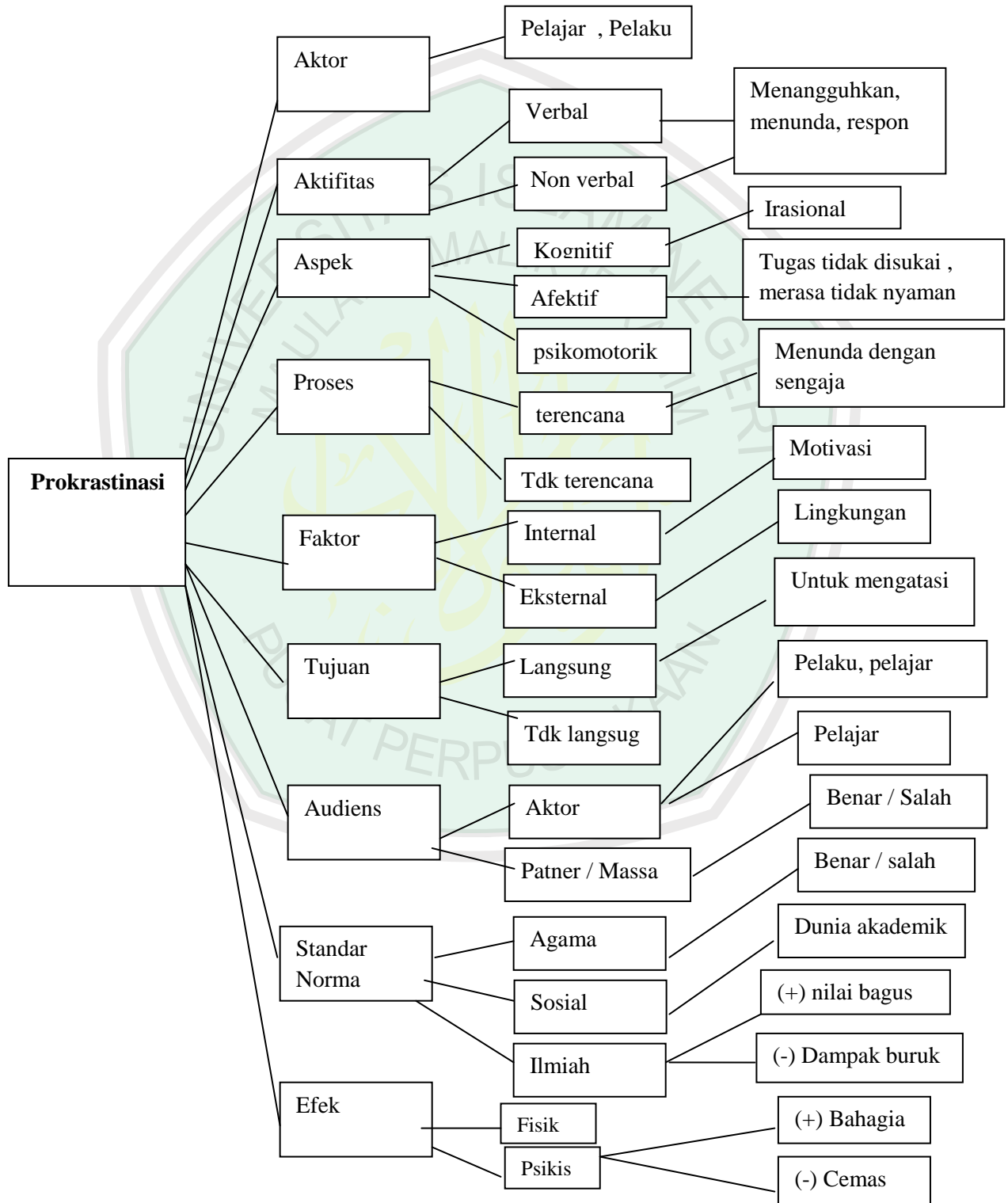
c. Analisis Komponen Teks Psikologi tentang Prokrastiasi

Tabel 2.5

Analisis Komponen Teks Psikologi tentang Prokrastinasi

No	Komponen	Kategori	Diskripsi
1	Aktor	Individu	Pelaku
		Partner	Pelajar
		Massa	Pelajar
2	Aktivitas	Verbal	Menangguhkan, Menunda, kecenderungan, respon, Penundaan.
		Non Verbal	
3	Proses	Planning	Mekanisme, cara memulai dan menyelesaikan pekerjaan dan mengambil keputusan, mengantisipasi, menunda dengan sengaja,
		Unplanning	
4	Aspek	Kognitif	Irasional
		Afektif	Kecemasan, Tugas tidak disukai, Merasakan perasaan tidak nyaman, mengalami kecemasan terkait penundaan, Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan, Tugas yang tidak menyenangkan, Merasa tidak nyaman.
		Psikomotorik	
5	Faktor	Internal	Motivasi, Emosi
		Eksternal	Lingkungan
6	Audiens	Individu	Pelaku, Pelajar
		Partner	Pelajar
		Massa	Pelajar
7	Tujuan	Direct	Untuk mengatasi, Untuk selalu menunda,
		Indirect	
8	Standar Norma	Agama	Benar/salah
		Sosial	Benar/salah
		Ilmiah	Dunia akademik
		Negara	
9	Efek	Fisik	
		Positif	Nilai bagus
		Negatif	Menghasilkan dampak buruk
		Psikis	
		Negatif	Menimbulkan konsekuensi yang melumpuhkan akademik.
10	Waktu	Tepat waktu	
		Tidak tepat waktu	Hari berikutnya

d. Peta Konsep Tesk Psikologi tentang Prokrastinasi

Peta Konsep 2.3**Teks Psikologi tentang Prokrastinasi**

e. Rumusan Konseptual Teks.

1. Bentuk rumusan global: Prokrastinasi adalah melakukan penundaan dalam memulai atau terlamabat dalam suatu tugas serta adanya kesenjangan dalam rencana dan kerja, dan melakukan hal lain yang lebih menyenangkan.
2. Bentuk rumusan particular: Prokrastinasi adalah actor yang melakukan penundaan melalui peruses yang disengaja, karena terjadinya perasaan tidak menyukai tugasnya sehingga melakukan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan dan tugas tersebut dikerjakan pada hari berikutnya sehingga berefek buruk pada actor itu sendiri. Factor yang mempengaruhi aktiitas menanggukhan itu adalah internal dan eksternal.

4. Telaah Teks Islam tentang Prokrastinasi

a. Sampel Teks Islam (Q.S. An-Nisa' 142)

إن المنافقين يخادعون الله وهو خادعهم وإذا قاموا إلى الصلاة قاموا كسالى يראؤون الناس ولا يذكرون الله إلا قليلا

b. Terjemah Teks Islam

Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka. Dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya (dengan shalat) di hadapan manusia. Dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali (Q.S. An-Nisa' 142).

c. Makna Kosakata Teks Islam

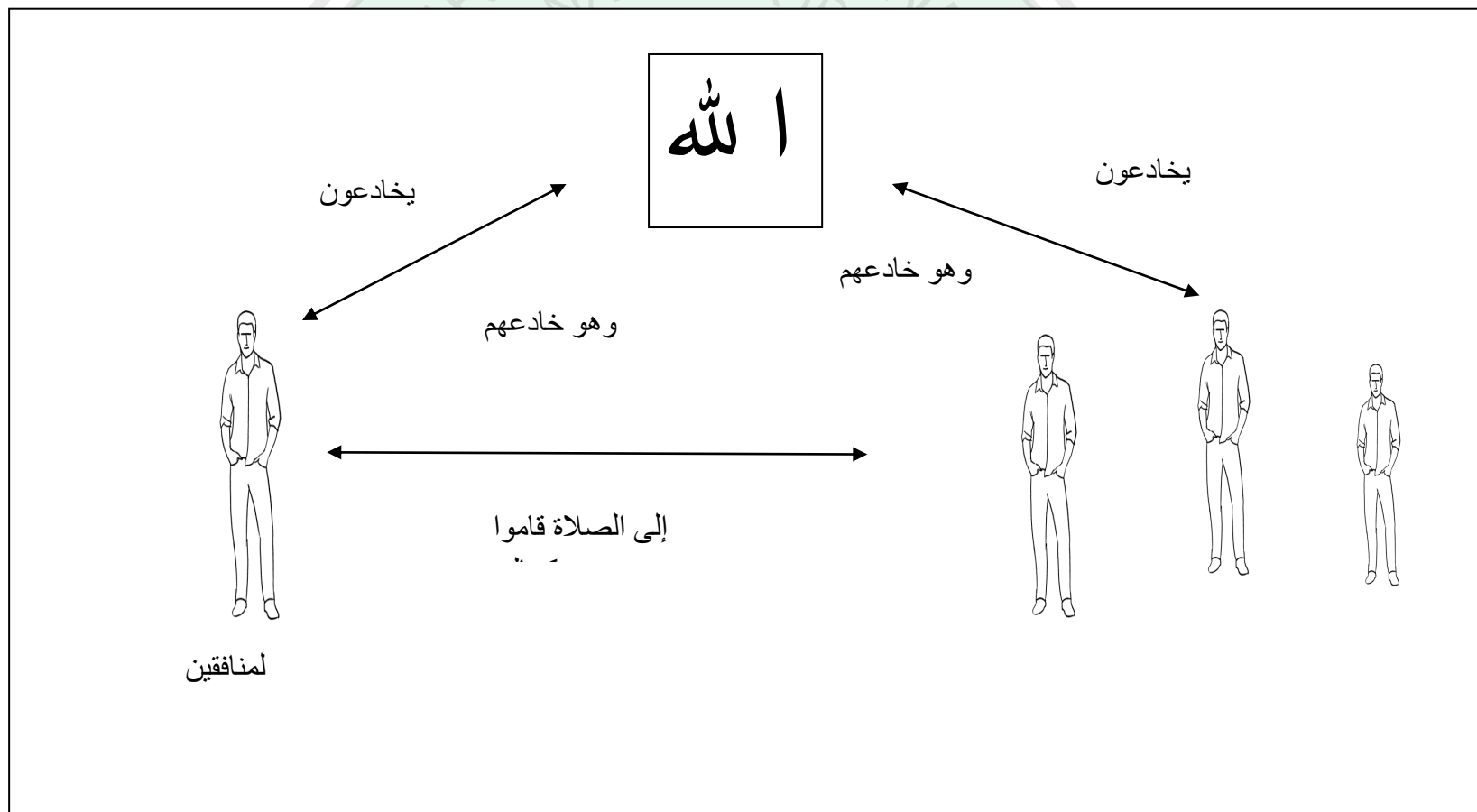
Tabel 2.6

Makna Kosakata Teks Islam tentang Prokrastinasi

Makna Psikologi	Terjemah	Teks Islam	No
Aktor (abnormal;)	Seseungguhnya orang-orang munafik	إن المنافقين	1
Prokrastinasi	Menipu Allah	يخادعون الله	2
Efek	Allah akan membalas tipuan mereka	وهو خادعهم	3
Proses	berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas.	قاموا إلى الصلاة قاموا كسالى	4
Aktivitas / Aspek	Sholat	الصلاة	5
Audiens	Manusia	الناس	6

d. Pola Teks Islam tentang Prokrastinasi

Figur 2.4
Pola Teks Islam tentang Prokrastinasi



e. Analisis Komponen Teks Islami

Tabel 2.7

Analisis Komponen Teks Islam tentang Prokrastinasi

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	Individu	هم
		Patner	المنافقين
		Massa	
2	Aktivitas	Verbal	الصلاة
		Non Verbal	
3	Proses	Plaining	فأسعو
		Unplaining	
4	Aspek	Kognitif	ذكر
		Afektif	كسالى
		Psikomotorik	الصلاة
5	Faktor	Internal	Iman
		Eksternal	Lingkunag
6	Audiens	Individu	الناس
		Patner	
		Massa	
7	Tujuan	Direct	قاموا إلى الصلاة قاموا كسالى
		Indirect	
8	Standar Norma	Agama	الله
9	Efek	Fisik	
		Positif	Syurga
		Negatif	وهو خادعهم
		Psikis	
		Positif	Kebahagiaan
	Negatif	Kecemasan	

