

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SELF REGULATION*  
DENGAN TINGKAT PROKRASINASI MAHASISWA  
ANGKATAN 2003-2006 FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

**AYU WULANDARI  
06410107**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
2010**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SELF REGULATION*  
DENGAN TINGKAT PROKRASTINASI MAHASISWA  
ANGKATAN 2003-2006 FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

**Oleh:**

**Ayu Wulandari  
06410107**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
2010**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SELF REGULATION*  
DENGAN TINGKAT PROKRASTINASI MAHASISWA  
ANGKATAN 2003-2006 FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
Ayu Wulandari  
NIM: 06410107**

**Telah Disetujui Oleh :  
Dosen Pembimbing**

**Zainal Habib, M.Hum  
NIP. 19760917 200604 1 002**

**Tanggal 8 April 2010**

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi**

**Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I  
NIP. 19550717 198203 1 005**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SELF REGULATION*  
DENGAN TINGKAT PROKRASTINASI MAHASISWA  
ANGKATAN 2003-2006 FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
Ayu Wulandari  
NIM: 06410107**

**Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji  
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)**

**Tanggal 19 April 2010**

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

**TANDA TANGAN**

**1. Drs. H. Yahya, MA (Penguji Utama)**

**\_\_\_\_\_**  
**NIP. 19660518 199103 1 004**

**2. Moch. Mahpur, M.Si (Ketua Penguji)**

**\_\_\_\_\_**  
**NIP. 19760505 200501 1 003**

**3. Zainal Habib, M.Hum (Sekretaris)**

**\_\_\_\_\_**  
**NIP. 19760917 200604 1 002**

**Mengesahkan  
Dekan Fakultas Psikologi**

**Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I  
NIP. 19550717 198203 1 005**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayu Wulandari

NIM : 06410107

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *SELF REGULATION*  
DENGAN TINGKAT PROKRASTINASI MAHASISWA  
ANGKATAN 2003-2006 FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Malang, 8 April 2010  
Yang menyatakan,

Ayu Wulandari  
NIM: 06410107

## **MOTTO**

Hidup hanyalah tentang Bagaimana.....  
Kita melewatinya dengan Kesuksesan

Jangan Pernah Menyerah.....  
untuk Meraih MIMPI.....  
Karena Mimpi Diciptakan.....  
Hanya untuk Diwujudkan

Bila saat ini bisa Q Wujudkan....  
Q tak Kan Menunggu.....  
Mentari Esok Bersinar

## PERSEMBAHAN

Teriring rasa syukur kepada Allah SWT.....

Karya sederhana ini Q persembahkan kepada ibu dan bapak (alm) tercinta  
Tanpa motivasi, dukungan dan doa darimu ibu Q tak 'kan mampu meraih semua ini  
Untukmu bapak, Q kan terus berjuang, agar kau tetap tersenyum dari sana.

Mbak2 & mas2Q tersayang, C' Adi + Mb' Norma, Mas Muh + Mb' Yayuk ditambah  
Maida imoed plus ade baby yang bentar lagi bisa melihat  
indahnyanya dunia, Terima Kasih yang tak terkira hingga kata-katapun tak dapat  
mewakilinya, suatu saat Q pasti bisa membalas segala kebaikan kalian.

Dosen-dosen dan Guru-guruQ semua yang pernah membagikan ilmunya,  
Terima Kasih sebesar-besarnya, tanpa jasa kalian dunia tak kan seterang saat ini.

For My Someone Special, Thank's for your loyaly,  
support & motivation along this time.  
You are very-very Co Cw33t.

My Gank "So SweEt".....  
Thank's atas ke-So SwEetan selama mengarungi suka-duka di Kampus Hijau.

Prend2Q semuanya, tanpa kalian aku tak 'kan mengerti  
apa makna kebersamaan, persahabatan dan cinta.  
Terima kasih atas kebersamaan yang penuh warna ini.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh*

Alhamdulillah, Segala puja dan puji hanyalah bagi pemilik Akbar asma-Nya Allah SWT atas segala karunia Rahmat, Berkah, Hidayah serta Taufik-Nya kepada kami. Sehingga dengan segenap tenaga dan fiiran yang telah dikaruniakan-Nya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Tingkat *Self Regulation* dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang**”.

Tak luput dari bimbingan manusia terkasih-Nya seraya kami haturkan shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat-sahabat, dan para pengikutnya yang tetap istiqomah memegang teguh keyakinan akan keimanan dan keislamannya dalam hati.

Akhirnya kami bisa menyelesaikan laporan ini, yang kesemuanya tidak terlepas dari bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu, kami haturkan ucapan terima kasih yang terdalam kepada :

1. Bapak Prof. DR. H. Imam Suprayogo, selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah banyak memberikan perhatian dan dukungannya kepada Fakultas Psikologi.
2. Bapak Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I, selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.



3. Bapak Zainal Habib, M.Hum selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan meluangkan waktu sampai terselesaikannya skripsi ini.
4. Pembantu Dekan I, II, dan III beserta seluruh dosen-dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama menempuh masa perkuliahan.
5. Ibu Iin Tri Rahayu, M. Si yang telah memberikan kesempatan untuk mengabdikan di Laboratorium Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Seluruh keluarga besar, terima kasih atas doa, dukungan dan cinta yang telah diberikan selama ini. Semoga Allah selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada keluarga besar kita.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Sungguh tiada yang patut saya ucapkan selain untaian doa semoga apa yang telah saya sumbangkan ini bisa memberikan manfaat khususnya bagi pihak-pihak yang terkait dan untuk semua umat manusia pada umumnya. Semoga segala amal yang telah diperbuat tercatat sebagai amal sholeh serta mendapatkan berkah-Nya. *Jazakumullah.*

Akhirnya, kami memohon maaf karena apa yang saya persembahkan ini masih jauh dari sempurna, kita semua tahu bahwa kesempurnaan hanyalah milik Allah semata. Oleh karena itu, jika ada kesalahan dan kekurangan mohon kritik dan saran yang membangun sebagai bahan untuk perbaikan di masa yang akan

datang. Mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan berkah dan manfaat yang besar bagi kita semua. *Amin ya robbal 'alamin.*

*Wassalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh.*

Malang, 7 April 2010  
Penulis

Ayu Wulandari

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Lembar Persetujuan .....	ii
Lembar Pengesahan .....	iii
Penyataan Keaslian Skripsi .....	iv
Lembar Motto .....	v
Lembar Persembahan .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
Abstrak .....	xv
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. <i>Self Regulation</i> .....	12
1. Pengertian <i>Self Regulation</i> .....	12
2. Komponen-komponen <i>Self Regulation</i> .....	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulation</i> .....	16
4. Strategi <i>Self Regulation</i> .....	17
5. Langkah-langkah dalam <i>Self Regulation</i> .....	20
6. <i>Self Regulation</i> dalam Perspektif Islam .....	22
B. Prokrastinasi .....	23
1. Pengertian Prokrastinasi .....	23
2. Penyebab Prokrastinasi .....	27
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi .....	29
4. Jenis-jenis Prokrastinasi .....	32
5. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam .....	34
C. Hubungan antara <i>Self Regulation</i> dengan Prokrastinasi .....	36
D. Kerangka Penelitian .....	40
E. Hipotesis Penelitian .....	41

<b>BAB III</b>	<b>: METODE PENELITIAN</b>	<b>42</b>
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	42
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
C.	Populasi dan Metode Pengambilan Sampel	45
D.	Metode Pengumpulan Data	48
E.	Validitas dan Reliabilitas	53
F.	Metode Analisis Data	56
<b>BAB IV</b>	<b>: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>59</b>
A.	Deskripsi Objek Penelitian	59
1.	Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang	59
2.	Visi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang	62
3.	Misi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang	62
4.	Tujuan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang	63
5.	Data Lulusan Mahasiswa Psikologi 2005/2006	63
6.	Data Lulusan Mahasiswa Psikologi 2006/2007	64
7.	Data Lulusan Mahasiswa Psikologi 2007/2008	65
8.	Data Lulusan Mahasiswa Psikologi 2008/2009	66
9.	Data Lulusan Mahasiswa Psikologi 2009/2010	67
B.	Penyajian dan Analisis Data	68
1.	Gambaran Subyek Penelitian	68
2.	Validitas Item <i>Self Regulation</i>	74
3.	Reliabilitas Item <i>Self Regulation</i>	74
4.	Validitas Item Prokrastinasi	75
5.	Reliabilitas Item Prokrastinasi	76
6.	Uji Hipotesis	76
7.	Hubungan antara <i>Self Regulation</i> dengan Prokrastinasi	77
8.	Norma dan Standar Deviasi	78
C.	Pembahasan	82
<b>BAB V</b>	<b>: PENUTUP</b>	<b>88</b>
A.	Kesimpulan	88
B.	Saran	89
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		<b>90</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b>	Blue Print Skala <i>Self Regulation</i> .....	51
<b>Tabel 3.2</b>	Blue Print Skala Prokrastinasi .....	52
<b>Tabel 4.1</b>	Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	69
<b>Tabel 4.2</b>	Mean Variabel <i>Self Regulation</i> Laki-laki dan Perempuan .....	69
<b>Tabel 4.3</b>	Mean Variabel Prokrastinasi Laki-laki dan Perempuan .....	70
<b>Tabel 4.4</b>	Gambaran Subyek Berdasarkan Tahun Angkatan .....	71
<b>Tabel 4.5</b>	Mean Variabel <i>Self Regulation</i> Mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi .....	71
<b>Tabel 4.6</b>	Mean Variabel Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi .....	73
<b>Tabel 4.7</b>	Uji Reliabilitas Variabel <i>Self Regulation</i> .....	75
<b>Tabel 4.8</b>	Uji Reliabilitas Variabel Prokrastinasi .....	76
<b>Tabel 4.9</b>	Hasil Korelasi Pearson antara <i>Self Regulation</i> dengan Prokrastinasi .....	77
<b>Tabel 4.10</b>	Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Variabel <i>Self Regulation</i> ....	79
<b>Tabel 4.11</b>	Kategorisasi Tingkat <i>Self Regulation</i> .....	80
<b>Tabel 4.12</b>	Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Variabel Prokrastinasi .....	81
<b>Tabel 4.13</b>	Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi .....	82

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b>	Kerangka Penelitian Hubungan antara Tingkat <i>Self Regulation</i> dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa .....	40
<b>Gambar 3.1</b>	Hubungan antara Variabel Bebas-Terikat .....	43
<b>Gambar 3.2</b>	Macam Teknik Sampling .....	47
<b>Gambar 3.3</b>	Teknik Simple Random Sampling .....	48
<b>Gambar 4.1</b>	Grafik Mahasiswa Psikologi yang Lulus Tepat Waktu dan yang Lulus Tidak Tepat Waktu Tahun Akademik 2005/2006 .....	64
<b>Gambar 4.2</b>	Grafik Mahasiswa Psikologi yang Lulus Tepat Waktu dan yang Lulus Tidak Tepat Waktu Tahun Akademik 2006/2007 .....	65
<b>Gambar 4.3</b>	Grafik Mahasiswa Psikologi yang Lulus Tepat Waktu dan yang Lulus Tidak Tepat Waktu Tahun Akademik 2007/2008 .....	66
<b>Gambar 4.4</b>	Grafik Mahasiswa Psikologi yang Lulus Tepat Waktu dan yang Lulus Tidak Tepat Waktu Tahun Akademik 2008/2009 .....	67
<b>Gambar 4.5</b>	Grafik Mahasiswa Psikologi yang Lulus Tepat Waktu dan yang Lulus Tidak Tepat Waktu Tahun Akademik 2009/2010 .....	68

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1** Surat Keterangan Penelitian

**Lampiran 2** Bukti Konsultasi

**Lampiran 3** Skala *Self Regulation*

**Lampiran 4** Skala Prokrastinasi

**Lampiran 5** Skor Skala *Self Regulation*

**Lampiran 6** Skor Skala Prokrastinasi

**Lampiran 7** Hasil Perhitungan SPSS 15.0 for Windows

## ABSTRAK

Wulandari, Ayu. 06410107. Hubungan Antara Tingkat *Self Regulation* Dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Zainal Habib, M.Hum

---

Kata Kunci: *Self Regulation*, Prokrastinasi.