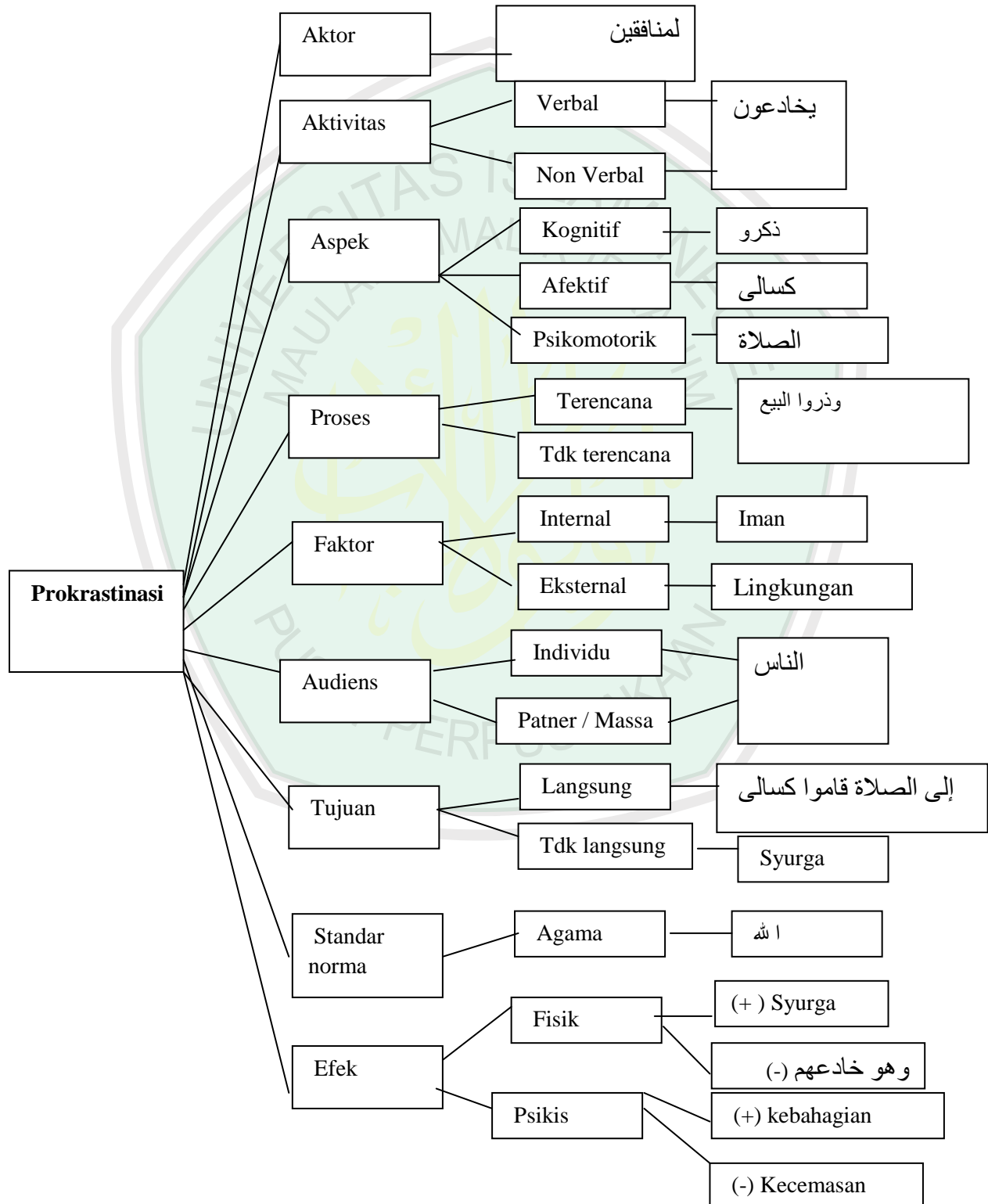
f. Tabulasi Teks Islam tentang Prokrastinasi

Tabel 2.8

Tabulasi Teks Islam tentang Prokrastinasi

No	Komponen	Kategori	Deskripsi	Makna	Subtansi Psikologi	Sumber	Jumlah
1	Aktor	Individu	هم المنافقين الذين آمنوا	-Orang-orang munafik -Orang-orang beriman	Komunitas / kelompok	9: 54 4: 142 4: 62 62:9	5
		Patner					
		Massa					
2	Aktivitas	Verbal	يخادعون الله	Menipu Allah	Perilaku negative	9 :54	1
		Non Verbal					
3	Proses	Plaining	وذرُوا البَيْعِ فاسعوا سارعو	Tinggalkanlah jual beli Segerahlah	Saling membutuhkan	62:9 62:9 3:133	3
		Unplaining					
4	Aspek	Kognitif	ذكر	Mengingat	Aktifitas otak	6:69 12:85 18:28	3
		Afektif	كسالى	Malas , enggan	Perilaku negative	9: 54 4: 142	2
		Psikomotorik	الصلاة	Sholat	Ritual	2:3 2:43 DII	92
5	Faktor	Internal	Iman	Iman	Keyakinan	2:8 2 :2 DII	802
		Eksternal	Lingkungan	Lingkungan	Limgkungan	30:30	1
6	Audiens	Individu	الناس	Manusia	Human	2:150 2:161 DII	402
		Patner					
		Massa					
7	Tujuan	Direct	إلى الصلاة قاموا كسالى	mereka berdiri dengan malas.	Perilaku negative	4:142	1
		Indirect					
8	Standar Norma	Agama	الله	Allah	Sumber kekuatan	2:7 2:96 DII	2147
9	Efek	Fisik					
		Positif	Syurga	Syurga	Reward	2:38 2:82 DII	175
		Negatif	وهو خادعهم	Dan Allah akan membals menipu mereka	Punishment	4:142	1
		Psikis					
		Positif	Kebahagiaan	Kebahagiaan	Happiness	28:77 13:29	2
	Negatif	Kecemasan	Kecemasan	Kecemasan	3:154 21:90	2	

g. Peta Konsep Teks Islam tentang Prokrastinasi

Peta Konsep 2.4**Teks Islam tentang Prokrastinasi**

h. Simpulan Teks Islam tentang Prokrastinasi

1) Umum

Prokrastinasi adalah Mereka (هم) yang melakukan aktivitas Menipu (يخادعون) dipengaruhi oleh dua factor yaitu internal dan eksternal dan berefek positif dan negative (وهو خادعهم).

2) Partikular

Prokrastinasi diartikan sebagai aktivitas menipu (يخادعون) Allah yang dilakukan oleh mereka orang-orang munafik (لمنافقين) dengan bentuk atau aspek kognitif berupa mengingat (ذكرو), afektif berupa malas (كسالى), dan psikomotor berupa sholat (الصلاة).

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi mahasiswa penghafal Al-qur’an UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian merupakan istilah dari strategi-strategi penelitian yang diartikan sebagai jenis-jenis rancangan penelitian kualitatif, kuantitatif, dan metode campuran yang menetapkan prosedur-prosedur khusus dalam penelitian (Creswell 2009:17). Penelitian ini menggunakan strategi kuantitatif yaitu penelitian yang menekankan pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2007:5). Menurut Sarwono (2006:38-42) penelitian kuantitatif dilihat dari segi tujuan, penelitian ini dipakai untuk menguji (*verifikasi*) suatu teori, menyajikan suatu fakta atau mendeskripsikan statistik, dan untuk menunjukkan hubungan antar variabel dan adapula yang sifatnya mengembangkan konsep, mengembangkan pemahaman atau mendiskripsikan banyak hal.

Jenis penelitian kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan penelitian korelasi. Penelitian korelasi bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini dibangun dengan teori yang sudah matang, yang berfungsi untuk mengetahui, meramalkan dan mengontrol suatu fenomena.

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah simbol yang nilainya dapat bervariasi, yaitu angkanya dapat berbeda-beda dari satu subjek ke subjek yang lain atau dari satu objek ke objek yang lain (Azwar, 2006:20). Hal yang dikatakan variabel dalam suatu penelitian ditentukan oleh landasan teoritisnya, dan ditegaskan oleh hipotesis penelitiannya (Suryabrata, 2005:26).

Dengan demikian, berdasarkan landasan teori dan hipotesa penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka variabel-variabel dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut :

1. Variabel Bebas

Variabel x atau variabel independen (variabel bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen. Variabel ini sering disebut sebagai variabel stimulus, predictor, antecedent (Sugiyono, 2009:39). Variabel bebas dari penelitian ini adalah regulasi diri.

2. Variabel Terikat

Variabel y atau variabel dependen (variabel terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel ini sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. (Sugiyono, 2009:39). Variabel terikat dari penelitian ini adalah prokrastinasi.

C. Defenisi Oprasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2010:74). Konsep dapat diamati ini penting, karena hal yang dapat diamati itu membuka kemungkinan bagi orang lain selain peneliti untuk melakukan hal yang serupa, sehingga apa yang dilakukan oleh peneliti terbuka untuk diuji kembali oleh orang lain (Suryabrata, 2005:29). Berikut ini adalah definisi operasional dari variabel-variabel penelitian :

1. Regulasi diri

Regulasi diri adalah proses individu yang dilakukan secara mandiri dalam menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target belajar dengan mengolah strategi-strategi dalam penggunaan kognisi, perilaku, dan afeksi yang memiliki indikator-indikator sebagai berikut: (a) Kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berpikir, (b) Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit, (c) Strategi kognitif yang digunakan mahasiswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi perkuliahan.

2. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah suatu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, yang dilakukan secara sengaja dan berulang-

ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak mendukung dalam proses penyelesaian tugas yang pada akhirnya dapat menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan bagi pelakunya. Perilaku prokrastinasi tercerminkan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya berupa: (a) Adanya penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas, (b) Adanya kelambanan dalam mengerjakan tugas, (c) Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas, dan (d) Adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan daripada harus mengerjakan atau menyelesaikan tugas.

D. Strategi Penelitian

1. Penentuan Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009:80). Atau suatu kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar,2010:77).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa penghafal Al-qur'an UIN Maulana Malik Ibrahim yang mendapatkan beasiswa PBSB dan belum mencapai target dalam menghafal Al-qur'an.

Tabel 3.1
Gambaran Populasi

No	Target yang Harus di Capai	Tidak Mencapai Target	Sudah Mencapai Target
1	14 Juz	16	13
2	18 Juz	11	5
3	26 Juz	13	6
4	30 Juz	22	23
Jumlah		62	47
		109	

Sumber : Dokumen Kemahasiswaan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Mahasiswa yang tidak mencapai target hafalan Al-qur'an sebanyak 62 mahasiswa, sedangkan yang mencapai target hafalan Al-qur'an sebanyak 47 mahasiswa dari 109 mahasiswa.

2. Penentuan Sampel

Pada hakikatnya sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi, sedangkan metode atau teknik pengambilan dari suatu sampel dinamakan teknik sampling (Sugiyono, 2009:81). Karena sampel merupakan bagian dari populasi, tentulah ia harus memiliki ciri-ciri yang harus dimiliki oleh populasinya. Apakah suatu sampel merupakan representasi yang baik bagi populasinya sangat tergantung pada sejauhmana karakteristik sampel itu sama dengan karakteristik populasinya. Karena analisis penelitian didasarkan pada data sampel sedangkan kesimpulannya nanti akan diterapkan pada populasi maka sangatlah penting untuk memperoleh sampel yang representatif bagi populasinya (Azwar, 2010:80). Namun dalam

penelitian ini tidak menggunakan sampel atau anggota populasi sebagai perkiraan untuk generalisasi data dalam penelitian ini. (Supranto, 2000:22). Penelitian seperti ini bisa disebut penelitian populasi (Arikunto, 2002:108), sampel total atau sensus (Usman & Akbar, 2011:181). Dengan demikian dapat diartikan bahwa semua mahasiswa yang teradata belum mencapai target dalam hafalan Al-qur'an menjadi subyek dalam penelitian ini.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara pengumpulan data atau disebut dengan instrument. Instrument penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006:160). Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Tujuan untuk mengetahui (goal of knowing) haruslah dicapai dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat (Azwar, 2010:91).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan jenis metode skala.

1. Observasi

Observasi yang digunakan dalam penelitian bertujuan untuk mengali data awal dan mengkonfirmasi data yang telah terkumpul

melalui wawancara dengan kenyataan yang sebenarnya. Observasi ini digunakan untuk mengamati secara langsung dan tidak langsung tentang perilaku prokrastinasi yang terdapat pada subyek.

2. Wawancara

Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan pewawancara (interviewer) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (interviewee). Wawancara digunakan oleh peneliti untuk menilai keadaan seseorang (Arikunto,2006:227). Dalam penelitian teknik wawancara digunakan untuk mengumpulkan data awal tentang perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa PBSB (Program Beasiswa Santri Berprestasi).

3. Skala

Metode pengumpulan data dalam penelitian dengan menggunakan skala. Adapun jenis skala ada dua macam ada skala tertutup dan skala terbuka. Dalam penelitian ini menggunakan jenis skala tertutup sebab semua aitem pernyataan tinggal dipilih mana jawaban yang sesuai dengan responden, sedangkan cara memilihnya dengan memberi ceklis.

Untuk mengukur Self regulation dan Prokrastinasi maka peneliti menyusun skala sikap model Likert (metode skala rating yang dijumlahkan), dengan bentuk angket *favourable* dan *unfavourable*. *Favoreble* merupakan pernyataan sikap yang berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu kalimatnya bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap. Bentuk angket favourabel

regulasi diri dan Prokrastinasi dalam penelitian ini adalah pilihan dengan menggunakan 4 alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = 1.

Sedangkan Unfavourable merupakan pernyataan sikap mungkin pula berisi hal-hal yang negatif mengenai objek sikap, yaitu yang bersifat tidak mendukung ataupun kontra terhadap objek sikap yang hendak diungkap. Untuk angket Self regulation dan Prokrastinasi dengan bentuk *unfavourable* juga menggunakan 4 alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS) = 1, Setuju (S) = 2, Tidak setuju (TS) = 3, Sangat Tidak Setuju (STS) = 4.