Penyelenggaraan pendidikan di perguruan tinggi memiliki karakteristik berbeda dengan tingkatan jenjang pendidikan dibawahnya. Dalam perguruan tinggi diterapkan sistem SKS (Satuan Kredit Semester), hal ini menuntut mahasiswa harus dapat mengatur dan merencanakan beban kuliah dan proses belajar pada tiap semester. Fenomena yang terjadi justru banyak pada mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengaku sering menunda-nunda mengerjakan tugasnya sampai menjelang batas waktu pengumpulan. Di dalam khazanah ilmiah psikologi terdapat suatu istilah prokrastinasi yang menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu. Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa masih terdapat 162 mahasiswa dari angkatan 2003 sampai angkatan 2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang belum diwisuda. Prokrastinasi banyak berakibat negatif. Oleh karena itu, dengan adanya *self regulation* diharapkan mahasiswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah, sehingga prokrastinasi dapat lebih diminimalisir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *self regulation*, tingkat prokrastinasi, dan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan negatif antara tingkat *self regulation* dengan tingkat prokrastinasi mahasiswa angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan *self regulation* sebagai variabel bebas dan prokrastinasi sebagai variabel terikat. Teknik korelasi *Product Moment* digunakan untuk menguji hubungan negatif antara tingkat *self regulation* dengan tingkat prokrastinasi. Kemudian mengkategorisasikan tingkat *self regulation* dan tingkat prokrastinasi dengan menentukan mean dan standar deviasi terlebih dahulu. Subyek penelitian adalah mahasiswa angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dengan sampel penelitian sebesar 40% yang didapatkan dari teknik random dengan mengundi nama-nama subyek dalam populasi. Jumlah populasi 162 mahasiswa sehingga sampel didapatkan sejumlah 65 mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan sejumlah 12.31% mahasiswa mempunyai tingkat *self regulation* tinggi, 75.38% sedang dan 12.31% rendah. Kemudian terdapat 13.85% mahasiswa mempunyai tingkat prokrastinasi tinggi, 73.84% sedang dan 12.31% rendah. Hasil korelasi antara *self regulation* dengan prokrastinasi menunjukkan angka sebesar  $-0.670$  dengan  $p = 0,000$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya adalah negatif tetapi signifikan karena  $p < 0.05$ . Jadi jika tingkat *self regulation* tinggi maka tingkat prokrastinasi



rendah begitu pula sebaliknya jika tingkat *self regulation* rendah maka tingkat prokrastinasi tinggi.

## ABSTRACT

Wulandari, Ayu. 06410107. Relationship Between Level of Self-Regulation With The Force Student Procrastination 2003-2006 Faculty of Psychology at State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Advisors: Zainal Habib, M. Hum

---

Keywords: Self Regulation, Procrastination.

Implementation in higher education have different characteristics with education levels below it. In college credits system is applied (Semester Credit Units), this will require the student should be able to organize and plan for college expenses and the process of learning in every semester. Phenomenon that occurred just a lot going on psychology student State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang who claims often procrastinate doing his job until the deadline before the gathering. In the scientific realm of psychology there is a term that procrastination shows a behavior that is not disciplined in the use of time. Based on the data obtained, it is known that there are 162 students from the armed forces in 2003 until 2006 Faculty of Psychology, State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang who has not graduated. Procrastination many negative consequences. Therefore, the existence of self-regulation is expected of students capable of displaying a series of actions aimed at achieving the target by planning directed, so that procrastination can be further minimized. The purpose of this study was to determine levels of self regulation, level of procrastination, and to determine whether there is a negative relationship between levels of self regulation by the level of student procrastination force 2003-2006 Faculty of Psychology at State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

This research is a quantitative correlation method with self-regulation as an independent variable and procrastination as the dependent variable. Product Moment correlation techniques are used to test the negative relationship between levels of self regulation by the level of procrastination. Then categorize the level of self-regulation and procrastination levels by determining the mean and standard deviation first. Subjects were students of the Faculty of Psychology 2003-2006 at State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang for 40% of the sample obtained from a random technique with a raffle the names of subjects in the population. Total population of 162 students so that samples obtained some 65 students.

Results showed at 12.31% of the students have high levels of self regulation, 75.38% and 12.31% was low. Then there are 13.85% of the students have high levels of procrastination, 73.84% and 12.31% was low. The correlation between self-regulation with procrastination shows number of  $-0.670$ ,  $p = 0.000$ . This shows that the relationship between the two is negative but significant because  $p < 0.05$ . So if higher levels of self regulation, the low level of procrastination and vice versa if low levels of self regulation, the high level of procrastination.

## الملخص

ولان داري، أبو. 06410107. العلاقة بين مستوى من التنظيم الذاتي والقوة 2003-2006 طالبة كلية علم النفس الجامعة " مولانا مالك ابراهيم " الإسلامية الحكومية بمالانج. البحث الجامعي. كلية علم النفس ، الجامعة " مولانا مالك ابراهيم " الإسلامية الحكومية بمالانج. المشرف: زين الحبيب الماجستير

الكلمات الأساسية: تنظيم الذات ، والملاحظة.

تنفيذ مجال التعليم في الجامعة له الخصائص المختلفة بمستويات التعليم تحته. في الجامعة له اقامة نظام الاعتمادات الكلية التطبيقية (SKS). وهذا سوف يتطلب على الطالب أن يكون قادرا على تنظيم وخطه تغطية النفقات لدراسة وعملية التعلم في كل المرحلة. الظاهرة التي وقعت كثير من تأخير الوظيفة مما يجرى على طلبة الجامعة "مولانا مالك ابراهيم " الإسلامية الحكومية بمالانج الذي يزعم الماطلة كثيرا مما يؤدي وظيفته حتى الموعد النهائي قبل الاجتماع. في المجال العلمي من كلية علم النفس له مصطلح الماطلة الذي يدل على سلوك غير منضبط في استخدام الوقت. أتباعا إلى البيانات التي تم الحصول عليها، المعروف أن 162 الطلبة من مرحلة 2003 حتى 2006 كلية علم النفس بالجامعة " مولانا مالك ابراهيم " الإسلامية الحكومية بمالانج الذي لم تخرج. عواقب الماطلة لها سلبية كثيرة. ولذلك، من توقع وجود التنظيم الذاتي رجاءً إلى الطلبة لقادرة على عرض مجموعة من الإجراءات الرامية إلى تحقيق هذا الهدف لنيل تخطيط الموجه ، بحيث يمكن التقليل من ماطلة أخرى. وكان الغرض من هذه الدراسة لتحديد مستويات التنظيم الذاتي ، ومستوية الماطلة، ومعرفة علاقة سلبية بين مستويات التنظيم الذاتي ومستوى القوة الماطلة لطلبة من مرحلة 2003 حتى 2006 في كلية علم النفس بالجامعة " مولانا مالك ابراهيم " الإسلامية الحكومية بمالانج.

هذا البحث هو البحث الكمي مع التنظيم الذاتي باعتبارها المتغير المستقل والتسويق والمتغير التابع. وتستخدم تقنيات المنتج ارتباطا إلى لحظة اختبار العلاقة السلبية بين مستويات التنظيم الذاتي ومستوية التسويق. ثم مستوية التنظيم الذاتي وتسويق خلال في تحديد مرحلة المتوسط والانحراف المعياري الأول. وكانت المواضيع في هذا البحث الجامعي هي طلاب كلية علم النفس في الجامعة " مولانا مالك ابراهيم " الإسلامية الحكومية بمالانج مرحلة 2003 حتى 2006 بمصادر 40 ٪ من العينات التي تم الحصول عليها من تقنية البحث العشوائي مع السحب على أسماء المواد الدراسية في عدد السكان. مجموع عدد السكان من 162 طالبا بنتائج تمام الحصول عليها 65 طالبا. وأظهرت النتائج 31.12 ٪ من الطلاب لهم مستويات أعلى من التنظيم الذاتي، ثم 38.75 ٪ بمستويات الوسيط، ثم 31.12 ٪ بمستويات المنخفضة. كان 85.13 ٪ من الطلاب لديهم مستويات عالية من الماطلة، و 84.73 ٪ بمستويات الوسيط، 31.12 ٪ بمستويات المنخفضة. العلاقة بين التنظيم الذاتي مع الماطلة هي عدد - 670،  $p = 0.000$ . وهذا يدل على أن العلاقة بين الاثنين هو سلبى ولكنها هامة لأن  $p < 0.05$ . لذا، إذا مستويات من التنظيم الذاتي أعلى، فمستوية الماطلة منخفضة، بعكس ذلك، إذا انخفاض التنظيم الذاتي منخفضة ، فمستويات الماطلة عال.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Jenjang pendidikan formal di Indonesia menetapkan seorang pelajar dapat disebut mahasiswa apabila ia telah melewati atau lulus dari jenjang pendidikan sebelumnya, yaitu Sekolah Dasar atau Madrasah Ibtidaiyah (6 tahun), Sekolah Menengah Pertama atau Madrasah Tsanawiyah (3 tahun), dan Sekolah Menengah Atas atau Madrasah Aliyah (3 tahun) yang kemudian melanjutkan ke jenjang Perguruan Tinggi. Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990: 543) diartikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi. Sedangkan menurut situs Wikipedia, mahasiswa adalah panggilan bagi orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi.

Perguruan tinggi yang tidak terlepas dari aktivitas-aktivitas para mahasiswanya, merupakan salah satu bagian dari tingkatan jenjang pendidikan yang berbeda dengan tingkatan jenjang pendidikan dibawahnya. Ditunjukkan dengan beberapa persoalan yang dihadapi di perguruan tinggi dan karakteristik yang membedakan dengan tingkatan jenjang dibawahnya.

Salah satu persoalan yang dihadapi perguruan tinggi adalah jumlah lulusan yang tidak sebanding dengan jumlah mahasiswa baru yang masuk. Mengingat kapasitas mahasiswa yang rata-rata hampir sama, seharusnya mereka lulus dalam waktu yang kurang lebih sama. Salah satu faktor yang menyebabkan minimnya

jumlah lulusan adalah perilaku mahasiswa dalam menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan pekerjaan terkait dengan bidang akademik yang biasa disebut dengan istilah prokratinasi.

Penyelenggaraan pendidikan di perguruan tinggi memiliki karakteristik berbeda dengan tingkatan jenjang pendidikan dibawahnya. Karakteristik yang membedakan tersebut salah satunya terletak pada sistem belajar mahasiswa. Dalam perguruan tinggi diterapkan sistem SKS (Satuan Kredit Semester), hal tersebut menuntut mahasiswa harus dapat mengatur dan merencanakan beban kuliah dan proses belajar yang akan dijalani pada tiap semester. Akan tetapi setelah diadakan wawancara (11 Februari 2010) terhadap mahasiswa-mahasiswa semester akhir yang sudah lama menjalani proses perkuliahan mengaku sering menunda-nunda mengerjakan tugasnya sampai menjelang batas waktu pengumpulan. Dengan berbagai alasan, diantaranya sudah jenuh mengerjakan tugas-tugas yang dibebankan selama ini, atau dengan alasan bahwa mahasiswa pada semester akhir lebih banyak beban dan tanggung jawab selain memikirkan perkuliahan mereka juga dituntut untuk mulai mencari peluang di suatu lapangan pekerjaan dan bahkan mereka memang sedang menjalani kuliah sambil bekerja, kemudian ada juga yang menyatakan bahwa mereka terlalu sibuk dengan kegiatan yang diadakan oleh organisasi yang diikuti sehingga mereka sering menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah atau skripsi.

Diperkuat dengan hasil pengamatan pada sebagian mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang bahwa mahasiswa-mahasiswa semester akhir lebih banyak menghabiskan waktunya untuk

aktivitas-aktivitas yang tidak bersifat akademik, seperti menghabiskan waktu untuk ngobrol di area kampus meskipun sudah tidak ada jam kuliah, bermain game ataupun on-line situs jejaring sosial face book di perpustakaan.

Berhubungan dengan manusia yang berkualitas, di dalam khazanah keilmuan psikologi terdapat suatu istilah prokrastinasi yang menunjukkan suatu perilaku tidak disiplin dalam penggunaan waktu, yang tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas dinamakan prokrastinasi.

Prokrastinasi menurut Solomon & Rothblum (dalam Ghufron, 2004: 2) adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan suatu kinerja keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat menghadiri pertemuan-pertemuan. Sebagai contoh prokrastinasi akademik yang dapat dilihat pada mahasiswa adalah pengerjaan tugas yang seharusnya bisa dikerjakan langsung setelah tugas tersebut diberikan oleh dosen, baru dikerjakan menjelang tugas dikumpulkan, serta ujian yang seharusnya dapat disiapkan dengan belajar sebelumnya baru dilakukan ketika mendekati ujian. Fenomena-fenomena penundaan pengerjaan tugas tersebut banyak terjadi di kalangan mahasiswa semester akhir, terkadang para prokrastinator sampai nekat mencontek tugas dari mahasiswa lain menjelang batas akhir waktu pengumpulan tugas. Dengan berbagai alasan, para prokrastinator tersebut berusaha mengambil empati mahasiswa lain agar mau mencotekkan tugasnya dengan perjanjian bahwa tugas tersebut tidak akan disalin seluruhnya.

Namun pada kenyataannya, tetap saja karena waktu pengumpulan tugas sudah sangat terbatas maka para prokrastinator tersebut terdesak untuk segera mengumpulkan tugas tanpa ada waktu untuk merubah hasil contekannya. Pada dasarnya para prokrastinator selain bisa merugikan diri sendiri juga bisa merugikan orang lain.

Pembangunan Indonesia dewasa ini menuntut adanya inovasi dan produktivitas, istilah prokrastinasi akan menjadi istilah yang berkonotasi negatif, yang menurut Ferrari, dkk. (dalam Ghufron, 2004: 2) bahwa pada negara dengan teknologi maju, ketepatan waktu menjadi hal yang sangat penting, sehingga prokrastinasi dapat dianggap sebagai suatu masalah.