Skala regulasi diri dalam penelitian ini diadaptasi dari *Self-Regulated Learning Components* yang dikembangkan oleh Pintrich & Groot (1990:33) tentang komponen-komponen self regulation sebagai berikut: (a) Kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berpikir, (b) Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit, (c) Strategi kognitif yang digunakan mahasiswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi perkuliahan.

Tabel 3.2

Blue Print Skala Regulasi Diri

No	Komponen	Nomor Item		Total
		Fav	Unfav	
1	Kemampuan metakognitif	1, 3, 4, 6, 8	2, 5, 7, 9	9
2	Manajemen diri dan minat dalam menyelesaikan hafalan	10, 13, 15, 17, 18	11, 12, 14, 16	9
3	Strategu Kognitif	19, 21, 23, 25	20, 22, 24	7
Jumlah		14	12	25

Skala prokrastinasi dalam penelitian ini diadptasi dari *Aitken Procrastinasi Inventory* (API) yang dikembangkan oleh Ferrari, dkk. (1995:53) dengan indikator-indikator berikut ini: (a) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, (b) Kelambanan dalam mengerjakan tugas, (c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual, serta (d) Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan.

Tabel 3.3

Blue Print Skala Prokrastinasi

No	Komponen	No Item		Total
1	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	Fav	1, 3, 4, 6	7
		Unfav	2, 5, 7	
2	Kelambanan dalam mengerjakan tugas	Fav	8, 10, 12	6
		Unfav	9, 11, 13	
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja actual	Fav	14, 16, 18	5
		Unfav	15, 17	
4	Kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan	Fav	19, 20, 21, 24,	6
		Unfav	22, 23	
Jumlah				24

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2012:8). Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2009:121). Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2012:11).

Peneliti menggunakan uji coba dan subyek uji coba didasarkan karena karakteristik subyek yang hampir serupa dengan papulasi dan sampel dalam penelitian ini. Untuk mengetahui validitas aitem, maka penelitian ini menggunakan rumus korelasi product-moment dari Pearson (Azwar, 2012:15) yang dibantu dengan program SPSS 16.0 for Windows

Adapun rumusan korelasi *product-moment* tersebut adalah;

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

R_{xy} = Koefisien Korelasi *Product Moment*

N = Jumlah Subyek

$\sum x$ = Jumlah Skor Butir (x)

$\sum y$ = Jumlah Skor Variabel (y)

$\sum xy$ = Jumlah Perkalian Butir (x) dan Skor Variabel (y)

$\sum x^2$ = Jumlah Kuadrat Skor Butir (x)

$\sum y^2$ = Jumlah Kuadrat Skor Variabel (y)

2. Reliabilitas

Reliabilitas diterjemahkan dari kata reliability. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi maksudnya adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel (Azwar, 2012:7). Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Dalam hal ini relatif sama berarti tetap adanya toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan sebagai tidak reliabel (Azwar, 2012:8).

Penelitian ini uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach. Penggunaan rumus tersebut dikarenakan skor yang

dihasilkan dari instrument penelitian merupakan rentangan antara beberapa nilai atau yang terbentuk dalam skala 1-4.

Rumus Alpha Cronbach tersebut adalah :

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s^2_j}{s^2_x} \right]$$

Keterangan:

α : Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach

k : Banyaknya Belahan

S^2_j : Varians Skor Belahan

S^2_x : Varians Skor Total

Untuk mendapatkan rumus varians adalah

$$s^2 = \frac{\sum x^2 - (\sum x)^2 / N}{N}$$

G. Metode Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat regulasi diri dan tingkat prokrastinasi, maka dalam perhitungannya menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Menacari *Mean* $M = \frac{\sum fx}{N}$

b. Mencari variabilitas dan devisi rata-rata:

1) Deviasi rata-rata: $\frac{\sum f (x-M)}{N}$

2) Varians: $S^2 = \frac{\sum f (X-M)^2}{N-1}$

3) Deviasi Standar: $S = \sqrt{\frac{\sum f (X-M)^2}{N-1}}$

c. Menentukan kategori

Tujuan kategorisasi ini adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kontinum jenjang ini contohnya adalah dari rendah ke tinggi, dari paling jelek ke paling baik, dari sangat tidak puas ke sangat puas, dan sebagainya. Banyaknya jenjang kategorisasi diagnosis yang digunakan tidak melebihi lima jenjang tapi juga tidak kurang dari tiga jenjang.

Norma kategorisasi yang digunakan untuk mengetahui self regulation dan prokrastinasi pada sampel adalah sebagai berikut:

$$\text{Tinggi} = (M+1 \text{ SD}) < X$$

$$\text{Sedang} = (M- 1 \text{ SD}) < X \leq (M+1 \text{ SD})$$

$$\text{Rendah} = X \leq (M-1 \text{ SD})$$

d. Analisa prosentase

Peneliti menggunakan analisis prosentase setelah menentukan norma kategorisasi dan mengetahui jumlah individu yang ada dalam suatu kelompok.

Rumus dari analisis prosentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : prosentase

F : frekuensi

N : jumlah subjek

2. Pada penelitian ini, sesuai dengan bagian awal bab adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya hubungan negatif antar variabel. Oleh karena itu, dalam analisis data ini digunakan koefisien korelasi yang merupakan alat statistik untuk membandingkan hasil pengukuran variabel-variabel yang berbeda untuk menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel tersebut. Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Pearson product moment*.

Adapun rumusnya:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :r_{xy} : korelasi *product moment*

N : jumlah respon

NX : skor regulasi diri

NY : skor prokrastinasi

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL

A. Deskripsi Obyek Penelitian

1. Uraian Singkat Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB)

PBSB singkatan dari Program Beasiswa Santri Berprestasi adalah beasiswa S1 dari Depag/Kemenag yang khusus diperuntukkan untuk santri pondok pesantren yang akan lulus madrasah aliyah (MA) dan sederajat. Yang lulus dalam seleksi beasiswa ini akan dapat melanjutkan ke perguruan tinggi favorit di Indonesia seperti Institut Teknologi Bandung (ITB), Universitas Gaja Mada (UGM), Universitas Indonesia (UI), Universitas Airlangga (UNAIR), Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dll.

Bagi Santri yang berminat untuk studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

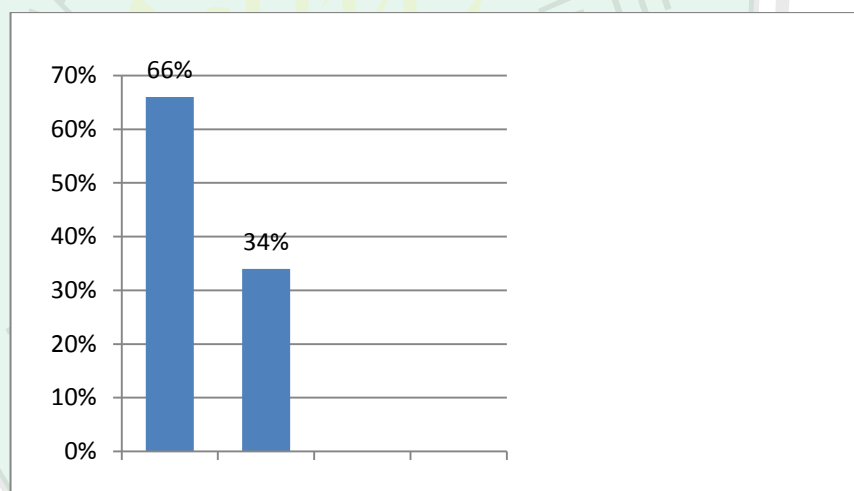
- a. Hafidz (Hafal) Al-qur'an minimal 10 Juz, dan wajib mengupayakan serta mempertahankan Hafidz Al-qur'an 30 Juz pada saat menyelesaikan studi pada UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- b. Santri boleh berasal dari satuan pendidikan lain selain MA, dengan ketentuan mengikuti Ketentuan Umum dan Khusus bagi santri yang berasal dari MA
- c. Hafidz Al-qur'an 30 Juz merupakan persyaratan kelulusan program S1 peserta PBSB pada UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Diunduh 5

januari 2016 Kementerian Agama RI, Direktorat Jenderal Pendidikan
<file:///D:/Jurnal%20Referensi/SatuLayanan%20-%20Layanan.html>.

2. Data Mahasiswa yang Belum Mencapai Target Hafalan 3 Semester terakhir

- a. Berdasarkan data yang diperoleh dari surat edaran yang dibagikan oleh pengelola PBSB dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tanggal 19 desember 2014.

Grafik Mahasiswa yang Mencapai dan Tidak Mencapai Target Hafalan Al-qur'an 4.1



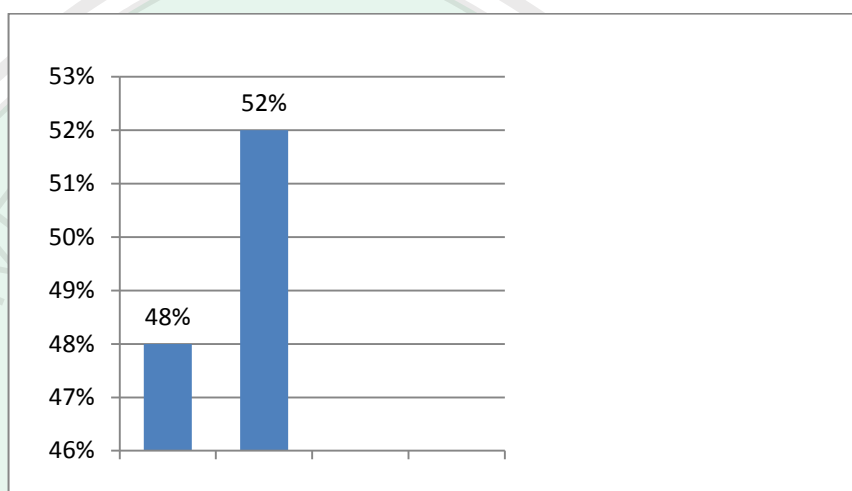
Sumber : Dokumen Kemahasiswaan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Jumlah mahasiswa yang terdaftar mendapatkan beasiswa PBSB berdasarkan data dari pengelola UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sejumlah 109 mahasiswa. Rincian yang tidak mencapai target sebanyak 72 mahasiswa atau sebesar 66% dan yang mampu mencapai target hafalan sebanyak 37 orang atau sebesar 34%.

- b. Berdasarkan data yang diperoleh dari surat edaran yang dibagikan oleh pengelola PBSB dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tanggal 13 juli 2015.

Grafik Mahasiswa yang Mencapai dan Tidak Mencapai Target

Hafalan Al-Qur'an 4.2

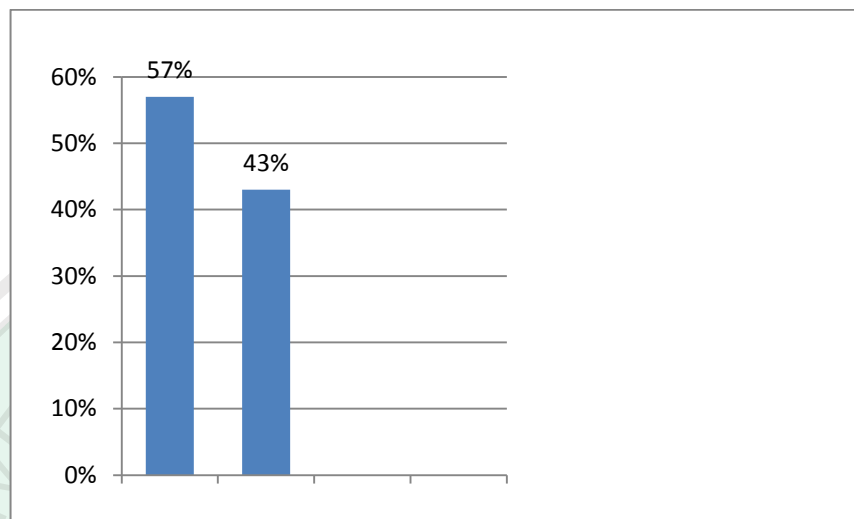


Sumber : Dokumen Kemahasiswaan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Jumlah mahasiswa yang terdaftar mendapatkan beasiswa PBSB berdasarkan data dari pengelola UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sejumlah 109 mahasiswa. Rincian yang tidak mencapai target sebanyak 52 mahasiswa atau sebesar 48 % dan yang mampu mencapai target hafalan sebanyak 57 orang atau sebesar 52%.

- c. Berdasarkan data yang diperoleh dari surat edaran yang dibagikan oleh pengelola PBSB dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tanggal 27 november 2015.

Grafik Mahasiswa yang Mencapai dan Tidak Mencapai Target Hafalan Al-qur'an 4.3



Sumber : Dokumen Kemahasiswaan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Jumlah mahasiswa yang terdaftar mendapatkan beasiswa PBSB berdasarkan data dari pengelola UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sejumlah 109 mahasiswa. Rincian yang tidak mencapai target hafalan Al-qur'an sebanyak 62 mahasiswa atau sebesar 57 % dan yang mencapai target dalam menghafal Al-qur'an sebanyak 47 orang atau sebesar 43%.

B. Penyajian dan Analisa Data

1. Penyajian

a. Gambaran Subyek Penelitian

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mendapatkan beasiswa PBSB di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan melakukan prokrastinasi atau tidak mencapai target

hafalan tepat waktu. Jumlah mahasiswa yang tidak mencapai target hafalan Al-qur'an sebanyak 62 mahasiswa dari 109 mahasiswa.

Tabel 4.1

**Data yang belum Mencapai Target Hafalan
Berdasarkan Jenis Kelamin dan Perangkatan**

No	Angkatan	Laki-laki	Perempuan	Σ	Persentase	Target
1	2011	6	6	12	19.4%	30
2	2012	1	9	10	16.1%	
3	2013	4	9	13	21%	26
4	2014	3	8	11	17.7%	18
5	2015	10	6	16	25.8%	14
Jumlah		24	38		100%	
					38.7%	61.3%
		62				

Sumber : Dokumen Kemahasiswaan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Tabel di atas memberikan informasi bahwa subyek dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada subyek laki-laki. Subyek berkelamin perempuan meliputi 38 mahasiswi atau 61.3%, sedangkan subyek yang berkelamin laki-laki berjumlah 24 mahasiswa atau 38.7%. Maka dapat disimpulkan bahwa perempuan melakukan prokrastinasi terbanyak dalam mencapai target menghafal Al-qur'an dari pada laki-laki.

Hal tersebut bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Joseph R. Ferrari (2009:2), prokrastinasi terjadi dikalangan perempuan karena takut gagal dan rasa malas sedangkan dikalangan laki-laki prokrastinasi lebih tinggi karena laki-laki tidak takut mengambil resiko dan kontrol diri yang kurang.

Sedangkan jika dilihat perangkatan, angkatan 2011 sebanyak 12 mahasiswa atau 19.4 %, angkatan 2012 sebanyak 10 mahasiswa atau 16.1%, angkatan 2013 sebanyak 13 mahasiswa atau 21%, angkatan 2014 sebanyak 11 mahasiswa atau 17.7 %, dan angkatan 2015 sebanyak 16 mahasiswa atau 25.8%. Maka dapat disimpulkan angkatan terbanyak yang melakukan prokrastinasi adalah angkatan 2015.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat regulasi diri antara laki-laki dan perempuan adalah dengan melihat rata-rata hasil dari perhitungan skor jawaban subyek laki-laki dan subyek perempuan dapat dilihat di **Lampiran 5**.

b. Validitas Item dan Reliabilitas Regulasi Diri

1) Validitas Item

Berdasarkan hasil uji coba skala regulasi diri diperoleh hasil bahwa dari 25 aitem terdapat 19 aitem yang valid dan 6 aitem yang tidak valid yaitu no 20, 21, 22, 23, 24, dan 25. Item yang valid mempunyai nilai r hitung lebih besar

daripada nilai r tabel yaitu (0,3). Hasil uji coba skala regulasi diri dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.2

Uji Coba Skala Regulasi Diri

No	Komponen	Indikator	Nomor Item		Total
			Fav	Unfav	
1	Kemampuan metakognitif	Membuat perencanaan, monitoring, dan modifikasi cara berpikir	1, 3, 4, 6, 8	2, 5, 7, 9	9
2	Manajemen diri dan minat dalam menyelesaikan hafalan	Kemampuan bertahan dalam menyelesaikan hafalan yang sulit	10, 13, 15, 17, 18	11, 12, 14, 16	9
3	Strategu Kognitif	Kemampuan mengingat hafalan	19, 21, 23, 25	20, 22, 24	7
Jumlah			14	12	25

Item gugur tetap digunakan dalam skala karena mempertimbangkan dan diperkuat oleh pendapat Azwar (2012: 87) bahwa tingginya korelasi skor aitem dengan skor skala sekalipun berperan dalam meningkatkan reliabilitas skala, namun tidak selalu akan meningkatkan validitas skala. Bahkan semata-mata memilih aitem-aitem yang berkorelasi tinggi dengan skor skala akan berakibat menurunkan validitas isi dan validitas yang didasarkan pada criteria (*criterionrelated validity*).

Oleh karena itu, Azwar (2012: 87) juga berpendapat bahwa parameter daya diskriminasi aitem r_{ix} hendaknya tidak dijadikan patokan tunggal dalam menentukan aitem mana yang akhirnya diikutkan sebagai bagian skala dalam bentuk final dikarenakan di samping korelasi aitem-total tersebut masih ada pertimbangan lain yang juga tidak kalah besar peranannya dalam menentukan kualitas skala. Pertimbangan itu antara lain adalah tujuan penggunaan hasil ukur skala dan komposisi aspek-aspek atau komponen-komponen yang dacakup oleh kawasan ukur yang harus diungkap oleh skala (*content of the test domain*).

2) Reliabilitas Regulasi Diri

Berdasarkan hasil penghitungan reliabilitas skala regulasi diri diperoleh skor Alpha sebesar 0,936. Butir-butir angket dikatakan reliabel apabila nilai Alpha Chonbach dari setiap item lebih besar dari r tabel (0,3). Oleh karena itu skor yang diperoleh dari keduanya dapat dikatakan sudah memenuhi standar reliabilitas atau keduanya dianggap Reliabel dengan taraf signifikasi yang diambil 0,05. Pengukuran reliabilitas juga dengan menggunakan bantuan komputasi SPSS 16.0 for Windows.

Tabel 4.3**Uji Reliabilitas Variabel Regulasi Diri**

No	Variabel	Alpha	r tabel	Keterangan	Kriteria
1	Regulasi diri	0,936	0.3	Sig < 0,05	Reliabel

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa semua variabel pernyataan adalah reliabel karena mempunyai nilai Alpha Cronbach lebih besar dari r tabel (0,3).

c. Validitas Item dan Reliabilitas Prokrastinasi**1) Validitas item**

Berdasarkan hasil uji coba skala prokrastinasi diperoleh hasil bahwa dari 24 aitem terdapat 20 aitem yang valid dan 4 aitem yang tidak valid yaitu no 21, 22, 23, dan 24. Item yang valid mempunyai nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel yaitu (0,3). Hasil uji coba skala regulasi diri dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.4

Uji Coba Skala Prokrastinasi

No	Komponen	Nomor Item		Total
		Fav	Unfav	
1	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan hafalan	1, 3, 4, 6	2, 5, 7	7
2	Kelambanan dalam menyelesaikan hafalan	8, 10, 12	9, 11, 13	6
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja actual	14, 16, 18	15, 17	5
4	Kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan	19, 20, 21, 24	22, 23	6
Jumlah		14	10	24

Item gugur tetap digunakan dalam skala karena mempertimbangkan dan diperkuat oleh pendapat Azwar (2012: 87) bahwa tingginya korelasi skor aitem dengan skor skala sekalipun berperan dalam meningkatkan reliabilitas skala, namun tidak selalu akan meningkatkan validitas skala. Bahkan semata-mata memilih aitem-aitem yang berkorelasi tinggi dengan skor skala akan berakibat menurunkan validitas isi dan validitas yang didasarkan pada criteria (*criterionrelated validity*).

Oleh karena itu, Azwar (2012: 87) juga berpendapat bahwa parameter daya diskriminasi aitem r_{ix} hendaknya tidak dijadikan patokan tunggal dalam menentukan aitem mana yang akhirnya diikutkan sebagai bagian skala dalam bentuk final dikarenakan di samping korelasi aitem-total tersebut masih ada

pertimbangan lain yang juga tidak kalah besar peranannya dalam menentukan kualitas skala. Pertimbangan itu antara lain adalah tujuan penggunaan hasil ukur skala dan komposisi aspek-aspek atau komponen-komponen yang dicakup oleh kawasan ukur yang harus diungkap oleh skala (*content of the test domain*).

2) Reliabilitas Prokrastinasi

Berdasarkan hasil penghitungan reliabilitas skala prokrastinasi diperoleh skor Alpha sebesar 0,939. Butir-butir angket dikatakan reliabel apabila nilai Alpha Cronbach dari setiap item lebih besar dari r tabel (0,3). Oleh karena itu skor yang diperoleh dari keduanya dapat dikatakan sudah memenuhi standar reliabilitas atau keduanya dianggap Reliabel dengan taraf signifikansi yang diambil 0,05. Pengukuran reliabilitas juga dengan menggunakan bantuan komputasi SPSS 16.0 for Windows.

Tabel 4.5

Uji Reliabilitas Variabel Prokrastinasi

No	Variabel	Alpha	r tabel	Keterangan	Kriteria
	Prokrastinasi	,939	.3	sig < 0,05	reliabel

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa semua variabel pernyataan adalah reliabel karena mempunyai nilai Alpha Cronbach lebih besar dari r tabel (0,3).

C. Analisa Data

1. Uji Asumsi Normalitas Data

Hipotesis yang digunakan untuk uji asumsi ini adalah sebagai berikut:

H0 : Data yang diambil berdistribusi normal

H1 : Data yang diambil tidak berdistribusi normal

Dasar pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas (sig.2-tailed))

Jika probabilitas (sig.2-tailed) > 0,05 maka Ho diterima

Jika probabilitas (sig.2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak

Hasil analisis dengan bantuan SPSS adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6

Hasil Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Regulasi	Prokrastinasi
N		62	62
Normal Parameters ^a	Mean	69.11	63.68
	Std. Deviation	12.217	10.023
Most Extreme Differences	Absolute	.061	.091
	Positive	.041	.077
	Negative	-.061	-.091
Kolmogorov-Smirnov Z		.483	.715
Asymp. Sig. (2-tailed)		.974	.687

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan table di atas diketahui bahwa semua variabel memiliki nilai sig.2-tailed lebih besar dari taraf nyata 5% maka

disimpulkan H_0 diterima. Jadi dapat dikatakan bahwa semua data variabel penelitian berdistribusi normal. Karena uji asumsi normalitas data telah terpenuhi maka pengujian untuk mengetahui hubungan.

2. Uji Korelasi

Tabel 4.7

Hasil Korelasi antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi

Correlations		Regulasi	Prokrastinasi
Regulasi	Pearson Correlation	1	-.467**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	62	62
Prokrastinasi	Pearson Correlation	-.467**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	62	62

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hipotesa :

H_0 = Tidak ada hubungan korelasi anantara dua variabel

H_a = Ada hubungan korelasi antara dua variable

Dasar pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas:

Jika probabilitas $> 0,005$ (0,01), maka H_0 diterima

Jika probabilitas $< 0,005$ (0,01), maka H_0 ditolak

Keterangan:

Berdasarkan hasil analisis *korelasi Pearson* pada tabel di atas diperoleh ($r -0.467$) dan nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $<$ taraf nyata 5% ($0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Regulasi Diri dan Prokrastinasi. Koefisien korelasi yang terbentuk yaitu sebesar -0.467 . Kategori korelasi ini berada pada kategori **cukup kuat**. Karena koefisien korelasi bertanda **negatif**, maka dapat dikatakan semakin baik Regulasi Diri maka Prokrastinasi akan semakin menurun dan sebaliknya jika Regulasi Diri semakin rendah maka Prokrastinasi semakin tinggi.

Berikut ini adalah pedoman interpretasi dari koefisien korelasi menurut Sarwono (2009:83).

Tabel 4.8

Interpretasi Koefisien Korelasi

0	:	Tidak ada korelasi
0,00 – 0,25	:	Korelasi sangat lemah
0,25 – 0,50	:	Korelasi cukup
0,50 – 0,75	:	Korelasi kuat
0,75 – 0,99	:	Korelasi sangat kuat
1	:	Korelasi sempurna

D. Norma dan Standar Deviasi

1. Norma Regulasi Diri

Setelah data diolah dengan menggunakan SPSS 16.0 for Windows, maka dapat diketahui Nilai rata-rata dan Standar Deviasi regulasi diri

Tabel 4.9**Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Variabel Regulasi Diri****Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
Regulasi	69.11	12.217	62
Prokrastinasi	63.68	10.023	62

$$M = 69.11$$

$$SD = 12.21$$

Keterangan :

$$\text{Tinggi} = (M+1 SD) < X$$

$$\text{Sedang} = (M- 1 SD) < X \leq (M+1SD)$$

$$\text{Rendah} = X \leq (M-1SD)$$

Tabel 4.10**Kategorisasi Tingkat Regulasi Diri**

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$82.32 < x$	7	11.3%
Sedang	$55.9 < x \leq 82.32$	45	72.6%
Rendah	$x \leq 55.9$	10	16.1%
Jumlah		62	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 62 responden yang berpartisipasi terdapat 7 mahasiswa atau 11.3% mempunyai tingkat

regulasi diri yang tinggi, 45 mahasiswa atau 72.6% mempunyai tingkat regulasi diri sedang, dan 10 mahasiswa atau 16.1% mempunyai tingkat regulasi diri yang rendah. Sehingga dari hasil di atas dapat diketahui bahwa tingkat regulasi diri yang paling banyak ada pada kategori “sedang”, maka mahasiswa PBSB Uin Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat regulasi diri yang sedang. Hal ini ditunjukkan dengan skor 72.6% terbesar, skor tersebut memiliki nilai yang lebih besar dibandingkan dengan kategori lainnya yang menunjukkan 16.1% untuk kategori tinggi dan 11.3 % untuk kategori rendah.