Hasil penelitian di Amerika pada tahun 1989 menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas, dan pelajar pada lingkungan yang lebih kecil, seperti sebagian pelajar disana. Sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis mereka (Ellis & Knaus, Solomon & Rothblum; dalam Ghufron, 2004: 3). Juga dari hasil survey majalah New Statement (26 Februari 1999) didapatkan hasil bahwa kurang lebih 20% sampai dengan 70% pelajar melakukan prokrastinasi (Ghufron, 2004: 3). Penelitian dari Bruno juga mengungkapkan bahwa ada 60% individu memasukkan sikap menunda sebagai kebiasaan dalam hidup mereka (Hayyinah, 2004: 31).

Hasil pengamatan Ghufron (2004: 4), pada sebagian remaja SMU/SMA dan yang sederajat, di Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa penundaan

merupakan salah satu kebiasaan yang sering dilakukan remaja dalam menghadapi tugas-tugas mereka. Banyak remaja yang menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah, maupun menunda belajar untuk menghadapi ulangan, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting bagi mereka, sehingga dapat pula dikatakan bahwa Pemeo yang ada dalam dunia mahasiswa tentang SKS, yang dibelokkan kepanjangannya dengan "Sistem Kebut Semalam", berlaku pula bagi dunia remaja setingkat SMU/SMA. Dapat dibandingkan antara pelajar SMU/SMA dan yang sederajat dengan mahasiswa, mereka yang masih pada level pelajar sudah melakukan prokrastinasi, apalagi pada level mahasiswa yang logikanya lebih banyak beban tugas, tanggung jawab, dan aktivitas-aktivitas lain baik yang bersifat akademik maupun non-akademik, ditambah lagi mereka juga dituntut untuk mulai mencari peluang di suatu lapangan pekerjaan.

Penelitian tentang prokrastinasi telah banyak dipaparkan dari berbagai sudut pandang yang berbeda, hal ini menunjukkan pentingnya untuk melakukan penelitian dalam masalah prokrastinasi. Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, diketahui bahwa masih terdapat 162 mahasiswa dari angkatan 2003 sampai angkatan 2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang belum diwisuda, dari jumlah tersebut terdapat 88 mahasiswa dari angkatan 2006 yang seyogyanya sudah fokus mengerjakan skripsi tetapi 73,9% (dari jumlah keseluruhan mahasiswa angkatan 2006 yaitu 119 mahasiswa) masih sibuk mengerjakan tugas-tugas kuliah untuk mengejar beban SKS yang belum terpenuhi atau mengulang beberapa mata kuliah



dengan tujuan memperbaiki nilai yang didapatkan sebelumnya. Fakta tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi angkatan 2006 melakukan prokrastinasi akademik yang terwujud dengan tertundanya pengerjaan tugas yang bisa dikerjakan langsung setelah dosen memberikannya tetapi baru dikerjakan menjelang batas waktu pengumpulan dan pengerjaan skripsi yang seharusnya bisa diselesaikan selama delapan semester tetapi harus tertunda sampai semester berikutnya, ditambah dengan jumlah mahasiswa angkatan sebelumnya yang belum diwisuda.

Proses belajar di tingkat perguruan tinggi yang banyak dibebani tugas pada tiap-tiap mata kuliah, menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur waktu, apalagi jenis tugas yang bersifat praktikum atau penelitian lapangan yang banyak memakan waktu. Berbeda dengan saat mereka masih duduk di tingkat sekolah menengah dan dibawahnya. Untuk mengatasi hal tersebut, maka mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan, mengatur dan mengendalikan dirinya terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit. Untuk memperoleh pengetahuan yang bertahan lama dan dapat diterapkan pada waktu yang dibutuhkan diperlukan suatu kemampuan dan aktivitas untuk mengarahkan atau mengontrol proses perolehan tersebut. Kemampuan ini disebut pengaturan diri (*self regulation*).

Hasil penelitian Suarta, dkk. (dalam Darmiany, 2009: 47) terhadap 150 mahasiswa FKIP Universitas Mataram menunjukkan bahwa 54% mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu belajar, 44% mahasiswa sulit konsentrasi dalam

belajar baik di rumah maupun pada saat mengikuti kuliah, 38% mahasiswa memiliki motivasi belajar yang rendah, dan 28% mahasiswa kekurangan literatur.

Mahasiswa selain mengikuti jadwal kuliah, pada umumnya mereka tidak memiliki jadwal khusus untuk belajar. Kebanyakan dari mereka belajar bila sudah mendekati waktu ujian atau ketika ada kuis saja. Dengan tidak disadari, kebanyakan waktu mereka dihabiskan untuk aktivitas-aktivitas lain yang tidak mengarah pada proses akademik. Akan tetapi, mahasiswa pasti belajar meskipun tidak teratur, tidak disiplin, sulit berkonsentrasi, kekurangan literatur karena tidak berusaha mencari bahan tambahan materi perkuliahan selain catatan dari dosen, serta mengabaikan pengaturan waktu dalam belajar. Dari kasus-kasus tersebut seringkali mahasiswa menerapkan sistem SKS, yang dibelokkan kepanjangannya menjadi "Sistem Kebut Semalam". Fenomena tersebut berdampak negatif terhadap hasil belajar, karena proses belajar yang sesaat akan menghasilkan produk belajar yang sesaat pula.

Penelitian Wolters (dalam Mastuti, dkk., 2006: 17), menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan aspek-aspek dalam *self regulated learning*. Selain itu, dikatakan oleh Janssen dan Carton, 1999 (dikutip oleh Ghufon, 2003: 28), perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh model kepribadian individu yang dimunculkan dalam *self regulation*.

Menurut Ferrari, dkk. (dalam Ghufon, 2004: 2) bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila

diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.

Oleh karena itu, dengan adanya *self regulation* diharapkan mahasiswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah, sehingga prokrastinasi dapat lebih diminimalisir. Jadi semakin tinggi tingkat *self regulation* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi mahasiswa, begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah tingkat *self regulation* maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi mahasiswa.

*Self regulation* berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Menurut Zimmerman (dalam Schmitz & Wiese, 2006: 66), *self regulation* yang dihasilkan mengacu pada pikiran, perasaan dan tingkah laku yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah. Pintrich dan Groot (dalam Mastuti, dkk., 2006: 11) memberikan istilah *self regulation* 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. Apabila mahasiswa mempunyai tingkat *self regulation* yang tinggi maka ia akan dapat menjaga performanya di dalam perkuliahan sehingga prestasi akademiknya dapat tetap terjaga.

*Self regulation* didalamnya terdapat tiga komponen penting yang dianggap paling mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat *self regulation*, yaitu kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara

berpikir. Selain itu manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit. Serta aspek penting yang ketiga adalah strategi kognitif yang digunakan mahasiswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi perkuliahan (Pintrich & Groot, 1990: 33). Apabila mahasiswa mampu dan memiliki ketiga aspek tersebut, maka ia akan memiliki tingkat *self regulation* yang tinggi sehingga ia dapat menjaga prestasi belajarnya dengan baik.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *self regulation* mahasiswa angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi mahasiswa angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah ada hubungan antara tingkat *self regulation* dengan tingkat prokrastinasi mahasiswa angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat *self regulation* mahasiswa angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi mahasiswa angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat *self regulation* dengan tingkat prokrastinasi mahasiswa angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

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

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pengembangan teori-teori psikologi dalam hal hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi.
- b) 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**

- a) Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi untuk penelitian mengenai *self regulation* dan prokrastinasi.
- b) Dapat mengetahui bagaimana hubungan antara *self regulation* terhadap prokrastinasi terutama terhadap mahasiswa semester akhir sehingga

dapat mengembangkan diri menjadi pribadi yang lebih baik dengan perencanaan yang matang dan terarah.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. *Self Regulation***

##### **1. Pengertian *Self Regulation***

Konsep *self regulated learning* dikemukakan pertama kali oleh Bandura dalam latar teori belajar sosial. Menurut Bandura, bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengontrol cara belajarnya dengan mengembangkan langkah-langkah mengobservasi diri, menilai diri dan memberikan respon bagi dirinya sendiri (Mastuti, dkk., 2006: 11).

*Self regulation* berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Zimmerman (dalam Schmitz & Wiese, 2006: 66) telah mengembangkan istilah *self regulation* berdasarkan pada perspektif kognitif sosial yang dirumuskan oleh Bandura. Menurut Zimmerman, *self regulation* yang dihasilkan mengacu pada pikiran, perasaan dan tingkah laku yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah. Pintrich dan Groot (dalam Mastuti, dkk., 2006: 11) memberikan istilah *self regulation* 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.

Adler (dalam Alwisol, 2007: 91) berpendapat, setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas 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, tergantung dari individu tersebut mengatur kehidupannya dan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya.

Zimmerman & Schunk (dalam Schutz & Davis, 2000: 243) menyebutkan bahwa dalam *self regulation* melibatkan berbagai proses, strategi dan keterampilan untuk mengaktifkan metakognitif, motivasi dan tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri. Begitu pula dengan Paris dan Byrnes (dalam Darmiany, 2009: 34) menjelaskan seorang mahasiswa yang efektif dalam menghadapi tantangan atau masalah, maka mereka akan menyelesaikannya. Pemecahan masalah itu suatu ketika menggunakan ketekunan, di lain waktu menggunakan pendekatan pemecahan yang baru. Mereka menetapkan tujuan secara realistis dan mempergunakan seperangkat sumber. Mereka mengerjakan tugas-tugas akademik dengan percaya diri dan paham betul tujuan mengerjakan tugas tersebut. Kombinasi dari pengharapan positif, motivasi dan berbagai strategi untuk pemecahan masalah adalah gambaran mahasiswa yang mampu mengatur dirinya sendiri dalam belajar. Menurut Zimmerman (dalam Sundre & Kitsantas,



2004: 8) mahasiswa disebut telah menggunakan *self regulated learning* bila mahasiswa tersebut telah memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, dan tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *self regulated learning* adalah pengetahuan potensial yang dimiliki individu untuk meningkatkan prestasi akademik, merancang strategi belajar, menentukan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan belajar, serta mengevaluasi keberhasilan dan kekurangan yang diperoleh.

Dengan demikian, dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian *self regulation* dapat didefinisikan sebagai 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.

## **2. Komponen-komponen *Self Regulation***

Menurut Pintrich & Groot (1990: 33), definisi *self regulation* 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 Ormrod, 2003: 356).

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Regulation***

Bokaerts (1996: 101) mengatakan bahwa banyak peneliti sepakat bahwa faktor yang paling mendasar dari *self regulation* adalah keinginan untuk mencapai tujuan. Atribut personal lain yang juga terlibat dalam mempengaruhi *self regulation* antara lain adalah :

- (1) Kesadaran akan penghargaan terhadap diri sendiri
- (2) Keinginan untuk mencoba
- (3) Komitmen
- (4) Manajemen waktu
- (5) Kesadaran akan metakognitif
- (6) Penggunaan strategi yang efisien

Ada pula faktor-faktor yang memunculkan *self regulation* yang buruk antara lain impulsivitas, tujuan akademik yang rendah, penghargaan diri yang rendah, kontrol yang buruk, serta perilaku menghindar.

#### **4. Strategi *Self Regulation***

Pada proses *self regulation learning* terdapat tiga hal yang saling berpengaruh secara timbal balik (*reciprocal*) yaitu personal, lingkungan dan tingkah laku. Bandura (dalam Karulina, 2006: 16) menyatakan bahwa walaupun ketiga hal tersebut berhubungan secara timbal balik, bukan berarti selalu berpengaruh dengan pola yang sama atau dengan kata lain tidak selalu pengaruh dua arah tersebut bersifat simetris. Pada saat tertentu salah satu aspek dari ketiga aspek tersebut bisa menjadi lebih dominan dari aspek lainnya. Berikut akan dijelaskan bagaimanakah hubungan timbal balik antara aspek personal, perilaku dan lingkungan dalam proses belajar.

##### **a. Aspek personal**

Dalam mempelajari suatu materi mahasiswa akan menjelajahi cara tertentu untuk memahaminya. Dalam hal ini mahasiswa tidak hanya mengetahui

strategi yang digunakan namun juga ia memiliki pengetahuan akan waktu yang tepat menggunakan strategi tersebut dan keefektifannya.

b. Aspek perilaku

Observasi diri (*self observation*) merupakan faktor pertama dari fungsi perilaku. Observasi diri merupakan usaha mahasiswa untuk memonitor hasil belajar yang telah dicapainya. Dalam observasi terhadap diri ini juga dipengaruhi oleh fungsi personal. Usaha mahasiswa untuk menganalisis kemajuan yang diperoleh baik dengan mencatat atau tidak merupakan faktor yang juga mempengaruhi motivasi, persepsi akan kemampuannya dalam belajar. Faktor yang kedua adalah penilaian diri (*self judgement*). Penilaian diri merupakan suatu aktivitas membandingkan hasil belajar dengan tujuan yang hendak dicapai. Proses evaluasi ini juga dipengaruhi oleh faktor personal dan observasi diri. Hal ini bisa dilakukan dengan menguji kembali jawaban hasil tes dan strategi yang dipakai adalah reaksi diri (*self reaction*). Reaksi diri adalah usaha mahasiswa untuk mengoptimalkan kemampuan personal dan membuat lingkungan yang mendukung proses belajarnya.

c. Aspek lingkungan

Belajar dari mengamati orang lain dan dari pengalaman diri merupakan faktor yang sangat mempengaruhi usaha untuk memahami materi yang dipelajari. Untuk mendukung proses belajar, mahasiswa akan secara aktif menggali berbagai informasi yang memperjelas materi yang dipelajari dari lingkungannya baik dari dosen, teman dan orang lain ataupun literatur lain

yang sesuai. Selain itu juga usaha mahasiswa untuk membuat lingkungan disekitarnya mendukung proses belajar.