2. Norma Prokrastinasi

Setelah data diolah dengan menggunakan SPSS 16.0 for Windows, maka dapat diketahui Nilai rata-rata dan Standar Deviasi regulasi diri

Tabel 4.11

Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Variabel Prokrastinasi

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Regulasi	69.11	12.217	62
Prokrastinasi	63.68	10.023	62

$$M = 63.68$$

$$SD = 10.02$$

Keterangan :

Tinggi = $(M+1 SD) < X$

Sedang = $(M- 1 SD) < X \leq (M+1SD)$

Rendah = $X \leq (M-1SD)$

Tabel 4.15
Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$74.7 < x$	6	9.7%
Sedang	$52.66 < x \leq 74.7$	48	77.4%
Rendah	$x \leq 52.66$	8	12.9%
Jumlah		62	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui dari 62 responden yang berpartisipasi terdapat 6 mahasiswa atau 9.7% mempunyai tingkat prokrastinasi yang tinggi, 48 mahasiswa atau 77.4% mempunyai tingkat prokrastinasi sedang, dan 8 mahasiswa atau 12.9% mempunyai tingkat prokrastinasi yang rendah. Sehingga dari hasil di atas dapat diketahui bahwa tingkat prokrastinasi yang paling banyak ada pada kategori “sedang”, maka mahasiswa PBSB Uin Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat prokrastinasi yang sedang. Hal ini ditunjukkan dengan skor 77.4% terbesar, skor tersebut memiliki nilai yang lebih besar dibandingkan dengan kategori

lainnya yang menunjukkan 9.7% untuk kategori tinggi dan 12.9% untuk kategori rendah.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi. 62 responden yang berpartisipasi terdapat 7 mahasiswa atau 11.3% mempunyai tingkat regulasi diri yang tinggi, 45 mahasiswa atau 72.6% mempunyai tingkat regulasi diri sedang, dan 10 mahasiswa atau 16.1% mempunyai tingkat regulasi diri yang rendah, fakta tersebut menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri yang paling mendominasi yaitu 45 mahasiswa atau 72.6%, sedangkan tingkat rendahnya sebanyak 10 mahasiswa atau 16.1%. Artinya mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) masih belum dapat mengoptimalkan regulasi diri mereka atau masih belum melibatkan proses kognisi, afeksi dan perilaku yang ditujukan untuk pencapaian target menghafal mereka secara optimal. Seharusnya dengan semakin ketatnya aturan yang telah ditentukan oleh pembimbing PBSB (*Program Beasiswa Santri Berprestasi*) ataupun persyaratan awal yang wajib diselesaikan yaitu wajib menyelesaikan hafalan Al-qur'an selama masa study dan setiap semester wajib menambah 4 juz, akan tetapi jika tidak dapat mencapai target yang telah ditentukan maka mahasiswa tersebut wajib mengikuti karantina (pembinaan). Oleh karena itu seyogyanya mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) memiliki regulasi diri yang

tinggi agar dapat menyelesaikan hafalan Al-qur'an tepat waktu atau sebelum waktunya yaitu semester VII.

Kemampuan regulasi diri yang tinggi memang tidak dimiliki oleh setiap mahasiswa, tetapi hal tersebut mutlak diperlukan dan diupayakan apalagi setelah mengetahui fakta bahwa masih terdapat 62 mahasiswa yang belum mencapai target hafalan Al-qur'an. Regulasi diri yang rendah yang dimiliki oleh 10 mahasiswa atau 16% dari 62 mahasiswa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Internal yang terdiri dari tiga bentuk yaitu a. observasi diri yang rendah dalam mengatur atau memonitoring penampilan atau perilaku, b. Proses penilaian diri yang kurang baik dalam mencari penyebab-penyebab tingkah laku yang akan ditampilkan, dan c. Reaksi diri yang kurang tepat dalam merespon perilaku mereka sendiri. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari dua bentuk yaitu a. faktor standar untuk mengevaluasi tingkah laku sehingga tidak terpengaruh oleh lingkungan disekitar, dan b. Faktor penguatan ketika orang tersebut dapat memiliki standar yang tepat maka harus ada penguatan (hadiah) agar dapat memantapkan tingkah laku tersebut, namun jika penguatan tidak tepat maka ada kemungkinan standar tingkah laku akan mudah dipengaruhi oleh lingkungan.

Hasil analisa dalam penelitian ini didukung oleh hasil analisa yang dilakukan oleh hasil penelitian oleh Ishtifa (Ishtifa, 2011) terhadap 200 mahasiswa psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang menemukan 9,5% mahasiswa berada pada kategori *self-regulated learning* yang tinggi,

artinya baru sedikit mahasiswa yang memiliki dan menggunakan kemampuan *self-regulated learning* dengan efektif. Kemudian sebesar 47% mahasiswa berada pada kategori rendah dan 43,5% mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan mahasiswa kurang menggunakan potensi untuk memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilakunya dalam proses belajar. Namun bertolak belakang dengan hasil analisa dalam penelitian Deasyanti dan Armeini (dalam Kurniawan 2013) terhadap 128 mahasiswa FKIP Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa 86,7% mahasiswa memiliki tingkat *self-regulated learning* kategori sedang dan 13,3% mahasiswa memiliki tingkat *self-regulated learning* kategori tinggi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki keterampilan tentang bagaimana belajar yang mencakup tentang pemahaman tentang kemampuan berpikir, proses berpikir, dan motivasi untuk mencapai tujuan belajar

Setelah diadakan penelitian diketahui terdapat mahasiswa Program Beasiswa Santri Berprestasi (PBSB) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dari 62 responden yang berpartisipasi terdapat 6 mahasiswa atau 9.7% mempunyai tingkat prokrastinasi yang tinggi, 48 mahasiswa atau 77.4% mempunyai tingkat prokrastinasi sedang, dan 8 mahasiswa atau 12.9% mempunyai tingkat prokrastinasi yang rendah. Hasil tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata para mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam mencapai target hafalannya. Perilaku prokrastinasi menurut Bernard (dalam Kurniawan 2013:41) sangat dipengaruhi oleh adanya a.

kecemasan yang tinggi dalam diri mahasiswa tersebut, b. Penghargaan yang rendah pada diri sendiri dan selalu menyalakan diri sendiri, c. Mencara kesenangan lain, d. Tidak dapat mengatur waktu dengan baik, e. Pengaruh lingkungan yang sangat kuat.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Tondok, Ristyadi dan Kartika (Kartika dkk, 2008:76-87) terhadap 95 orang mahasiswa Fakultas Psikologi salah satu universitas di Surabaya menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik paling banyak dalam kategori sedang yaitu sebanyak 45,3% atau 43 orang. Hal ini menunjukkan mahasiswa belum sepenuhnya dapat menghindari prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Gunawinata, Nanik, dan Lasmono (Lasmono dkk, 2008:256-276) sangat bertolak belakang dengan hasil penelitian diatas, karena terhadap 218 orang mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik paling banyak dalam kategori rendah yaitu sebanyak 76,15% atau 166 orang mahasiswa. Hal ini menunjukkan mahasiswa sudah mampu untuk tidak melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawab mereka.

Mahasiswa yang belum mampu menghindari prokrastinasi dalam pencapaian target dikarenakan oleh manajemen waktu yang buruk,

ketidakmampuan dalam menentukan prioritas, terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu, kecemasan terhadap tugas sehingga membuat banyak waktu dihabiskan untuk memikirkan tentang yang dicemaskan dibanding mengerjakan, kesulitan untuk konsentrasi, tidak tahu apa yang dibutuhkan, merasa terlalu ditekan oleh tugas-tugas, terlalu memikirkan tentang kegagalan atau tidak mampu mencapai standar yang diharapkan, ketakutan untuk sukses dan segala konsekuensi yang akan diterima, perfeksionis, perasaan yang negatif, seperti: “saya bodoh”, “semua tidak akan berjalan baik untukku”, menjadi bosan terhadap tugas yang dikerjakan, tidak pernah belajar tentang bagaimana mengerjakan atau memecahkan masalah-masalah ketika berada di sekolah atau di rumah, atau penolakan terhadap sesuatu yang tidak disukai atau yang dianggap sulit (dikutip dalam <http://www.counselling.cam.ac.uk/procras.html>, diakses tanggal 10 Desember 2016). Pernyataan tersebut didukung dengan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa mahasiswa yang belum mencapai target dalam hafalan Al-qur'an mereka menyatakan bahwa alasan mereka belum mencapai target dalam hafalan dikarenakan tugas kuliah yang numpuk, kejenuhan diakibatkan oleh kecapean, ikut organisasi, tidak bisa membagi waktu, dan ada diantara mereka yang mengatakan serasa terbebani serta tidak memiliki potensi atau minat dalam menghafal.

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson pada tabel di atas diperoleh ($r = -0.467$ dan nilai signifikansi (p -value) $<$ taraf nyata 5% ($0,000 < 0,050$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

Regulasi Diri dan Prokrastinasi. Koefisien korelasi yang terbentuk yaitu sebesar -0.467. Kategori korelasi ini berada pada kategori **cukup kuat**. Karena koefisien korelasi bertanda **negatif**, maka dapat dikatakan semakin baik Regulasi Diri maka Prokrastinasi akan semakin menurun dan sebaliknya jika Regulasi Diri semakin rendah maka Prokrastinasi semakin tinggi.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rizanti (Rizanti 2013:1) Hasil analisis data diperoleh nilai r sebesar $-0,832$ dan $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Artinya, ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dalam menghafal Alquran pada mahasiswa Ma'had Aly Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya.

Penelitian yang juga mendukung dilakukan oleh Kurniawan (Kuniawan, 2013:8) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima dilihat dari nilai koefisien korelasi negatif ($r = -0,652$ dengan $p = 0,000$) yang berarti adanya hubungan berkebalikan, dimana hubungan yang terjadi adalah hubungan negatif. Walaupun demikian, hasil analisis deskriptif menunjukkan *selfregulated learning* dan prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang berada dalam kategori sedang. Hal ini dapat dijelaskan lewat adanya tingkat kecenderungan yang saling berkebalikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. *Self-regulated learning* mahasiswa memiliki tingkat kecenderungan dari sedang menuju tinggi,

sedangkan prokrastinasi akademik mahasiswa memiliki tingkat kecenderungan dari sedang menuju rendah. Hal inilah yang membuat hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik menjadi berkorelasi negatif.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri mempunyai pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi. Keduanya mempunyai korelasi negatif jika tingkat regulasi diri tinggi maka tingkat prokrastinasi rendah begitu pula sebaliknya jika tingkat regulasi diri rendah maka tingkat prokrastinasi tinggi. Agar prokrastinasi dapat lebih diminimalisir dan self regulation lebih dimaksimalkan, dapat menggunakan beberapa strategi untuk meningkatkan self regulation yang diungkapkan oleh Zimmerman & Martinez-Pons (dalam Mastuti, dkk., 2006: 12) sebagai berikut :

1. Strategi pengorganisasian dan transformasi informasi, yaitu usaha mahasiswa untuk menjadikan materi yang dipelajari mudah dipahami.
2. Strategi mengingat informasi, yaitu usaha mahasiswa mengingat materi yang dipelajari.
3. Menentukan tujuan belajar yang akan dicapai dan perencanaan belajar, yaitu bagaimana mahasiswa merencanakan program belajarnya yang disesuaikan dengan tujuan belajar.
4. Evaluasi diri, yaitu usaha mahasiswa untuk mengevaluasi perkembangan hasil belajar yang diperoleh

5. Konsekuensi, yaitu usaha mahasiswa untuk menentukan sendiri konsekuensi apa yang akan didapat bila ia berhasil atau gagal dalam mencapai tujuan belajar yang direncanakan.
6. Pencatatan, yaitu usaha mahasiswa untuk mencatat hal-hal yang penting dari suatu usaha materi ataupun hasil belajar yang telah dicapai.
7. Mengatur lingkungan, yaitu usaha mahasiswa untuk menjadikan lingkungan belajar yang dirasakan nyaman atau mendukung proses belajarnya.
8. Mencari informasi yang diterima, baik berasal dari literatur ataupun dari guru, teman atau orang lain yang memiliki kemampuan guna memperjelas pemahamannya.
9. Melihat kembali catatan atau literatur guna mempersiapkan diri sebelum menerima informasi baru atau ketika akan mengikuti ujian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dibahas pada bab-bab sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat regulasi diri mahasiswa PBSB Angkatan Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang terbagi menjadi tiga, yaitu dari 49 responden terdapat 7 mahasiswa atau 11.3 % mempunyai tingkat regulasi diri yang tinggi, 45 mahasiswa atau 72.6 % mempunyai tingkat regulasi diri sedang dan 10 mahasiswa atau 16.1% mempunyai tingkat regulasi diri yang rendah.
2. Tingkat prokrastinasi mahasiswa PBSB Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang terbagi menjadi tiga, yaitu dari 49 responden terdapat 6 mahasiswa atau 9.7 % mempunyai tingkat prokrastinasi yang tinggi, 48 mahasiswa atau 77.4 % mempunyai tingkat prokrastinasi sedang dan 8 mahasiswa atau 12.9% mempunyai tingkat prokratinasi yang rendah.
3. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson pada tabel di atas diperoleh ($r = -0.467$ dan nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $<$ taraf nyata 5% ($0,000 < 0,050$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Regulasi Diri dan Prokrastinasi. Koefisien korelasi yang terbentuk yaitu sebesar -0.467 . Kategori korelasi ini berada pada kategori **cukup kuat**.