Strategi *self regulation learning* merupakan tindakan dan proses yang diarahkan untuk menguasai informasi atau keterampilan yang meliputi cara, tujuan dan persepsi mahasiswa yang bersifat instrumental. Strategi-strategi tersebut memanfaatkan metode-metode seperti mengatur dan mengubah informasi, pengulangan informasi serta penggunaan bantuan memori.

Kategori strategi *self regulation learning* yang ditemukan oleh Zimmerman adalah yang didasarkan atas asumsi teori kognitif sosial. Terdapat beberapa strategi *self regulation learning* yang masing-masing meningkatkan fungsi personal, perilaku dan usaha menjadikan lingkungan belajar menjadi lebih baik agar mendukung proses belajarnya.

Kategori strategi *self regulation learning* Zimmerman & Martinez-Pons (dalam Mastuti, dkk., 2006: 12) adalah sebagai berikut :

Fungsi Personal, terdiri atas strategi :

- a. Strategi pengorganisasian dan transformasi informasi, yaitu usaha mahasiswa untuk menjadikan materi yang dipelajari mudah dipahami.
- b. Strategi mengingat informasi, yaitu usaha mahasiswa mengingat materi yang dipelajari.
- c. Menentukan tujuan belajar yang akan dicapai dan perencanaan belajar, yaitu bagaimana mahasiswa merencanakan program belajarnya yang disesuaikan dengan tujuan belajar.

Fungsi Perilaku, terdiri atas strategi :

- a. Evaluasi diri, yaitu usaha mahasiswa untuk mengevaluasi perkembangan hasil belajar yang diperoleh
- b. Konsekuensi, yaitu usaha mahasiswa untuk menentukan sendiri konsekuensi apa yang akan didapat bila ia berhasil atau gagal dalam mencapai tujuan belajar yang direncanakan.
- c. Pencatatan, yaitu usaha mahasiswa untuk mencatat hal-hal yang penting dari suatu usaha materi ataupun hasil belajar yang telah dicapai.

Fungsi Lingkungan, terdiri atas strategi :

- a. Mengatur lingkungan, yaitu usaha mahasiswa untuk menjadikan lingkungan belajar yang dirasakan nyaman atau mendukung proses belajarnya.
- b. Mencari informasi yang diterima, baik berasal dari literatur ataupun dari guru, teman atau orang lain yang memiliki kemampuan guna memperjelas pemahamannya.
- c. Melihat kembali catatan atau literatur guna mempersiapkan diri sebelum menerima informasi baru atau ketika akan mengikuti ujian.

### **5. Langkah-langkah dalam *Self Regulation***

Pendapat Adler menunjukkan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya. Dalam konteks *self regulation*, pengaturan diri tersebut dengan mengembangkan langkah-langkah yang meliputi tiga proses menurut Zimmerman (dalam Tuckman, 1992: 290) yaitu:

a. Observasi Diri (memonitor diri sendiri)

Ketika observasi dilakukan akan menghasilkan persepsi tentang kemajuan, hal itu dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kinerjanya dengan mengubah apa yang telah dilakukannya. Sebelum individu mengubah tingkah lakunya, ia harus terlebih dahulu menyadari tingkah lakunya. Hal ini melibatkan kegiatan memantau atau memonitor tingkah laku dirinya. Semakin sistematis individu memantau tingkah lakunya, maka semakin cepat individu sadar akan apa yang dilakukannya.

b. Evaluasi Diri (menilai diri sendiri)

Menentukan apakah tindakan yang dilakukan sesuai dengan yang diinginkan, yaitu sesuai dengan standar pribadi individu tersebut. Standar pribadi berasal dari informasi yang diperoleh individu dari orang lain. Membandingkan kinerja seseorang dengan suatu standar akan memberikan informasi tentang kemajuan yang telah dicapai. Dengan melakukan penilaian diri, individu dapat menentukan apakah tindakannya berada pada jalur yang benar.

c. Reaksi Diri (mempertahankan motivasi diri sendiri)

Menciptakan dorongan untuk perilaku diri sendiri, mengakui dan membuktikan kompetensi yang dimiliki, kemudian merasa puas dengan diri sendiri sehingga dapat meningkatkan minat dalam mengerjakan sesuatu.



## 6. *Self Regulation* dalam Perspektif Islam

Allah senantiasa memperingatkan manusia agar mengatur dan mengontrol diri dalam bertingkah laku yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya, kemudian menyerahkan semua hasilnya kepada Allah. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Q. S. Al-Baqarah ayat 112 dan 281 berikut:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا هَيْهَاتَ وَهَيْهَاتَ بِأَمْوَالِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَكُونُوا رَاغِبِينَ فِيهَا فَالَّذِينَ آمَنُوا هَلْ أَدْرِكُهُمْ حَسْرَتُهُمْ سَاعَةً وَلَا يَسْتَأْذِنُوا بَلْ يُؤْذِنُوا وَالَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْتَكْبِرُوا تَكْبَرًا﴾

Artinya: “(tidak demikian) bahkan Barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.

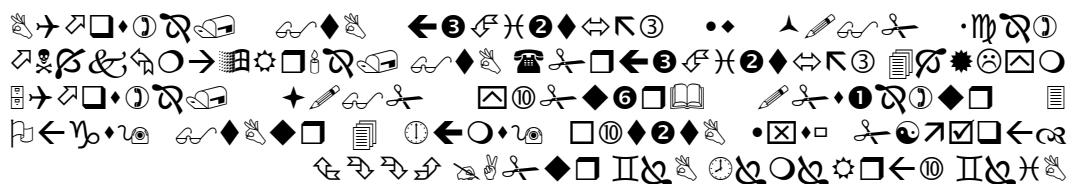
﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ مُدْخِلَ الْجَنَّةِ الْغَايَةِ أَلَّا يُكَفَّرُوا عَنْهَا وَلَا يُرْمَوْنَ مِنْهَا قَائِلِينَ وَلَا هُمْ يَسْتَكْبِرُونَ﴾

Artinya: “dan peliharalah dirimu dari (azab yang terjadi pada) hari yang pada waktu itu kamu semua dikembalikan kepada Allah. Kemudian masing-masing diri diberi balasan yang sempurna terhadap apa yang telah dikerjakannya, sedang mereka sedikitpun tidak dianiaya (dirugikan)”.

Pendapat Adler menunjukkan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, tergantung dari individu tersebut mengatur kehidupannya dan bertanggungjawab terhadap tingkah lakunya sendiri yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya. Sesuai dengan firman Allah diatas yang selalu memerintahkan agar manusia berbuat kebaikan kemudian berserah diri kepada-Nya, niscaya tidak ada kekhawatiran dalam hidup mereka karena mereka sudah berikhtiyar yang dalam konteks *self regulation* ini mereka telah mengatur dan mengontrol dirinya dalam bertingkah laku yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya, kemudian menyerahkan semua hasilnya kepada Allah,

sehingga apapun hasil yang diperoleh dari pengaturan diri tersebut akan selalu diterima dengan ikhlas.

Allah juga menjelaskan tentang *self regulation* dalam Q. S. Ar-Ra'd ayat 11, sebagaimana berikut :



Artinya: “*Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan [768] 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*”.

[768] Tuhan tidak akan merubah Keadaan mereka, selama mereka tidak merubah sebab-sebab kemunduran mereka.

Sesuai dengan firman Allah dalam Q. S. Ar-Ra'd ayat 11 tersebut yang menyebutkan bahwa Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dalam hal ini dapat dipetik pelajaran bahwa apabila seorang individu mau menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target maka Allah akan membantu individu tersebut mendapatkan target yang ingin dicapai.

## **B. Prokrastinasi**

### **1. Pengertian Prokrastinasi**

De Simone (dalam Ferrari, dkk., 1995: 2) mengatakan bahwa 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 akademik menurut Senecal, dkk. (dalam Mastuti, dkk., 2006: 6) dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tetapi dalam kurun waktu yang tidak sesuai dengan harapan. Sementara Lay & Schouwenburg (dalam Mastuti, dkk., 2006: 6) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman.

Kalangan ilmuwan menggunakan istilah prokrastinasi untuk menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (dalam Ghufron, 2003: 14). Silver (dalam Ghufron, 2003: 15) 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.

Pembangunan Indonesia dewasa ini menuntut adanya inovasi dan produktivitas, istilah prokrastinasi akan menjadi istilah yang berkonotasi negatif, yang menurut Ferrari, dkk. (dalam Ghufron, 2004: 2) bahwa pada negara dengan teknologi maju, ketepatan waktu menjadi hal yang sangat penting, sehingga prokrastinasi dapat dianggap sebagai suatu masalah. Menurut Ferrari, dkk. (dalam Ghufron, 2004: 2) pula bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi

tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.

Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu kerja, ketika menghadapi suatu kerja atau ketika menghadapi suatu tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi atau prokrastinator. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak, setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas dinamakan prokrastinasi.

Menurut Glenn (dalam Ghufron, 2003: 15) prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri, seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, menjadi penyebab stres, dan berbagai penyimpangan psikologis lainnya. Watson (dalam Ghufron, 2003: 15) berpendapat bahwa anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Menurut Millgram (dalam <http://www.google.com/prokrastinasi/htm>, diakses tanggal 26 Oktober 2009) prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik, yang meliputi :

- a. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.

- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya.

Ferrari dkk. (dalam Ghufron, 2003: 17) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu:

- a. Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan.
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional.
- c. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Dari berbagai definisi prokrastinasi yang telah disebutkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan tentang istilah prokrastinasi. Yaitu 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.

## **2. Penyebab Prokrastinasi**

Menurut Solomon & Rothblum (dalam Rizvi, dkk., 1997: 53), prokrastinasi memiliki etiologi yang dijelaskan dalam tiga faktor, yaitu:

- 1) Takut gagal (*fear of failure*). Takut gagal atau motif menolak kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal.
- 2) Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*). Berhubungan dengan perasaan negatif terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dibebani tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan, dan tidak senang menjalankan tugas yang diberikan.
- 3) Faktor lain. Beberapa faktor lainnya disini antara lain: sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap yang kurang tegas, sikap memberontak, dan kesukaran membuat keputusan. Jika dicermati lebih dalam, maka faktor-faktor ini juga meliputi faktor-faktor yang dituliskan sebelumnya (takut gagal dan tidak menyukai tugas).

Selain itu, oleh bagian konseling Cambridge University (dikutip dalam <http://www.counselling.cam.ac.uk/procras.html>, diakses tanggal 28 Oktober 2009), penyebab individu melakukan prokrastinasi antara lain adalah:

- 1) Ketidakmampuan dalam menentukan prioritas.

- 2) Terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu.
- 3) Kecemasan terhadap tugas, sehingga hal ini membuat banyak waktu dihabiskan untuk memikirkan tentang yang dicemaskan dibanding mengerjakan.
- 4) Kesulitan untuk konsentrasi.
- 5) Tidak tahu apa yang dibutuhkan.
- 6) Merasa terlalu ditekan oleh tugas-tugas.
- 7) Terlalu memikirkan tentang kegagalan atau tidak mampu mencapai standar yang diharapkan.
- 8) Ketakutan untuk sukses dan segala konsekuensi yang akan diterima.
- 9) Perfeksionis, sering diasosiasikan dengan standar yang tidak realistis.
- 10) Perasaan yang negatif, seperti: "*saya bodoh*", "*semua tidak akan berjalan baik untukku*".
- 11) Menjadi bosan terhadap tugas yang dikerjakan
- 12) Tidak pernah belajar tentang bagaimana mengerjakan atau memecahkan masalah-masalah ketika berada di sekolah atau di rumah.
- 13) Penolakan terhadap sesuatu yang tidak disukai atau yang dianggap sulit.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

- 1) Faktor Internal

Yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:

a. Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya: *fatigue* (kelelahan). Seseorang yang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang (dalam Ghufron, 2003: 27).

b. Kondisi psikologis individu

Menurut Milligram, dkk. (dalam Ghufron, 2003: 27). Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial (dalam Ghufron, 2003: 28). Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

2) Faktor Eksternal



Yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

- a. Gaya pengasuhan orang tua. Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete di Amerika pada tahun 1999 (dalam <http://www.google.com/prokrastinasi/htm>, diakses tanggal 26 Oktober 2009) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator.
- b. Kondisi lingkungan yang lenient, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan (dalam Ghufron, 2003: 29).

Ferrari, dkk. (1995: 4) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi 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. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri dari prokrastinasi adalah 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 bersifat hiburan.