Karena koefisien korelasi bertanda **negatif**, maka dapat dikatakan semakin baik Regulasi Diri maka Prokrastinasi akan semakin menurun dan sebaliknya jika Regulasi Diri semakin rendah maka Prokrastinasi semakin tinggi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagai penambahan khazanah keilmuan psikologi, khususnya teori tentang self regulation dan prokrastinasi.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengembangkan variasi materi yang lebih kompleks lagi tentang regulasi diri dan prokrastinasi.
3. Bagi peneliti lain untuk mempertimbangkan beberapa kelemahan dalam penelitian ini agar dijadikan perhatian, yakni beberapa kelemahan antara lain keterbatasan kemampuan dalam menciptakan instrument yang memiliki validitas dan reliabilitas yang lebih handal.
4. Bagi mahasiswa-mahasiswa PBSB (*Program Beasiswa Santri Berprestasi*) hendaknya lebih meningkatkan regulasi diri dan meminimalisir tingkat prokrastinasi, sehingga menjadi pribadi yang lebih baik dengan perencanaan yang matang dan terarah. Dengan demikian prestasi akademik akan tetap terjaga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2010. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifudin. 2006. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifudin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifudin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifudin. 2012. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifudin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura , Albert. 1989. *Human Agency in Social Cognitive Theory*. American Psychologist. Vol 44 No 1175-1184
- Burka, J & Yuen, L. 1983. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Cambridge: Da Capo.
- Creswell. John. W, 2014. *Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ferrari, Joseph. R., 2009. *Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalence and Reasons*. Journal of Social Psychology. hal 241-257.
- Ferrari J. R. Johnson J. L. & Mc Cown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.

<http://www.counselling.cam.ac.uk/procras.html>, Diakses Tanggal 10 Desember 2015.

HTQ <https://SejarahHai'ahTabfizhAl-Qur'an.html> di akses 25 mei 2016

Ghufron, M & Risnawati,S., 2011. *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media : Jogjakarta.

Gunawinata, Vensi Anita Ria., Nanik., dan Lasmono, Hari K. 2008. *Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa*. Anima: Indonesian Psychological Journal. No. 3. Vol. 23. Hal. 256-276.

Ishtifa, Hanny. 2011. Pengaruh *Self-Efficacy* dan Kecurangan Akademis terhadap *Self-Regulated Learning* Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Online di <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1790/1/HANNY%20ISHTIFA-FPS.pdf>. (diakses tanggal 2 Maret 2016).

JQH <https://JOHMenjagaKesuciandanKeagunganQuran.html> di akses 25 mei 2016

Kemahasiswaan UIN Maliki, Nomor. UN.03/KM.00.3/4311/2015. 14 Agustus 2015. Pengumuman Pemina Tahfizh TA 2015.

Kemahasiswaan UIN Maliki, Nomor.Un.03/PP.01.1/ 4553/2014. 19 Desember 2014. Pengumuman Pembekalan Karantina.

Kemahasiswaan UIN Maliki, Nomor: Un.03/PP.01.1/2436?2015. 13 Juni 2015. Fi Rihabil Qur'an.

Kurniawan, Rizki. 2013. Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan *Prokrastinasi Akademik* pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang: Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Mastuti, E., Indrijati, H., & Andriani, F. 2006. Memahami Perilaku *Prokrastinasi Akademik* Berdasar Tingkat *Self Regulation Learning* dan *Trait Kepribadian*, Laporan Penelitian DIPA PNBPN. Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Airlangga.

Papalia, old. (2001). *Perkembangan Pada Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta

Purnamasari, Evita.T., 2014. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Praksatinasi Menyelesaikan Tugas pada Asisten Mata Kuliah Praktikum. Surakarta :Program Sarjana Universitas Muahammadiyah.

PBSB, Kementrian Agama RI, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam 2012, di unduh 5 januari 2016 <http://JurnalReferensiSatuLayananLayanan.html>.

Pintrich, P. R., & De Groot, E. V., 1990. Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academics Performance, *Journal of Educational Psychology*, Vol. 82, no. 1, 33-40.

Rothblum, Esther. D., Solomon, Laura. J., dan Murakami, Janice. 1986. Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 33. Hal. 387-394.

Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stress Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3, No. 2, hal 37-48.

Rizanti, Firia. D., 2013. *Hubungan antara Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menghafal Al-Quran pada Mahasiswa Ma'had Aly Masjid Nasional Al-akbar Surabaya*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Sarwono. Jonathan, 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Supranto, J. (2000). *Statistik: Teori dan Aplikasi*, Jakarta: Erlangga

Suryabrata, Sumadi. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Solomon, Laura J. & Rothblum Esther D. 1984. Academic Procrastination : Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 31, No. 4, hal 503-509.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta- analitic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*.

Tondok, Marselius Sampe., Ristyadi, Hernanda., dan Kartika, Aniva. 2008. Prokrastinasi akademik dan Niat Membeli Skripsi. *Anima: Indonesian Psychological Journal*. No. 1. Vol. 24. Hal. 76-87.

Usman, H., & Akbar, P.S, (2011). *Pengantar Statistika. Ed, Kedua*. Jakarta: Bumi Aksara.

Wolters, Christopher. A., Pintrich, Paul. R., dan Karabenick, Stuart. A. 2003. *Assessing Academic Self-Regulated Learning. Conference on Indicator of Positive Development: ChildTrends, National Institute of Health*.

Wikipedia <https://MusabaqahTilawatilQuranWikipedia>, di akses 25 mei 2016

Wulandari, Ayu. 2010. Hubungan antara Tingkat Regulasi Diri dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. Malang: Uin Maulana Malik Ibrahim Malang.

Zimmerman, B. J. 1989. A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*. No.81, hal 329-339.

LAMPIRAN 1

Skala Uji Coba

Regulasi Diri

Nama :
 NIM :
 Jurusan :

SKALA PSIKOLOGI

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda list (\checkmark) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Pastikan tidak ada jawaban yang terlewat dan ingat tidak ada jawaban yang benar atau salah, pilihlah jawaban yang paling mewakili diri anda.

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan dengan jawab sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

No	ITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya sangat ingin hafalan saya lancar, sehingga saya selalu mencapai target yang telah ditentukan.				
2	Saya tidak bisa mengatur waktu belajar dengan baik, sehingga seringkali saya tidak sempat menghafal.				
3	Saya mampu memusatkan perhatian secara penuh pada hafalan.				
4	Saya mampu membersihkan pikiran dari hal-hal yang berpotensi mengganggu konsentrasi atau emosi				
5	Saya tidak bisa memilih strategi menghafal yang baik agar hafalan lancar				
6	Saya mampu membuat aktivitas menghafal menjadi tidak membosankan				
7	Saya tidak bisa membagi waktu antara mengerjakan tugas kuliah dengan menghafal				
8	Saya memantau target-target saya sendiri sudah terlaksana				

	apa belum.				
9	Saya tidak yakin semua hafalan saya lancar.				
10	Saya akan menyetorkan hafalan apabila sudah lancar.				
11	Saya tidak akan menyetorkan hafalan apabila belum lancar.				
12	Kecanggihan teknologi, membuat saya melalaikan hafalan saya.				
13	Secanggih apapun teknologi, saya mampu mencapai target hafalan				
14	Saya seringkali kesal apabila hafalan saya tidak lancar-lancar				
15	Saya lebih suka menghafal dari pada main game				
16	Saya selalu tidur tengah malam tanpa melakukan hal-hal yang berkenaan dengan hafalan				
17	Saya dapat tetap menghafal meskipun dalam keadaan ramai disekitar saya				
18	Saya dapat mengerjakan tugas kuliah, kalau hafalan saya sudah lancar				
19	Saya punya strategi tertentu biar saya tidak salah-salah dalam menyetorkan hafalan				
20	Terkadang banyak potongan ayat yang lupa, ketika menyetorkan hafalan				
21	Agar hafalan saya lancar, maka saya sering mengulang hafalan				
22	Saya jarang mengulang hafalan, sehingga banyak yang lupa				
23	Saya mampu memiliki cara tersendiri agar dapat fokus dalam menghafal				
24	Saya kesulitan mencari cara/strategi untuk dapat fokus dalam menghafal				
25	Saya salalu lancar ketika menyetorkan hafalan.				

Prokrastinasi

Nama :

NIM :

Jurusan :

SKALA PSIKOLOGI

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda list (\checkmark) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Pastikan tidak ada jawaban yang terlewati dan ingat tidak ada jawab yang benar atau salah, pilihlah jawaban yang paling mewakili diri anda.

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan dengan jawab sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	ITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya melancarkan hafalan jauh sebelum evaluasi				
2	Saya melancarkan hafalan satu hari sebelum evaluasi				
3	Saya baru melancarkan hafalan jika sudah mendekati evaluasi				
4	Hafalan saya akan lancar jika sudah mepet evaluasi				
5	Saya rajin setoran				
6	Meskipun banyak tugas kuliah namun saya dapat mengikuti evaluasi				
7	Saya tidak bisa mengikuti evaluasi karena hafalannya tidak lancar.				
8	Saya tidak pernah melakukan aktivitas lain ketika saya sedang menghafal al-qur'an				
9	Sebenarnya saya merasa resah apabila belum setoran, tapi saya tetap melakukan hal-hal lain yang menurut saya lebih penting.				
10	Saya akan tenang mengerjakan tugas kuliah bila selesai hafalan				
11	Saya merasa tidak tenang menghafal ketika tugas kuliah saya belum selesai				
12	Saya akan lebih mudah menghafal jika saya tidak memiliki tugas banyak.				
13	Hal-hal yang saya kerjakan, kadang tidak sesuai dengan yang sudah saya rencanakan				
14	Saya bisa sering setoran seperti yang sudah saya rencanakan				
15	Saya jarang menghafal meskipun saya sudah merencanakan untuk setoran.				
16	Saya sering membuat rencana kegiatan, dan saya dapat mengikuti rencana kegiatan yang telah saya buat				
17	Saya selalu membuat jadwal kegiatan dulu, meskipun kenyataannya tidak sesuai				
18	Saya lebih sering jalan-jalan daripada menghafal meskipun saya jarang setoran				
19	Saya sering menunda menghafal untuk bermain game, karena tahu bahwa teman-teman lain juga banyak yang belum setoran				

20	Sebelum menghafal al-qur'an, biasanya saya menonton televisi dulu				
21	Saya tidak merasa terganggu kalau ada teman yang mengajak ngobrol ketika saya sedang menghafal al-qur'an.				
22	Saya lebih mendahulukan menghafal meskipun ada teman yang mau mengajak nonton di bioskop				
23	Saya lebih memilih menunda menghafal, daripada harus meninggalkan acara/kegiatan favorit saya				
24	Saya lebih suka menghafal sambil main game ketika saya susah dalam menangkap hafalan.				



LAMPIRAN 2

TABULASI EXCEL UJI COBA

Regulasi Diri

Sbyek	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15
1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	4	2	2	2
2	2	2	2	1	1	1	3	3	2	1	1	2	2	3	4
3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	3	4	1	1	1	2
4	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
5	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1
6	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3
7	3	4	3	3	2	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3
8	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3
9	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3
10	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3
11	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3
12	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3
13	1	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4
14	2	1	1	1	2	1	1	1	2	4	3	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	3
16	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	4	3
17	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2
18	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4
19	1	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3
20	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3
21	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
22	2	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2
23	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3
24	1	1	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4
25	1	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4
26	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3
27	1	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2
28	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3
29	1	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4
30	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1
31	1	2	2	2	3	4	1	1	1	1	3	3	1	2	2
32	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
33	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2
34	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
35	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1
36	4	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1

37	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
38	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	4	1	1	3
39	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1
40	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
41	3	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4
42	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	1	1
43	2	2	2	1	1	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3
44	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	2	2
45	2	2	2	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	4
46	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4
47	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3
48	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4
49	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3
50	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3
51	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
52	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2
53	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3
54	3	1	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4
55	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4
56	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3
57	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2
58	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3
59	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4
60	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3
61	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4
62	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3
63	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	4	3	3	3	4
64	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3
65	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3
66	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3
67	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4
68	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4
69	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3
70	2	3	1	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3

Item16	Item17	Item18	Item19	Item20	Item21	Item22	Item23	Item24	Item25	Total Skor
2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	47
4	2	2	1	1	3	3	2	2	2	52
2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	46
2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	41
1	1	2	2	3	2	2	1	1	1	43

2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	64
3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	61
4	2	2	1	1	2	1	2	2	2	61
4	3	3	3	1	1	2	2	2	2	68
4	3	4	2	2	2	1	1	1	1	69
4	4	3	1	1	2	3	1	2	2	71
3	3	4	1	2	2	1	1	1	1	67
4	3	3	1	3	3	2	2	2	2	76
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	36
2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	39
1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	43
2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	46
4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	68
4	3	4	3	1	1	1	2	2	2	69
3	4	4	3	1	1	1	1	1	1	68
4	4	4	4	1	2	2	2	2	2	71
2	3	3	3	1	1	2	3	2	3	70
3	3	4	4	2	2	1	1	1	1	69
3	3	3	3	2	1	1	1	4	1	69
4	3	3	4	1	1	1	2	2	2	72
4	3	1	3	1	1	1	2	2	2	67
4	4	4	3	1	1	1	1	2	1	68
4	4	3	3	2	3	1	1	1	1	70
4	3	3	4	1	1	1	2	2	2	71
1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	35
2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	44
1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	40
2	2	2	1	1	1	1	1	3	4	38
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	30
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	34
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	41
1	1	1	1	2	2	2	4	3	1	41
1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	42
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	39
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	68
1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	43
1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	42
3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	43
1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	33
2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	40
4	3	3	4	4	3	2	1	1	2	80
4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	81

4	4	3	3	1	1	1	2	2	2	72
4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	73
3	4	4	3	2	2	1	1	1	1	71
4	4	4	4	1	2	3	1	2	2	74
2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	68
3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	75
3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	67
4	3	3	4	1	1	2	2	2	2	74
4	3	1	3	1	1	1	1	2	2	68
4	4	4	3	1	1	2	2	2	2	74
4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	70
4	3	3	4	1	1	1	2	2	2	73
3	3	2	4	1	1	1	1	1	1	65
4	3	4	4	1	2	2	2	2	2	77
4	4	3	3	1	1	2	3	2	3	76
3	2	3	4	2	2	1	1	1	1	70
4	4	4	3	2	1	1	1	4	1	75
3	4	3	3	1	1	1	2	2	2	74
3	4	4	4	1	1	1	2	2	2	77
4	3	3	4	1	1	1	1	2	1	72
4	3	3	4	2	3	1	1	1	1	74
3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	40
3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	63

Prokrastinasi

Sbjek	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14
1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	1	3
2	3	4	4	3	1	3	3	1	1	1	1	2	4	2
3	3	4	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2
4	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2
5	4	3	3	3	1	1	2	2	3	3	1	1	1	2
6	3	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
7	3	3	4	4	2	3	2	1	1	3	4	1	1	2
8	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2
9	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3
10	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4
11	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
12	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4
13	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	3
14	4	4	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	2
15	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3
16	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3
17	3	1	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4

18	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	2	2	1	1
19	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	4	2	4
20	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
21	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2
22	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	1	1	2	2
23	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4
24	1	1	1	2	3	2	1	1	3	4	1	1	2	1
25	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2
26	2	1	1	1	3	4	1	1	3	2	1	1	1	2
27	2	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1
28	1	2	1	1	1	2	4	3	1	1	1	1	2	2
29	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	3	2	1
30	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1
31	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2
32	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	4	1	1	1
33	1	1	2	2	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1
34	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2
35	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	3	3	1
36	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3
37	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1
38	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
39	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
40	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	3	1
41	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2
42	4	3	2	2	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3
43	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
44	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3
45	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
46	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
47	1	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4
48	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3
49	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3
50	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3
51	4	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4
52	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3
53	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3
54	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	1	3	4	3
55	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4
56	4	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2
57	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2
58	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3
59	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2

60	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
61	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3
62	4	3	2	2	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3
63	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
64	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	1	4	3	3
65	2	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	3
66	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3
67	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4
68	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4
69	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4
70	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3

	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20	Item21	Item22	Item23	Item24	TOTAL SKOR
	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	70
	4	1	1	1	1	1	1	3	1	3	50
	2	2	1	4	3	2	1	4	4	3	56
	2	2	1	3	3	2	3	4	3	3	52
	2	2	1	1	1	1	2	3	3	4	50
	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	51
	1	1	2	2	2	1	1	3	4	4	55
	2	1	1	1	2	3	1	4	3	3	51
	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	83
	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	81
	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	79
	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	77
	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	81
	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	77
	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	75
	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	77
	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	79
	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	46
	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	42
	2	1	4	3	2	1	4	4	3	3	52
	2	1	3	3	2	3	4	3	3	3	48
	2	1	1	1	1	2	3	3	4	4	44
	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	45
	1	2	2	2	1	1	3	4	4	4	48
	1	1	1	2	3	1	4	3	3	3	47
	1	1	2	2	1	1	2	3	4	4	45
	1	1	3	3	2	2	4	4	3	3	49
	2	1	1	1	1	1	4	3	3	3	43
	1	1	1	1	2	2	4	4	4	4	48

2	2	1	1	1	1	3	3	4	4	45
1	1	1	1	2	2	3	3	3	4	48
1	2	2	1	1	1	3	3	3	4	43
2	1	1	1	1	2	3	4	4	3	45
2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	43
1	1	1	2	2	2	4	3	3	3	45
1	1	1	1	2	3	4	4	4	3	44
2	2	2	2	1	1	3	4	4	4	47
2	2	2	1	1	1	3	3	4	4	42
1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	41
1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	39
2	2	1	1	1	1	1	4	4	3	43
3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	76
3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	77
3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	79
3	3	3	3	3	3	4	1	4	3	80
3	3	3	4	4	4	3	1	4	4	78
4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	79
3	4	4	2	3	4	4	3	1	4	80
4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	80
3	1	4	4	4	3	3	3	2	4	78
3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	79
2	3	4	2	4	3	3	3	3	4	80
3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	78
3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	76
4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	78
3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	72
3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	78
3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	80
2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	76
4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	76
4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	80
3	4	4	4	3	1	3	3	4	4	75
3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	76
3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	70
3	3	3	3	4	4	1	2	2	2	69
4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	76
4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	79
3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	80
3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	80
4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	82

LAMPIRAN 3
VALIDITAS DAN REHABILITAS
UJI COBA

Regulasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.936	.926	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	57.81	212.733	.362	.419	.937
Item2	57.34	203.330	.689	.735	.932
Item3	57.50	202.688	.756	.768	.931
Item4	57.41	198.449	.850	.859	.930
Item5	57.44	201.960	.766	.846	.931
Item6	57.41	201.348	.769	.849	.931
Item7	57.50	203.152	.715	.729	.932
Item8	57.43	200.133	.799	.750	.930
Item9	57.47	204.195	.702	.719	.932
Item10	57.44	201.120	.762	.804	.931
Item11	57.34	206.779	.595	.783	.934
Item12	57.40	203.983	.676	.628	.932
Item13	57.50	205.123	.688	.629	.932
Item14	57.43	204.654	.703	.728	.932
Item15	57.30	207.517	.597	.700	.934
Item16	57.21	198.084	.809	.793	.930
Item17	57.41	202.623	.746	.783	.931
Item18	57.50	203.007	.689	.667	.932
Item19	57.64	200.204	.714	.717	.932

Item20	58.59	222.507	.076	.604	.939
Item21	58.60	218.678	.264	.743	.937
Item22	58.67	223.238	.062	.595	.939
Item23	58.53	223.644	.035	.501	.939
Item24	58.39	221.226	.148	.476	.938
Item25	58.46	222.745	.083	.532	.939

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
60.11	224.798	14.993	25

Prokrastinasi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.939	.930	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	61.24	227.404	.723	.752	.935
Item2	61.19	227.864	.687	.811	.935
Item3	61.23	231.164	.650	.781	.936
Item4	61.27	229.650	.720	.810	.935
Item5	61.39	227.168	.753	.823	.935
Item6	61.30	228.039	.679	.802	.936
Item7	61.34	224.750	.752	.804	.934
Item8	61.40	224.417	.790	.863	.934
Item9	61.44	227.120	.766	.797	.934

Item10	61.34	226.837	.706	.749	.935
Item11	61.44	231.787	.526	.525	.938
Item12	61.26	232.918	.597	.682	.937
Item13	61.31	229.755	.690	.708	.936
Item14	61.40	232.301	.642	.604	.936
Item15	61.36	227.769	.744	.724	.935
Item16	61.43	223.756	.811	.790	.934
Item17	61.41	224.304	.765	.767	.934
Item18	61.43	228.335	.714	.748	.935
Item19	61.37	224.875	.807	.822	.934
Item20	61.37	227.396	.735	.718	.935
Item21	60.84	246.888	.156	.424	.942
Item22	60.83	256.202	-.185	.304	.945
Item23	60.67	256.630	-.213	.499	.945
Item24	60.43	251.959	-.014	.403	.942

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
63.90	252.004	15.875	24

LAMPIRAN 4
SKALA PENELITIAN

Regulasi Diri

Nama :
NIM :
Jurusan :

SKALA PSIKOLOGI

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda list (\surd) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Pastikan tidak ada jawaban yang terlewat dan ingat tidak ada jawaban yang benar atau salah, pilihlah jawaban yang paling mewakili diri anda.

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan dengan jawab sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	ITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya sangat ingin hafalan saya lancar, sehingga saya selalu mencapai target yang telah ditentukan.				
2	Saya tidak bisa mengatur waktu belajar dengan baik, sehingga seringkali saya tidak sempat menghafal.				
3	Saya mampu memusatkan perhatian secara penuh pada hafalan.				
4	Saya mampu membersihkan pikiran dari hal-hal yang berpotensi mengganggu konsentrasi atau emosi				
5	Saya tidak bisa memilih strategi menghafal yang baik agar hafalan lancar				
6	Saya mampu membuat aktivitas menghafal menjadi tidak membosankan				
7	Saya tidak bisa membagi waktu antara mengerjakan tugas kuliah dengan menghafal				
8	Saya memantau target-target saya sendiri sudah terlaksana				

	apa belum.				
9	Saya tidak yakin semua hafalan saya lancar.				
10	Saya akan menyetorkan hafalan apabila sudah lancar.				
11	Saya tidak akan menyetorkan hafalan apabila belum lancar.				
12	Kecanggihan teknologi, membuat saya melalaikan hafalan saya.				
13	Secanggih apapun teknologi, saya mampu mencapai target hafalan				
14	Saya seringkali kesal apabila hafalan saya tidak lancar-lancar				
15	Saya lebih suka menghafal dari pada main game				
16	Saya selalu tidur tengah malam tanpa melakukan hal-hal yang berkenaan dengan hafalan				
17	Saya dapat tetap menghafal meskipun dalam keadaan ramai disekitar saya				
18	Saya dapat mengerjakan tugas kuliah, kalau hafalan saya sudah lancar				
19	Saya punya strategi tertentu biar saya tidak salah-salah dalam menyetorkan hafalan				
20	Terkadang banyak potongan ayat yang lupa, ketika menyetorkan hafalan				
21	Agar hafalan saya lancar, maka saya sering mengulang hafalan				
22	Saya jarang mengulang hafalan, sehingga banyak yang lupa				
23	Saya mampu memiliki cara tersendiri agar dapat fokus dalam menghafal				
24	Saya kesulitan mencari cara/strategi untuk dapat fokus dalam menghafal				
25	Saya salalu lancar ketika menyetorkan hafalan.				

Prokrastinasi

Nama :

NIM :

Jurusan :

SKALA PSIKOLOGI

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda list (\checkmark) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Pastikan tidak ada jawaban yang terlewati dan ingat tidak ada jawab yang benar atau salah, pilihlah jawaban yang paling mewakili diri anda.

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan dengan jawab sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	ITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya melancarkan hafalan jauh sebelum evaluasi				
2	Saya melancarkan hafalan satu hari sebelum evaluasi				
3	Saya baru melancarkan hafalan jika sudah mendekati evaluasi				
4	Hafalan saya akan lancar jika sudah mepet evaluasi				
5	Saya rajin setoran				
6	Meskipun banyak tugas kuliah namun saya dapat mengikuti evaluasi				
7	Saya tidak bisa mengikuti evaluasi karena hafalannya tidak lancar.				
8	Saya tidak pernah melakukan aktivitas lain ketika saya sedang menghafal al-qur'an				
9	Sebenarnya saya merasa resah apabila belum setoran, tapi saya tetap melakukan hal-hal lain yang menurut saya lebih penting.				
10	Saya akan tenang mengerjakan tugas kuliah bila selesai hafalan				
11	Saya merasa tidak tenang menghafal ketika tugas kuliah saya belum selesai				
12	Saya akan lebih mudah menghafal jika saya tidak memiliki tugas banyak.				
13	Hal-hal yang saya kerjakan, kadang tidak sesuai dengan yang sudah saya rencanakan				
14	Saya bisa sering setoran seperti yang sudah saya rencanakan				
15	Saya jarang menghafal meskipun saya sudah merencanakan untuk setoran.				
16	Saya sering membuat rencana kegiatan, dan saya dapat mengikuti rencana kegiatan yang telah saya buat				
17	Saya selalu membuat jadwal kegiatan dulu, meskipun kenyataannya tidak sesuai				
18	Saya lebih sering jalan-jalan daripada menghafal meskipun saya jarang setoran				
19	Saya sering menunda menghafal untuk bermain game, karena tahu bahwa teman-teman lain juga banyak yang belum setoran				

20	Sebelum menghafal al-qur'an, biasanya saya menonton televisi dulu				
21	Saya tidak merasa terganggu kalau ada teman yang mengajak ngobrol ketika saya sedang menghafal al-qur'an.				
22	Saya lebih mendahulukan menghafal meskipun ada teman yang mau mengajak nonton di bioskop				
23	Saya lebih memilih menunda menghafal, daripada harus meninggalkan acara/kegiatan favorit saya				
24	Saya lebih suka menghafal sambil main game ketika saya susah dalam menangkap hafalan.				