#### **4. Jenis-jenis Prokrastinasi**

Ferrari (dalam Mastuti, dkk., 2006: 7) membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu:

- a. *Functional Procrastination*

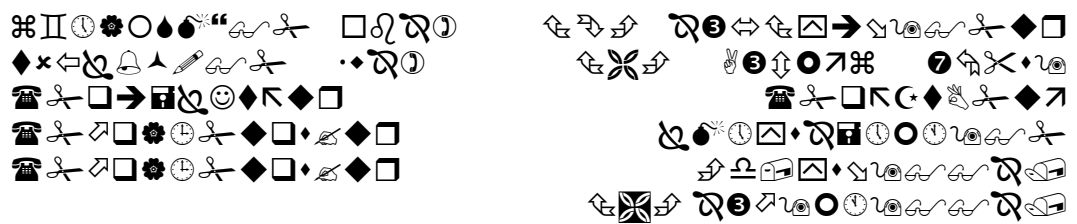
Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.

- b. *Disfunctional Procrastination*

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan sehingga mengakibatkan jelek dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi yang disfungsi 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.

## **5. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam**

Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal atau perbuatan-perbuatan yang positif, bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang tapi ditunda-tunda dengan atau tanpa alasan. Sebagaimana dijelaskan dalam Q. S. Al-Asr ayat 1-3 :



Artinya:

1. Demi masa.
2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,
3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

Hadits Rasulullah SAW :

حَدَّثَنِي مُجَاهِدٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكَبِي فَقَالَ كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الصَّبَاحَ وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الْمَسَاءَ وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ. (رواه البخاري)

Artinya: “Mujahid bercerita kepadaku dari Abdullah bin Umar r.a, Rasulullah SAW bersabda: “Jadilah kalian di dunia seperti orang asing atau pengembara”. Ibnu Umar berkata “Jika kalian berada pada sore hari maka jangan menunggu pagi, jika kalian berada pada pagi maka jangan menunggu sore hari dan jagalah sehatmu untuk sakitmu, hidupmu untuk matimu””. (H. R. Bukhari: 2197).

Salah satu hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari-Muslim juga menjelaskan betapa berharganya waktu. Sebagaimana berikut :

اعْتَنِمَ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ حَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ وَصِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ

وَفَرَاغِكَ قَبْلَ سَعْلِكَ وَشَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَغَنَّاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ.

Artinya: “*Persiapkanlah lima hal sebelum datang lima hal; hidupmu sebelum matimu, sehatmu sebelum sakitmu, kesempatanmu sebelum datang kesempatanmu, masa mudamu sebelum masa tuamu dan masa kayamu sebelum masa fakirmu*”. (H. R. Bukhari-Muslim).

Agama Islam adalah agama yang sangat menganjurkan umatnya untuk selalu menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan segala sesuatu. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah Q. S. Al-Ashr ayat 1-3 dan hadits-hadits di atas sekiranya cukup jelas supaya manusia tidak suka menunda-nunda dan dapat memanfaatkan waktu yang dimilikinya dengan penuh tanggung jawab. Waktu bagi kehidupan manusia adalah sangat penting, jika manusia hidup tanpa memperhatikan waktu yang terus berjalan maka manusia akan merugi.

Anjuran Islam kepada umatnya untuk selalu menghargai dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya juga tercermin dalam perintah-perintah ibadah yang selalu dikaitkan dengan keutamaan waktu. Misalnya perintah tentang shalat, hadits riwayat Abdullah bin Mas’ud menerangkan bahwasanya pekerjaan yang paling disukai Allah adalah shalat yang tepat pada waktunya. Hadits lain yang diriwayatkan oleh Abu Mas’ud Al Anshori menceritakan bahwa Nabi Muhammad menganjurkan umatnya untuk selalu menyegerakan shalat ketika telah tiba waktunya (Hayyinah, 2004: 35).

Menunda-nunda (prokrastinasi) adalah suatu penyakit berbahaya yang diderita oleh banyak manusia. Prokrastinasi menyebabkan seseorang menangguhkan sebuah amal karena berfikir amal tersebut bisa dikerjakan lain hari atau lain waktu. Padahal dengan menunda ia akan menyesal ketika tidak mampu

lagi mengerjakan pekerjaan tersebut di lain hari atau lain waktu. Harta hilang mungkin dapat dicari, namun jika waktu yang hilang sedikitpun tidak akan bisa diganti walaupun harus ditebus dengan apapun. Kerugian menunda-nunda tidak sekedar dirasakan dampaknya di dunia saja namun juga di akhirat kelak.

### **C. Hubungan antara *Self Regulation* dengan Prokrastinasi**

Adler (dalam Alwisol, 2007: 91) berpendapat bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas 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, tergantung dari individu tersebut mengatur kehidupannya dan bertanggungjawab terhadap tingkah lakunya sendiri yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan strategi *self regulation* dapat dibedakan pada kesadaran mereka tentang keefektivan strategi belajarnya yaitu kesadaran tentang hubungan antara proses pengaturan dan hasil belajarnya, serta penggunaan strategi tersebut untuk mencapai tujuan-tujuan akademis. Demikian pula, perbedaan itu ditunjukkan adanya kemandirian mahasiswa yang ditandai

dengan usaha-usaha mahasiswa untuk mengatur diri mereka sendiri secara aktif yang meliputi pengaturan kognisi, afeksi, dan perilaku.

*Self regulation* didalamnya terdapat tiga komponen penting yang dianggap paling mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat *self regulation*, yaitu kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berpikir. Selain itu manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit. Serta aspek penting yang ketiga adalah strategi kognitif yang digunakan mahasiswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi perkuliahan (Pintrich & Groot, 1990: 33). Apabila mahasiswa mampu dan memiliki ketiga aspek tersebut, maka ia akan memiliki tingkat *self regulation* yang tinggi sehingga ia dapat menjaga prestasi belajarnya dengan baik.

*Self regulation* merupakan proses menyeluruh yang dilakukan secara mandiri dalam menampilkan serangkaian tindakan yang melibatkan penggunaan kognisi, perilaku, dan afeksi yang digunakan mahasiswa untuk mencapai tujuan belajar mereka. Jadi pada dasarnya setiap mahasiswa memiliki kemampuan *self regulation*, namun dalam tingkatan yang berbeda-beda.

Dari perbedaaan tingkat *self regulation* pada tiap-tiap mahasiswa inilah maka perlu diketahui tentang faktor atau penyebab yang melatarbelakangi tingkat *self regulation*, yang salah satu faktor atau penyebabnya dilihat dari tingkat prokrastinasi mahasiswa. Karena prokrastinasi menunjukkan suatu perilaku tidak disiplin dalam penggunaan waktu, tidak peduli apakah penundaan tersebut



mempunyai alasan atau tidak, setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas dinamakan prokrastinasi.

Ciri-ciri dari prokrastinasi menurut Ferrari, dkk. (1995: 4) adalah 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 bersifat hiburan.

Penelitian Wolters (dalam Mastuti, dkk., 2006: 17), menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan aspek-aspek dalam *self regulated learning*. Selain itu, dikatakan oleh Janssen dan Carton, 1999 (dikutip oleh Ghufron, 2003: 28), perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh model kepribadian individu yang dimunculkan dalam *self regulation*.

Hal ini diperkuat oleh Ferrari (dalam Ghufron, 2004: 2) bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif. Dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan kemungkinan besar hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang. Oleh karena itu, dengan adanya *self regulation* diharapkan mahasiswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah, sehingga prokrastinasi dapat lebih diminimalisir. Jadi antara *self regulation* dengan prokrastinasi memiliki hubungan negatif, semakin tinggi tingkat *self regulation* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi mahasiswa, begitu pula sebaliknya

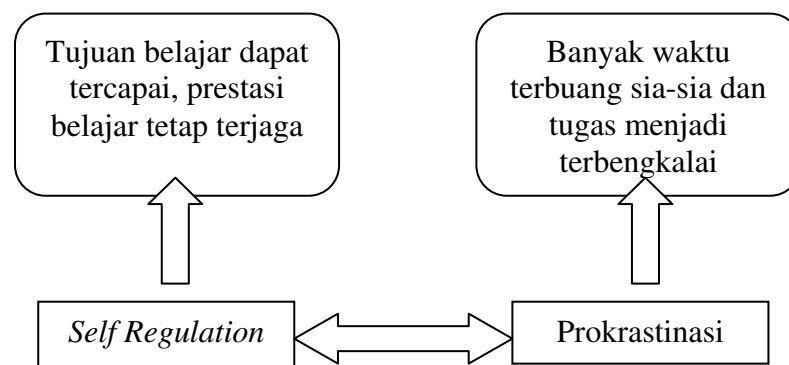
apabila semakin rendah tingkat *self regulation* maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi mahasiswa.

Sebagaimana indikator yang terdapat dalam *self regulation* dan prokrastinasi yang saling berhubungan. Indikator dalam *self regulation* yang menyebutkan tentang "manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik" dengan indikator dalam prokrastinasi yang menyebutkan salah satu ciri prokrastinasi yaitu "kelambanan dalam mengerjakan tugas". Jadi apabila semakin tinggi manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik maka kelambanan dalam mengerjakan tugas akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya jika manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik rendah maka kelambanan dalam mengerjakan tugas akan semakin tinggi. Karena semakin tinggi tingkat manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik maka akan semakin cepat mahasiswa tersebut dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

Begitu pula dengan salah satu komponen yang terdapat dalam *self regulation* yang menyebutkan tentang "strategi kognitif yang digunakan mahasiswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi perkuliahan (dalam Pintrich & Groot, 1990: 33)" dengan salah satu penyebab individu melakukan prokrastinasi menurut bagian konseling Cambridge University (dikutip dalam <http://www.counselling.cam.ac.uk/procras.html>, diakses tanggal 28 Oktober 2009) yaitu "kesulitan untuk konsentrasi". Dari kedua pendapat tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara salah satu komponen yang terdapat dalam *self regulation* dengan salah satu penyebab individu melakukan

prokrastinasi, yaitu apabila tingkat strategi kognitif yang digunakan mahasiswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi perkuliahan semakin tinggi maka mahasiswa tersebut akan semakin mudah untuk berkonsentrasi atau semakin rendah tingkat kesulitan konsentrasinya, begitu pula sebaliknya apabila tingkat strategi kognitif yang digunakan mahasiswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi perkuliahan semakin rendah maka mahasiswa tersebut akan semakin sulit untuk berkonsentrasi atau semakin tinggi tingkat kesulitan konsentrasinya sehingga menyebabkan perilaku prokrastinasi.

#### D. Kerangka Penelitian



**Gambar 2.1**

Kerangka Penelitian Hubungan antara Tingkat *Self regulation* dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa

Hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi adalah negatif. Sehingga apabila tingkat *self regulation* tinggi maka tingkat prokrastinasi menjadi rendah, begitu pula sebaliknya apabila tingkat prokrastinasi tinggi maka tingkat *self regulation* akan menjadi rendah.

Apabila tingkat *self regulation* tinggi maka mahasiswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah sehingga ia dapat menjaga performanya di

dalam perkuliahan dan prestasi akademiknya dapat tetap terjaga. Begitu pula sebaliknya, apabila tingkat prokrastinasi yang tinggi dan tingkat *self regulation* menjadi rendah maka banyak waktu yang akan terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan kemungkinan besar hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti berdasarkan landasan teori diatas adalah: "Ada hubungan negatif antara tingkat *self regulation* dengan tingkat prokrastinasi mahasiswa angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang". Jadi semakin tinggi tingkat *self regulation* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi mahasiswa, begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah tingkat *self regulation* maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi mahasiswa angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

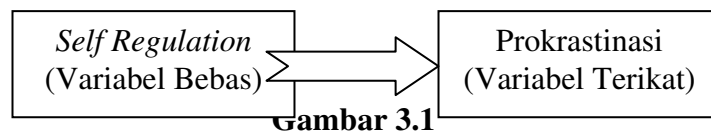
Variabel adalah simbol yang nilainya dapat bervariasi, yaitu angkanya dapat berbeda-beda dari satu subjek ke subjek yang lain atau dari satu objek ke objek yang lain (Azwar, 2008: 20). Kerlinger (1973) menyatakan bahwa variabel adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari. Di bagian lain Kerlinger menyatakan bahwa variabel dapat dikatakan sebagai suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda (*different values*), dengan demikian variabel itu merupakan suatu yang bervariasi (Sugiyono, 2009: 38). Apa yang merupakan 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 *self regulation*.

## 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.



**Gambar 3.1**

Hubungan antara Variabel Bebas-Terikat

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

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). Definisi operasional juga merupakan penjelasan atau konsep atau variabel penelitian yang ada dalam judul penelitian. Konsep atau variabel penelitian merupakan dasar pemikiran peneliti yang akan dikomunikasikan kepada para pembaca atau orang lain (Wahidmurni, 2008: 26). Berikut ini adalah definisi operasional dari variabel-variabel penelitian :

1. *Self Regulation* 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 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.

### **C. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel**

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 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2003-2006 sejumlah 162 mahasiswa yang memiliki beberapa karakteristik, antara lain:

- 1) Subyek merupakan mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2003-2006
- 2) Masih dalam proses pengerjaan skripsi untuk angkatan 2003-2005
- 3) Masih aktif mengikuti perkuliahan bagi angkatan 2006

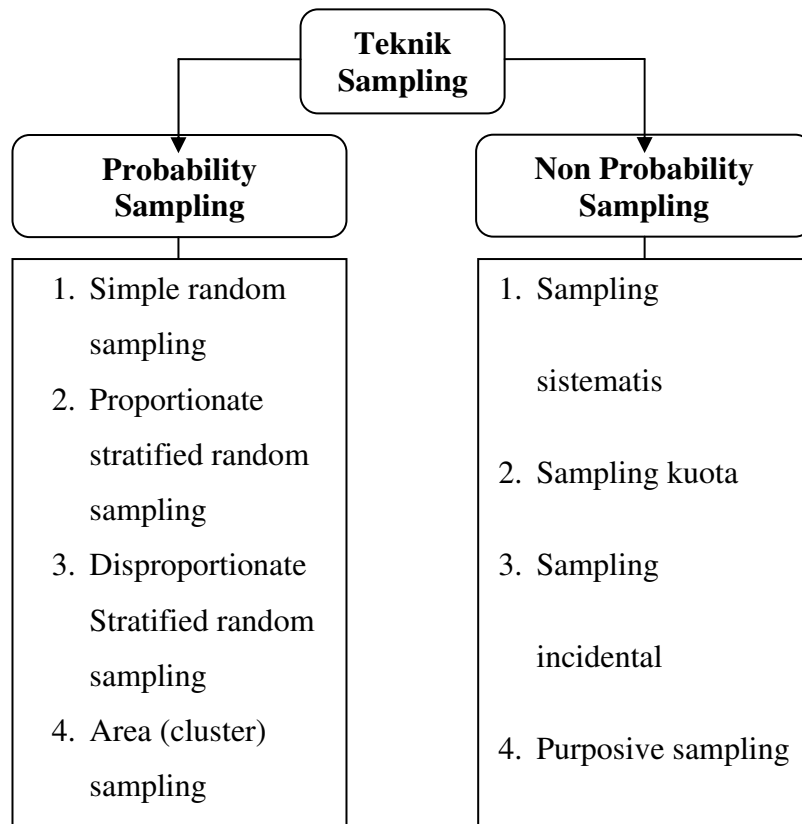
Kriteria pemilihan populasi ini didasarkan pada teori Solomon dan Rothblum (1984; dikutip oleh Mastuti, dkk., 2006: 2) dimana prokrastinasi akan meningkat seiring dengan makin lamanya studi seseorang. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa yang telah duduk di tahun ketiga perkuliahan akan lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat prokrastinasi mahasiswa yang masih duduk di tahun pertama dan kedua.

Penelitian ilmiah boleh dikatakan hampir selalu hanya dilakukan terhadap sebagian saja dari hal-hal yang sebenarnya mau diteliti. Jadi penelitian hanya dilakukan terhadap sampel, tidak terhadap populasi. Namun kesimpulan-kesimpulan penelitian mengenai sampel itu akan dikenakan atau digeneralisasikan



terhadap populasi. Generalisasi dari sampel ke populasi ini mengandung resiko bahwa akan terdapat kekeliruan atau ketidaktepatan, karena sampel tidak akan mencerminkan secara tepat keadaan populasi. Makin tidak sama sampel itu dengan populasinya, maka makin besarlah kemungkinan kekeliruan dalam generalisasi itu. Karena hal yang demikian itulah maka teknik penentuan sampel itu menjadi sangat penting perannya dalam penelitian. Berbagai teknik penentuan sampel itu pada hakikatnya adalah cara-cara untuk memperkecil kekeliruan generalisasi dari sampel ke populasi. Hal ini dapat dicapai kalau diperoleh sampel yang representatif, yaitu sampel yang benar-benar mencerminkan populasinya (Suryabrata, 2005: 35).

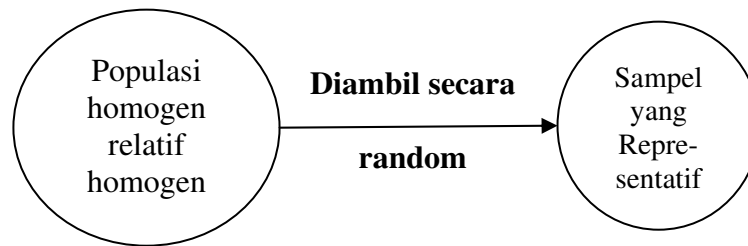
Pada hakikatnya sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi, sedangkan metode atau teknik pengambilan dari suatu sampel dinamakan teknik sampling (Sugiyono, 2009: 81). Karena sampel merupakan bagian dari populasi, tentulah ia harus memiliki ciri-ciri yang harus 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: 79-80). Secara skematis, teknik sampling ditunjukkan pada gambar 3.2. berikut :



**Gambar 3.2**

Macam-macam Teknik Sampling (Sugiyono, 2009: 218)

Penelitian ini menggunakan teknik sampling *Probability Sampling* berupa *Simple Random Sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan karena anggota populasi dianggap homogen (Sugiyono, 2009: 82). Di antara berbagai teknik penentuan sampel yang dianggap paling baik adalah penentuan sampel secara rambang (*random sampling*). Kebaikan teknik ini tidak hanya terletak pada teori yang mendasarinya, tetapi juga pada bukti-bukti empiris (Suryabrata, 2005: 35). Pengambilan sampel secara random sederhana dalam penelitian ini dilakukan dengan cara undian, yaitu mengundi nama-nama subjek dalam populasi.



**Gambar 3.3**

Teknik Simple Random Sampling (Sugiyono, 2009: 82)

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang masih dalam proses pengerjaan skripsi untuk angkatan 2003-2005 dan masih aktif mengikuti perkuliahan bagi angkatan 2006 sejumlah 162 mahasiswa. Dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 65 mahasiswa (40% dari populasi). Sesuai dengan ketentuan bahwa jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2002: 112).

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah cara pengumpulan data atau disebut dengan instrument. Menurut Arikunto 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). Instrument pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan jenis metode skala psikologi, observasi, dan wawancara.

### 1. Skala

Skala adalah berupa kumpulan pernyataan-pernyataan mengenai suatu objek sikap. Dari respon subjek pada setiap pernyataan itu kemudian dapat disimpulkan mengenai arah dan intensitas sikap seseorang (Azwar, 2007: 95).

Metode angket atau skala adalah suatu penyelidikan mengenai suatu masalah yang pada umumnya menyangkut kepentingan umum (orang banyak) dilakukan dengan jalan mengedarkan suatu daftar pernyataan berupa formulir diajukan secara tertulis kepada sejumlah subyek untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan (respon) tertulis sepenuhnya (Kartini, 1986: 200).

Adapun jenis angket ada dua macam, yaitu angket jenis terbuka dan angket jenis tertutup. Dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data digunakan angket jenis tertutup sebab semua item pertanyaan tinggal dipilih mana jawaban yang sesuai dengan responden dengan cara memberi tanda cek.

Untuk mengukur *Self regulation* dan Prokrastinasi maka peneliti menyusun skala sikap model Likert (metode skala rating yang dijumlahkan), dengan bentuk angket *favourable* dan *unfavourable* sebagai berikut :

#### a. *Favourable*

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 Self regulation* 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.

b. *Unfavourable*

Artinya 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.

Peniadaan pilihan jawaban ragu-ragu menurut Hadi adalah sebagai berikut:

- 1) Jawaban ragu-ragu dikategorikan sebagai jawaban tidak memutuskan, sehingga dapat menimbulkan makna ganda berupa belum memberi keputusan, sehingga nampak masih mengambang dan tidak pasti atau diartikan sebagai netral.
- 2) Tersedianya pilihan jawaban di tengah (*Center Tendency Effect*), terutama bila masih ragu-ragu dalam menentukan pilihan.
- 3) Tidak tersedianya jawaban di tengah secara tidak langsung membuat subyek harus menentukan pendapat yang lebih pasti ke arah setuju atau tidak setuju (Hadi, 1993: 101).

Metode pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan angket atau skala psikologi sebagai metode pengumpulan data. Adapun penilaiannya berdasarkan pernyataan *Favourable* dan *Unfavourable* sebagai berikut :

a) Skala *Self regulation*

Skala *Self regulation* dalam penelitian ini adalah sesuai dengan indikator yang telah diungkapkan oleh Pintrich & Groot (1990) yang menjelaskan 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 3.1**

Blue Print Skala *Self Regulation*

No	Komponen	Nomor Item		Total
1.	Kemampuan metakognitif	Fav	1, 3, 4, 6, 8	9
		Unfav	2, 5, 7, 9	
2.	Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik	Fav	10, 13, 15, 17, 18	9
		Unfav	11, 12, 14, 16	
3.	Strategi kognitif	Fav	19, 21, 23, 25	8
		Unfav	20, 22, 24, 26	
<b>Jumlah</b>				<b>26</b>

b) Skala Prokrastinasi

Skala prokrastinasi dalam penelitian ini adalah sesuai dengan teori yang telah diungkapkan oleh Ferrari, dkk. (1995) dengan faktor-faktor sebagai berikut: (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 3.2**

## Blue Print Skala Prokrastinasi

No	Komponen	Nomor 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 aktual	Fav	14, 16, 18	5
		Unfav	15, 17	
4.	Kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang bersifat hiburan	Fav	19, 20, 21, 24, 25	7
		Unfav	22, 23	
<b>Jumlah</b>				<b>25</b>

## 2. Observasi

Sutrisno Hadi (1986) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan (Sugiyono, 2009: 145).

Kerlinger mengatakan bahwa mengobservasi adalah suatu istilah umum yang mempunyai arti semua bentuk penerimaan data yang dilakukan dengan cara merekam kejadian, menghitungnya, mengukurnya, dan mencatatnya. Metode observasi adalah suatu usaha sadar untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara sistematis, dengan prosedur yang standar (Arikunto, 2006: 222). Kemudian Marshall (1995) menyatakan bahwa *“through observation, the researcher learn about behavior and the meaning attached to those behavior”*. Melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku, dan makna dari perilaku tersebut (Sugiyono,

2009: 226). Dalam penelitian ini, observasi digunakan untuk memperoleh data awal.

### 3. 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: 155).

Esterberg (2002) mendefinisikan wawancara sebagai berikut: “*a meeting of two persons to exchange information and idea through question and responses, resulting in communication and joint construction of meaning about a particular topic*”. Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu (Sugiyono, 2009: 231). Dalam penelitian ini, wawancara digunakan sebagai pencarian data awal.

## **E. 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, 2007: 173). 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



ukurannya, atau memberikan hasil ukur, yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2006: 5).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji coba terpakai yaitu penelitian langsung dijadikan sebagai dasar analisa.

Untuk mengetahui validitas aitem, maka penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product-moment* dari Pearson (Azwar, 2006: 19) yang dibantu dengan program SPSS 15.0 for Windows.

Adapun rumus korelasi *product-moment* tersebut adalah sebagai berikut:

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

**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, 2007: 180). 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, 2006: 4). Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha.

Penggunaan rumus tersebut dikarenakan skor yang dihasilkan dari instrument penelitian merupakan rentangan antara beberapa nilai atau yang terbentuk dalam skala 1-4, 1-5, dan seterusnya, bukan dengan hasil 1 dan 0.

Rumus Alpha tersebut adalah :

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum S^2j}{S^2x} \right]$$

**Keterangan :**

$\alpha$  : Koefisien Reliabilitas Alpha

k : Banyaknya Belahan

$S^2j$  : Varians Skor Belahan

$S^2x$  : Varians Skor Total

Untuk mendapatkan rumus varians, rumusnya adalah :

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

#### F. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat *self regulation* dan tingkat prokrastinasi, maka dalam perhitungannya menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Mencari Mean :  $M = \frac{\sum fx}{N}$

- b. Mencari variabilitas dengan Deviasi rata-rata, Varians dan Deviasi Standar :

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 kategorisasi

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 semacamnya. 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:

$$\begin{aligned} X < (\mu - 1,0\sigma) & \text{ rendah} \\ (\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma) & \text{ sedang} \\ (\mu + 1,0\sigma) \leq X & \text{ tinggi} \end{aligned}$$

d. Analisis 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 sebagai berikut :

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

**Keterangan :**

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

N : jumlah respon

$\sum X$  : skor *self regulation*

$\sum Y$  : skor prokrastinasi

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Objek Penelitian**

##### **1. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan yang secara umum berada di bawah naungan Departemen Agama, dan secara akademik berada di bawah pengawasan Departemen Pendidikan Nasional. Tujuannya untuk mencetak sarjana muslim yang mempunyai dasar keilmuan psikologi yang berdasarkan integrasi ilmu psikologi konvensional dan ilmu psikologi yang bersumber pada khazanah ilmu-ilmu keislaman. Fakultas psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang mulai dibuka pada tahun 1997/1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Pembukaan program studi tersebut berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/107/98 tentang Penyelenggaraan Jurusan Tarbiyah di STAIN Malang Program Studi Psikologi bersama sembilan Program Studi yang lain. Surat Keputusan tersebut diperkuat dengan SK Dirjen Binbaga Islam No. E/212/2001, ditambah dengan Surat Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, No. 2846/D/T/2001, Tgl. 25 Juli 2001 tentang *Wider Mandate*.