LAMPIRAN 5

TABULASI EXCEL PENELITIAN

Regulasi Diri

Subjek	Item1	item 2	Item3	item 4	item5	item 6	item 7	item 8	item 9	item10	item 11	item 12	item 13	item 14	item15
1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3
2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2
3	3	3	2	2	3	2	2	4	2	1	2	2	3	1	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4
6	3	1	1	3	2	2	1	2	2	3	3	2	3	4	4
7	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	4	4
8	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4
9	4	4	2	4	4	4	1	4	3	3	2	3	3	4	4
10	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2
11	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	4	4	4	4
12	2	1	2	1	4	3	2	1	1	3	2	1	3	3	3
13	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	3	3
14	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3
15	1	1	2	4	4	1	4	4	3	4	4	3	4	4	3
16	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4
17	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	1	4
18	2	3	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3
19	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
20	2	1	2	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3
21	1	2	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
22	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2
23	3	2	2	3	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	2
24	1	2	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2	1	2
25	1	1	1	3	2	2	1	1	2	1	4	2	4	4	4
26	2	1	2	1	2	3	1	2	3	4	4	4	4	3	4
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2
29	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2
30	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3
31	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2
32	3	3	2	4	2	2	3	4	2	2	3	4	4	4	3
33	3	3	1	2	2	2	3	4	4	4	4	4	2	1	4
34	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2
35	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2
36	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4

37	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2
38	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2
39	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	3
40	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
41	3	3	3	3	1	1	2	1	4	2	3	3	1	1	1
42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4
43	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4
45	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
46	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
47	2	3	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4
48	2	1	1	4	2	1	1	3	1	3	2	2	2	3	3
49	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3
50	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3
51	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3	3	1	2	2
52	4	1	1	1	2	2	3	1	3	1	2	3	2	2	2
53	4	3	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	3
54	2	2	1	1	1	1	3	1	3	1	2	3	2	3	3
55	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	3	3	4
56	2	3	2	4	3	1	1	3	2	3	2	3	3	4	1
57	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	1
58	1	1	1	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3
59	2	2	1	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	4	4
60	2	2	2	3	2	4	4	4	4	3	4	2	2	4	1
61	2	3	2	4	4	2	2	3	3	1	4	1	2	2	2
62	2	3	1	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4

item 16	item 17	item 18	item 19	item 20	item 21	item 22	item 23	item 24	item 25	Scor Total
3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	73
4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	74
2	3	3	4	3	3	2	2	1	1	58
4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	87
1	4	4	4	4	4	4	3	3	3	82
4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	71
4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	61
4	4	4	2	4	3	3	4	4	3	91
4	2	4	4	3	3	2	4	3	3	81
2	1	1	1	1	1	1	2	4	3	42
1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	62
4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	66
4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	76

4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	85
4	3	3	4	2	2	2	2	1	4	73
4	4	4	3	1	2	2	2	1	3	80
4	4	2	3	1	2	2	2	1	1	73
3	3	4	4	3	1	4	2	2	2	66
4	4	2	4	1	2	1	1	2	2	75
3	3	3	4	3	2	2	1	1	1	55
4	3	3	3	1	1	2	1	1	2	71
2	1	1	1	1	1	1	2	4	3	42
4	4	4	4	1	2	2	3	3	3	74
3	1	1	4	3	2	1	1	1	1	52
4	4	4	4	3	1	1	2	2	1	59
4	4	2	2	2	2	1	1	1	1	61
4	4	4	4	3	1	1	4	4	2	91
4	1	1	1	2	1	1	2	1	1	70
3	3	2	2	1	1	2	2	2	1	73
3	3	3	1	1	1	1	2	4	3	77
2	1	1	1	1	1	1	2	4	3	42
4	3	1	4	1	1	1	2	2	2	66
4	4	4	3	1	1	1	2	2	2	67
3	1	3	1	2	2	2	1	1	1	51
2	1	2	1	3	3	1	1	2	1	52
4	4	3	1	3	3	2	2	2	1	69
3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	80
2	2	4	2	3	3	3	3	4	4	71
2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	80
3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	73
2	1	2	2	4	3	2	3	3	3	57
4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	90
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	75
4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	90
3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	80
3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	68
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	91
3	3	2	2	4	4	3	3	3	2	60
3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	79
4	2	2	2	2	3	4	4	3	2	80
2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	53
2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	55
2	2	1	1	4	4	3	3	3	3	56
3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	56
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	67

2	2	1	2	2	3	3	4	4	4	64
3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	67
2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	64
4	4	4	1	4	3	3	3	3	4	71
2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	70
2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	65
3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	75

Prokrastinasi

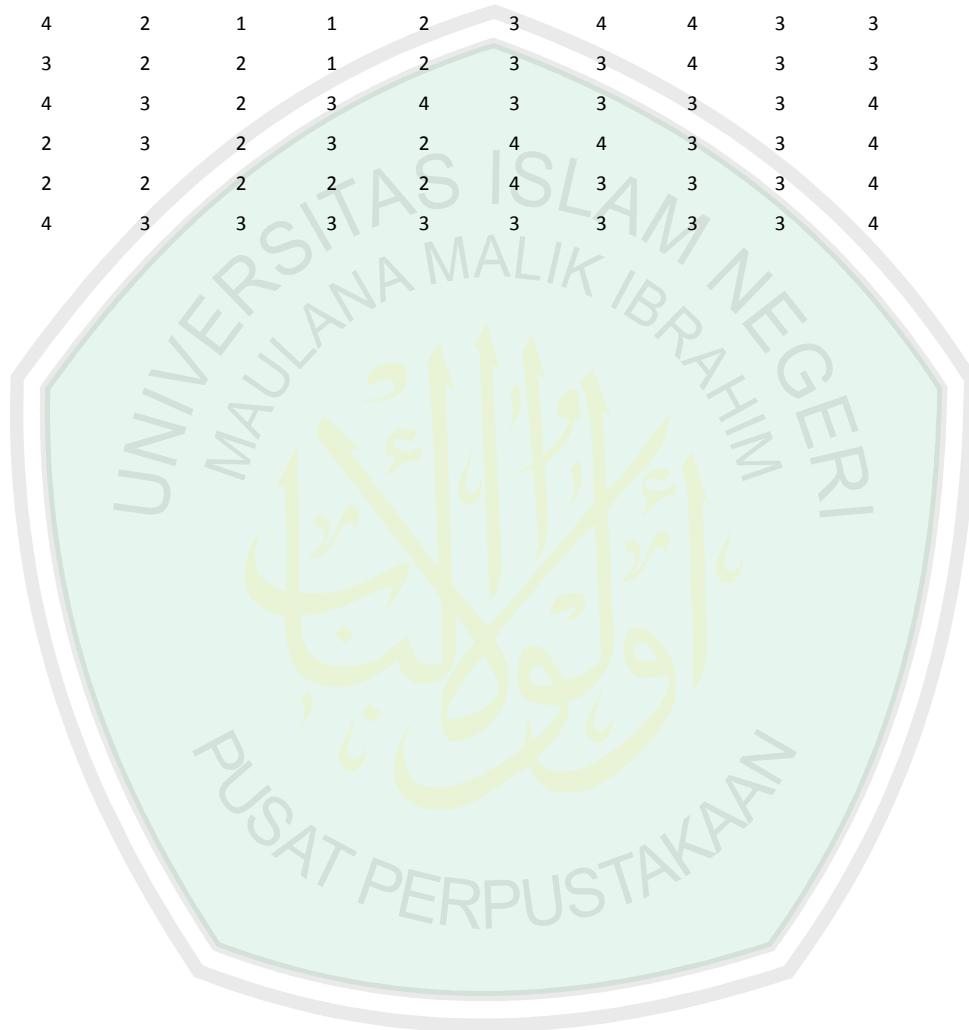
Subjek	Item1	Item2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item8	item 9	item10	item11	item 12	item 13	item 14
1	3	3	3	3	4	4	3	3	2	1	3	3	2	3
2	3	4	2	3	4	3	3	3	1	1	2	2	2	2
3	3	4	3	3	2	3	3	4	1	3	3	2	2	2
4	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	2	1	3	3
5	4	3	3	3	1	3	1	3	2	3	1	1	4	3
6	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2
7	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3
8	3	3	3	3	3	4	1	3	2	2	2	2	2	2
9	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	2	2	3	4
10	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
11	4	4	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2
12	2	4	3	2	3	3	1	1	4	4	1	1	1	1
13	3	3	4	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1
14	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2
15	4	4	2	3	3	4	4	3	3	1	3	4	4	3
16	3	3	3	4	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2
17	3	1	3	3	1	3	4	2	3	2	2	2	2	2
18	2	3	4	4	1	3	1	4	4	3	4	3	3	3
19	4	3	4	3	1	4	1	2	3	3	3	3	2	3
20	4	4	3	3	1	4	1	3	4	3	3	3	3	3
21	4	3	3	4	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2
22	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4
23	3	3	4	3	3	3	3	2	1	1	2	4	4	3
24	4	2	2	3	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3
25	3	3	2	4	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3
26	4	2	3	2	2	4	2	4	3	4	4	2	3	3
27	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2
28	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	2	3	3
29	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3	2	4
30	3	3	4	4	3	2	4	3	2	2	3	3	4	2
31	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3

32	4	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	2	2	4
33	3	3	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	2
34	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3
35	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	4	2	3
36	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3
37	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
38	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
39	4	4	3	3	2	4	2	2	3	1	1	1	1	2
40	3	3	4	4	3	3	2	4	4	1	3	4	4	4
41	4	4	3	3	2	4	2	2	2	3	3	4	4	4
42	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
43	4	4	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2
44	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2
45	3	4	4	2	1	1	1	2	3	2	4	4	4	4
46	3	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3
47	3	4	4	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
48	4	4	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	4	4
49	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
50	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4
51	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3
52	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3
53	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	2	3
54	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3
55	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2
56	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	2
57	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3
58	3	3	2	4	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3
59	2	2	3	2	2	2	1	4	3	4	4	3	3	3
60	2	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	2	4	2
61	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
62	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4

item 15	item 16	item 17	item 18	item 19	item 20	item 21	item 22	item 23	item 24	TOTAL SKOR
3	3	3	2	4	1	1	2	2	2	63
2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	55
2	2	2	2	3	4	3	4	4	4	68
3	4	1	2	2	3	3	3	3	4	66
3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	70
3	1	1	4	3	3	3	2	3	4	61
3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	75
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	59

4	1	3	3	4	4	4	3	2	2	74
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	91
2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	59
3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	50
1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	42
1	2	3	3	1	2	1	4	3	2	59
2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	67
2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	48
2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	56
4	2	3	3	4	1	2	2	2	1	66
3	2	3	1	3	1	1	1	2	3	59
2	2	4	4	3	1	1	2	2	1	64
2	2	4	3	3	1	1	3	3	2	55
2	4	3	3	4	2	1	1	1	1	62
3	3	3	2	4	1	1	1	1	2	60
4	4	3	4	4	2	2	1	1	1	64
3	4	4	3	3	1	1	1	1	2	66
4	2	3	4	4	1	2	2	1	1	65
2	2	2	4	3	2	1	1	1	1	55
3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	65
3	3	4	4	4	1	1	1	2	2	71
4	2	2	3	4	1	1	1	1	2	63
4	4	3	3	4	2	2	2	2	1	71
4	4	3	3	4	2	2	2	1	1	71
3	3	3	4	3	1	1	1	1	1	63
3	3	4	4	4	1	2	1	1	1	60
3	4	4	3	3	2	2	1	1	1	67
4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	73
2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	42
2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	43
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	55
3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	76
3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	78
2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	44
1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	55
4	2	3	3	4	3	1	4	4	4	70
4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	73
3	2	2	2	2	2	3	4	2	4	61
2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	54
2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	69
2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	44
4	3	3	3	1	1	1	2	2	3	50

4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	75
3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	74
2	2	2	4	3	2	3	3	4	2	71
2	2	4	3	3	4	4	4	3	2	76
2	4	3	3	2	4	4	4	3	2	73
2	2	3	2	2	3	4	4	4	3	70
4	2	1	1	2	3	4	4	3	3	71
3	2	2	1	2	3	3	4	3	3	69
4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	70
2	3	2	3	2	4	4	3	3	4	73
2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	58
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	71



LAMPIRAN 6
HASIL UJI ASUMSI

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Regulasi	Prokrastinasi
N		62	62
Normal Parameters ^a	Mean	69.11	63.68
	Std. Deviation	12.217	10.023
Most Extreme Differences	Absolute	.061	.091
	Positive	.041	.077
	Negative	-.061	-.091
Kolmogorov-Smirnov Z		.483	.715
Asymp. Sig. (2-tailed)		.974	.687
a. Test distribution is Normal.			

PUSAT PERPUSTAKAAN

LAMPIRAN 7
HASIL UJI HIPOTESA

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Regulasi	69.11	12.217	62
Prokrastinasi	63.68	10.023	62

Correlations

		Regulasi	Prokrastinasi
Regulasi	Pearson Correlation	1	-.467**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	62	62
Prokrastinasi	Pearson Correlation	-.467**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	62	62

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).