Untuk memantapkan profesionalitas proses belajar mengajar dalam mendukung penyelenggaraan program pendidikan yang diselenggarakan, Program

Studi Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang kemudian melakukan kerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Gajahmana (UGM), sebagaimana yang tertuang dalam piagam kerjasama No. UGM/ PS/4214/C/03/04 dan E.III/H.M.01.1/1110/99. Kerjasama yang berjalan selama kurun waktu 5 tahun ini di antaranya meliputi program pencangkakan dosen Pembina Mata Kuliah dan penyelenggara Laboratorium.

Pada tahun 2002, jurusan Psikologi kemudian berubah menjadi Fakultas Psikologi sebagaimana yang tertuang dalam SK Menteri Agama RI no. E/353/2002 tanggal 17 Juli 2002. Perubahan ini seiring dengan perubahan status STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) yang ditetapkan berdasarkan *Memorandum of Understanding* (MoU) antara Pemerintah Republik Indonesia (Departemen Agama) dengan pemerintah Republik Islam Sudan (Departemen Pendidikan Tinggi dan Riset).

Status Fakultas Psikologi tersebut semakin jelas dengan ditandatanganinya Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI No 1/O/SKB/2004 dan No.NB./B.V/I/Hk.00.1/058/04 tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN Malang tanggal 23 Januari 2003, serta Keputusan Presiden (Kepres) RI No.50/2004 tanggal 21 Juni 2004 tentang perubahan STAIN (UIIS) Malang menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Akhirnya, Status Fakultas Psikologi semakin kokoh dengan dikeluarkannya Surat Keputusan Direktur Jenderal Kelembagaan Agama Islam Nomor : DJ.II/233/2005 tanggal 11 Juli 2005 tentang Perpanjangan Izin Penyelenggaraan Program Studi Psikologi Program Sarjana (S1) pada Universitas

Islam Negeri (UIN) Malang, serta SK BAN-PT No.003/BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007, tentang Status, Peringkat dan Hasil Akreditasi Program Sarjana di Perguruan Tinggi, yang menyatakan bahwa Fakultas Psikologi UIN Malang terakreditasi dengan Predikat B atau dengan nilai 334.

Adapun yang menjabat dalam struktur kepemimpinan di Fakultas Psikologi mulai awal berdirinya dapat dilihat sebagai berikut :

PERIODE 1997-2000

Kajur : Drs. H. Djazuli, M.Pdi  
Sekjur : Drs. H. Muh. Djakfar, M.Ag

PERIODE 2001-2003

Kajur : Drs. H. Mulyadi, M.Pdi  
Sekjur : Drs. Zainul Arifin, M.Ag

PERIODE 2003-2005

Pj. Dekan : Drs. H. Mulyadi, M.Pdi  
PJ. Dekan I : Dra. Siti Mahmudah, M.Si  
PJ. Dekan II : Endah Kurniawati, S.Psi  
PJ. Dekan III : Drs. Zainul Arifin, M.Ag

PERIODE 2005-2009

Dekan : Drs. H. Mulyadi, M.Pdi  
Pem. Dekan Bid Akademik : Dra. Siti Mahmudah, M.Si  
Pem. Dekan Bid Admi & Keuangan : Drs. A. Khudori Sholeh, M.Ag  
Pem. Dekan Bid Kemahasiswaan : Drs. H. Yahya, MA

PERIODE 2009-sekarang

Dekan : Dr. H. Mulyadi, M.Pdi  
Pem. Dekan Bid Akademik : Dr. Rahmad Aziz, M.Si



Pem. Dekan Bid Admi & Keuangan : Dr. A. Khudori Sholeh, M.Ag

Pem. Dekan Bid Kemahasiswaan : H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag

## **2. Visi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang**

Menjadi Fakultas Psikologi terkemuka dalam Penyelenggaraan Pendidikan, Pengajaran, Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat untuk Menghasilkan Lulusan di Bidang Psikologi yang Memiliki Kekokohan Aqidah, Kedalaman Spritual, Keluhuran Akhlak, Keluasan Ilmu dan Kematangan Profesional serta menjadi Pusat Pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Seni yang Bercirikan Islam serta menjadi Penggerak Kemajuan Masyarakat.

## **3. Misi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang**

- a) Menciptakan Sivitas Akademika yang Memiliki Kemantapan Aqidah, Kedalaman Spiritual dan Keluhuran Akhlaq.
- b) Memberikan Pelayanan yang Profesional terhadap Pengkaji Ilmu Pengetahuan Psikologi.
- c) Mengembangkan Ilmu Psikologi yang Bercirikan Islam melalui Pengkajian dan Penelitian Ilmiah.
- d) Mengantarkan Mahasiswa Psikologi yang Menjunjung Tinggi Etika Moral.

#### **4. Tujuan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang**

- a) Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap yang agamis.
- b) Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki kemampuan akademik dan atau professional dalam menjalankan tugas.
- c) Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi-inovasi baru dalam bidang psikologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam.
- d) Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa.

#### **5. Data Lulusan Mahasiswa Program Sarjana (S-1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Tahun Akademik 2005/2006**

Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian akademik fakultas Psikologi dapat diketahui tentang jumlah lulusan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Tahun Akademik 2005/2006 yang menyelesaikan studinya tepat waktu yakni selama 8 semester dan yang tidak menyelesaikan studinya tepat waktu. Dapat diketahui dari grafik berikut :

**Gambar 4.1**

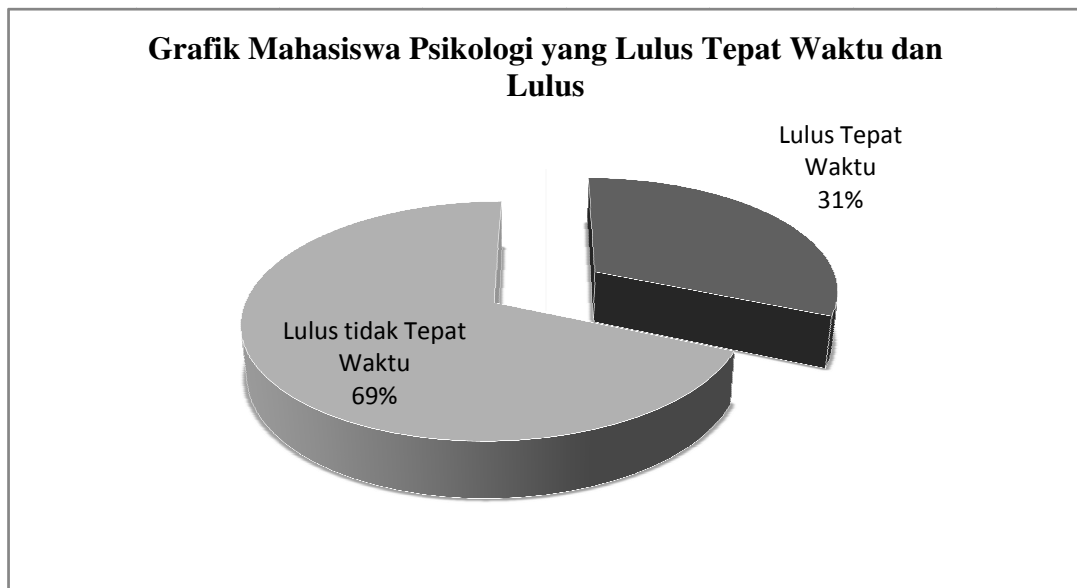


Jumlah lulusan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Tahun Akademik 2005/2006 sejumlah 78 mahasiswa dengan rincian bahwa yang menyelesaikan studinya tepat waktu yakni selama 8 semester sebanyak 22 mahasiswa atau sebesar 28% dan yang tidak menyelesaikan studinya tepat waktu sebanyak 56 mahasiswa atau sebesar 72%.

**6. Data Lulusan Mahasiswa Program Sarjana (S-1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Tahun Akademik 2006/2007**

Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian akademik fakultas Psikologi dapat diketahui tentang jumlah lulusan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Tahun Akademik 2006/2007 yang menyelesaikan studinya tepat waktu yakni selama 8 semester dan yang tidak menyelesaikan studinya tepat waktu. Dapat diketahui dari grafik berikut :

**Gambar 4.2**

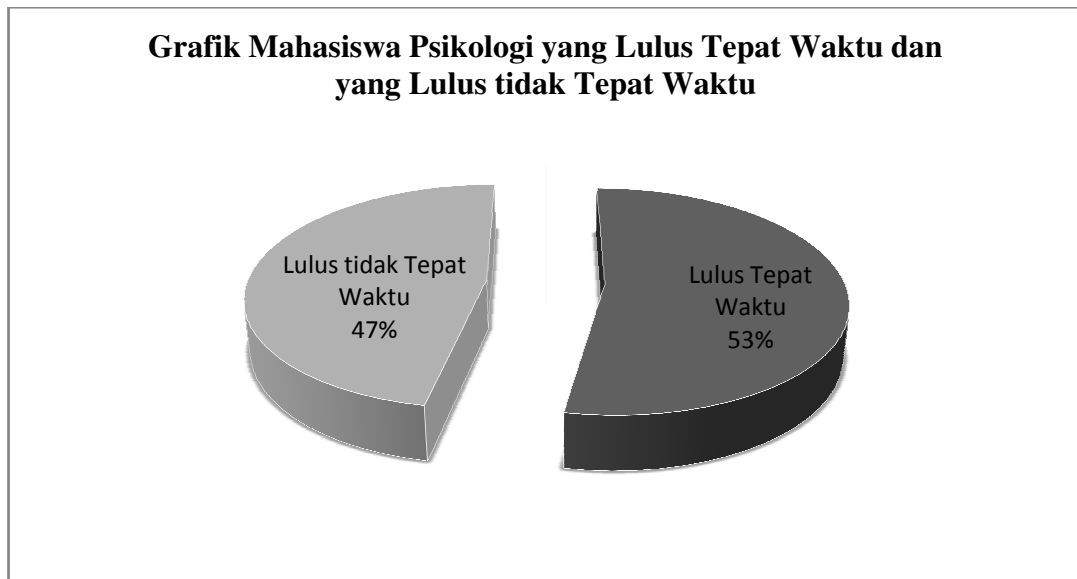


Jumlah lulusan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Tahun Akademik 2006/2007 sejumlah 118 mahasiswa dengan rincian bahwa yang menyelesaikan studinya tepat waktu yakni selama 8 semester sebanyak 37 mahasiswa atau sebesar 31% dan yang tidak menyelesaikan studinya tepat waktu sebanyak 81 mahasiswa atau sebesar 69%.

**7. Data Lulusan Mahasiswa Program Sarjana (S-1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Tahun Akademik 2007/2008**

Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian akademik fakultas Psikologi dapat diketahui tentang jumlah lulusan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Tahun Akademik 2007/2008 yang menyelesaikan studinya tepat waktu yakni selama 8 semester dan yang tidak menyelesaikan studinya tepat waktu. Dapat diketahui dari grafik berikut :

**Gambar 4.3**



Jumlah lulusan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Tahun Akademik 2007/2008 sejumlah 68 mahasiswa dengan rincian bahwa yang menyelesaikan studinya tepat waktu yakni selama 8 semester sebanyak 36 mahasiswa atau sebesar 53% dan yang tidak menyelesaikan studinya tepat waktu sebanyak 32 mahasiswa atau sebesar 47%.

**8. Data Lulusan Mahasiswa Program Sarjana (S-1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Tahun Akademik 2008/2009**

Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian akademik fakultas Psikologi dapat diketahui tentang jumlah lulusan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Tahun Akademik 2008/2009 yang menyelesaikan studinya tepat waktu yakni selama 8 semester dan yang tidak menyelesaikan studinya tepat waktu. Dapat diketahui dari grafik berikut :

**Gambar 4.4**



Jumlah lulusan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang Tahun Akademik 2008/2009 sejumlah 95 mahasiswa dengan rincian bahwa yang menyelesaikan studinya tepat waktu yakni selama 8 semester sebanyak 22 mahasiswa atau sebesar 23% dan yang tidak menyelesaikan studinya tepat waktu sebanyak 73 mahasiswa atau sebesar 77%.

**9. Data Lulusan Mahasiswa Program Sarjana (S-1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2009/2010**

Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian akademik fakultas Psikologi dapat diketahui tentang jumlah lulusan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2009/2010 yang menyelesaikan studinya tepat waktu yakni selama 8 semester dan yang tidak menyelesaikan studinya tepat waktu. Dapat diketahui dari grafik berikut :

**Gambar 4.5**



Jumlah lulusan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2009/2010 sejumlah 64 mahasiswa dengan rincian bahwa yang menyelesaikan studinya tepat waktu yakni selama 8 semester sebanyak 47 mahasiswa atau sebesar 73% dan yang tidak menyelesaikan studinya tepat waktu sebanyak 17 mahasiswa atau sebesar 27%.

## **B. Penyajian dan Analisis Data**

### **1. Gambaran Subyek Penelitian**

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang masih dalam proses pengerjaan skripsi untuk angkatan 2003-2005 dan masih aktif mengikuti perkuliahan bagi angkatan 2006 sejumlah 162 mahasiswa. Dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 65 mahasiswa (40% dari populasi). Sesuai dengan ketentuan bahwa jika jumlah

subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2002: 112). Berikut adalah gambaran subyek penelitian:

- a. Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 4.1**

Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
1.	Laki-laki	28	43,08%
2.	Perempuan	37	56,92%
<b>Jumlah</b>		<b>65</b>	<b>100%</b>

Tabel 4.1 memberikan informasi bahwa subyek dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada subyek laki-laki yang selisihnya sebesar 13,84%. Subyek berkelamin perempuan meliputi 56,92% dari keseluruhan jumlah subyek penelitian dan 43,08%-nya adalah subyek laki-laki.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat *self regulation* antara subyek laki-laki dengan perempuan adalah dengan melihat rata-rata hasil dari penghitungan skor jawaban subyek laki-laki dan subyek perempuan dengan menggunakan bantuan komputasi SPSS 15.0 for Windows **sebagai berikut :**

**Tabel 4.2**

Mean Variabel *Self Regulation* Laki-laki dan Perempuan

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Variabel <i>Self Regulation</i> Laki-laki	28	60.9286	8.63210
Valid N (listwise)	28		

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Variabel <i>Self Regulation</i> Perempuan	37	73.6111	7.41919
Valid N (listwise)	37		



Berdasarkan hasil penghitungan mean dengan menggunakan bantuan komputasi SPSS 15.0 for Windows tersebut dapat diketahui bahwa mean subyek laki-laki sebesar 60,93 dan mean subyek perempuan sebesar 73,61. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa tingkat *self regulation* subyek dengan jenis kelamin perempuan lebih tinggi daripada subyek yang berjenis kelamin laki-laki.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi antara subyek laki-laki dengan perempuan juga dengan melihat rata-rata hasil dari penghitungan skor jawaban subyek laki-laki dan subyek perempuan dengan menggunakan bantuan komputasi SPSS 15.0 for Windows sebagai berikut :

**Tabel 4.3**

Mean Variabel Prokrastinasi Laki-laki dan Perempuan

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Variabel Prokrastinasi Laki-laki	28	60.9286	8.63210
Valid N (listwise)	28		

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Variabel Prokrastinasi Perempuan	37	61.3784	6.01088
Valid N (listwise)	37		

Berdasarkan hasil penghitungan mean dengan menggunakan bantuan komputasi SPSS 15.0 for Windows tersebut dapat diketahui bahwa mean subyek laki-laki sebesar 60,93 dan mean subyek perempuan sebesar 61,38. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa tingkat prokrastinasi subyek dengan jenis kelamin perempuan lebih tinggi daripada subyek yang berjenis kelamin laki-laki.

b. Berdasarkan Tahun Angkatan

**Tabel 4.4**

Gambaran Subyek Berdasarkan Tahun Angkatan

No.	Tahun Angkatan	Frekuensi	Prosentase
1.	Angkatan 2006	36	55,38%
2.	Angkatan 2005	21	32,31%
3.	Angkatan 2004	7	10,77%
4.	Angkatan 2003	1	1,54%
<b>Jumlah</b>		<b>65</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas menunjukkan bahwa subyek angkatan 2006 memiliki prosentase terbesar dibandingkan dengan subyek penelitian lainnya dengan angka 55,38%, disusul subyek penelitian angkatan 2005 sebesar 32,31%, kemudian subyek angkatan 2004 dengan angka 10,77% dan subyek penelitian angkatan 2003 yang memiliki prosentase terkecil yaitu 1,54%.

Berdasarkan data di atas dapat diketahui tentang perbedaan tingkat *self regulation* mahasiswa angkatan 2003-2006 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dengan melihat rata-rata hasil dari penghitungan skor jawaban subyek mulai dari mahasiswa angkatan 2003-2006 dengan menggunakan bantuan komputasi SPSS 15.0 for Windows sebagai berikut:

**Tabel 4.5**

Mean Variabel *Self Regulation* Mahasiswa Angkatan 2003-2006

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Variabel <i>Self Regulation</i> Angkatan 2003	1	71.0000	.
Valid N (listwise)	1		

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Variabel <i>Self Regulation</i> Angkatan 2004	7	74.0000	11.00000
Valid N (listwise)	7		

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Variabel <i>Self Regulation</i> Angkatan 2005	21	75.3333	8.46955
Valid N (listwise)	21		

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
Variabel <i>Self Regulation</i> Angkatan 2006	36	73.8333	7.25259
Valid N (listwise)	36		

Berdasarkan hasil penghitungan mean dengan menggunakan bantuan komputasi SPSS 15.0 for Windows tersebut dapat diketahui bahwa mean subyek angkatan 2003 sebesar 71,00, mean subyek angkatan 2004 sebesar 74,00, mean subyek angkatan 2005 sebesar 75,33 dan mean subyek angkatan 2006 sebesar 73,83. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa tingkat *self regulation* subyek angkatan 2005 adalah yang paling tinggi dengan mean sebesar 75, 33 daripada subyek angkatan 2003, 2004, dan 2006.

Untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi mahasiswa angkatan 2003-2006 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dengan melihat rata-rata hasil dari penghitungan skor jawaban subyek mulai dari mahasiswa angkatan 2003-2006 dengan menggunakan bantuan komputasi SPSS 15.0 for Windows sebagai berikut:

**Tabel 4.6**

Mean Variabel Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006  
Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Variabel Prokrastinasi Angkatan 2003	1	64.0000	.
Valid N (listwise)	1		

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Variabel Prokrastinasi Angkatan 2004	7	59.2857	9.65599
Valid N (listwise)	7		

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Variabel Prokrastinasi Angkatan 2005	21	62.3810	8.99153
Valid N (listwise)	21		

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
Variabel Prokrastinasi Angkatan 2006	36	60.7778	5.52972
Valid N (listwise)	36		

Berdasarkan hasil penghitungan mean dengan menggunakan bantuan komputasi SPSS 15.0 for Windows tersebut dapat diketahui bahwa mean subyek angkatan 2003 sebesar 64,00, mean subyek angkatan 2004 sebesar 59,29, mean subyek angkatan 2005 sebesar 62,38 dan mean subyek angkatan 2006 sebesar 60,78. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa tingkat prokrastinasi subyek angkatan 2003 adalah yang paling tinggi dengan mean sebesar 64,00 daripada subyek angkatan 2004, 2005 dan 2006.

## **2. Validitas Item *Self Regulation***

Setelah dilakukan uji validitas untuk *self regulation* dengan komputasi SPSS 15.0 for Windows dari 26 item, terdapat 19 item yang dinyatakan valid dan 7 item yang dinyatakan tidak valid atau gugur (6, 7, 10, 11, 18, 24, 26). Item yang valid mempunyai nilai  $r$  hitung lebih besar daripada nilai  $r$  tabel yaitu (0,3).

Item gugur tetap digunakan dalam skala karena mempertimbangkan dan diperkuat oleh pendapat Azwar (2007: 65) 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 kriteria (*criterion-related validity*).

Oleh karena itu, Azwar (2007: 66) 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*).

## **3. Reliabilitas Item *Self Regulation***

Berdasarkan hasil penghitungan reliabilitas skala *self regulation* diperoleh skor Alpha sebesar 0,834. Butir-butir angket dikatakan reliabel apabila nilai Alpha

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 15.0 for Windows. Program uji kendalan dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach.

**Tabel 4.7**  
Uji Reliabilitas Variabel *Self Regulation*

No.	Variabel	Alpha	r tabel	Keterangan	Kriteria
1.	<i>Self Regulation</i>	0,834	0,3	Sig < 0,05	Reliabel

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

#### 4. Validitas Item Prokrastinasi

Setelah dilakukan uji validitas untuk prokrastinasi dengan komputasi SPSS 15.0 for Windows dari 25 item, terdapat 17 item yang dinyatakan valid dan 8 item yang dinyatakan tidak valid atau gugur (8, 9, 11, 12, 18, 21, 22, 25). Item yang valid mempunyai nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel yaitu (0,3).

Item gugur tetap digunakan dalam skala karena mempertimbangkan dan diperkuat oleh pendapat Azwar (2007: 65) 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 (*criterion-related validity*).

Oleh karena itu, Azwar (2007: 66) 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*).

### 5. Reliabilitas Item Prokrastinasi

Berdasarkan hasil penghitungan reliabilitas skala prokrastinasi diperoleh skor Alpha sebesar 0,773. Butir-butir angket dikatakan reliabel apabila nilai Alpha 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 15.0 for Windows. Program uji kendalan dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach.

**Tabel 4.8**  
Uji Reliabilitas Variabel Prokrastinasi

No.	Variabel	Alpha	r tabel	Keterangan	Kriteria
1.	Prokrastinasi	0,773	0,3	Sig < 0,05	Reliabel

### 6. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis menggunakan metode analisis statistik *Product Moment* dari Pearson dengan rumus :

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

**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)

**7. Hubungan antara *Self Regulation* dengan Prokrastinasi**

**Tabel 4.9**

Hasil Korelasi Pearson antara *Self Regulation* dengan Prokrastinasi

**Correlations**

		X	Y
self regulation	Pearson Correlation	1	-.670**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	65	65
prokrastinasi	Pearson Correlation	-.670**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	65	65

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

Hipotesis :

Ho = Tidak ada hubungan (korelasi) antara dua variabel

Ha = Ada hubungan (korelasi) antara dua variabel



Dasar pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas :

Jika probabilitas  $> 0,05$  (0,01), maka  $H_0$  diterima.

Jika probabilitas  $< 0,05$  (0,01), maka  $H_0$  ditolak.

Keterangan :

Ada korelasi negatif yang signifikan ( $r = -0,670$ ; dengan  $\text{sig} < 0,05$ ) antara variabel *self regulation* dengan variabel prokrastinasi yaitu 0,000 dan nilai signifikansinya Sig. (2-tailed) adalah dibawah atau lebih kecil dari 0,05 atau 0,01 (nilainya adalah 0,000).

Hasil korelasi antara *self regulation* dengan prokrastinasi menunjukkan angka sebesar  $-0,670$  dengan  $p = 0,000$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya adalah negatif tetapi signifikan karena  $p < 0,05$ . Dikatakan negatif karena hubungan antara kedua variabel tidak linier atau searah, jadi jika variabel X-nya tinggi maka variabel Y-nya rendah yang dalam hal ini jika diketahui tingkat *self regulation*-nya tinggi maka tingkat prokrastinasi akan rendah.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa tingkat *self regulation* mempunyai pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi. Keduanya mempunyai korelasi negatif yang signifikan, artinya jika tingkat *self regulation* tinggi maka tingkat prokrastinasi rendah begitu pula sebaliknya jika tingkat *self regulation* rendah maka tingkat prokrastinasi tinggi.

## **8. Norma dan Standar Deviasi**

Penghitungan norma dilakukan untuk melihat tingkat *self regulation* dan prokrastinasi sehingga dapat diketahui tingkatannya apakah tinggi, sedang, atau

rendah. Rumus penghitungan norma dapat dicari dengan menghitung terlebih dahulu nilai mean dan standar deviasi dari masing-masing data. Rumusnya adalah sebagai berikut :

$$M = \frac{\sum fx}{N}$$

$$SD = \sqrt{\frac{\sum f(X - M)^2}{N - 1}}$$

**Keterangan :**

M = Mean

X = Nilai responden

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

a. Norma *Self Regulation*

Setelah data diolah dengan komputer program SPSS 15.0 for Windows.

Maka dapat diketahui Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi *Self regulation* seperti tabel dibawah ini :

**Tabel 4.10**

Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Variabel *Self Regulation*

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
<i>Self regulation</i>	74.2923	7.94851	65
Prokrastinasi	61.1846	7.19786	65

Sumber data: SPSS setelah diolah

M = 74,2923

SD = 7,94851

Keterangan :

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

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

Rendah =  $X < (M - 1 SD)$

Tinggi =  $82,24081 < X$  = 8 = 12,31%

Sedang =  $66,34379 < X < 82,24081$  = 49 = 75,38%

Rendah =  $X < 66,34379$  = 8 = 12,31%

**Tabel 4.11**

Kategorisasi Tingkat *Self Regulation*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Tinggi	$>82,24081$	8	12,31%
Sedang	$82,24081 > X > 66,34379$	49	75,38%
Rendah	$<66,34379$	8	12,31%
<b>Jumlah</b>		<b>65</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui dari 65 responden yang berpartisipasi terdapat 8 mahasiswa atau 12,31% mempunyai tingkat *self regulation* yang tinggi, 49 mahasiswa atau 75,38% mempunyai tingkat *self regulation* sedang dan 8 mahasiswa atau 12,31% mempunyai tingkat *self regulation* yang rendah. Sehingga dari hasil di atas dapat diketahui bahwa tingkat *self regulation* yang tertinggi ada pada kategori “sedang”, maka mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang rata-rata mempunyai tingkat *self regulation* sedang. Hal ini ditunjukkan dengan skor 75,38% terbesar, skor tersebut memiliki nilai yang lebih

besar dibandingkan dengan dua kategori lainnya yang menunjukkan 12,31% untuk kategori tinggi dan rendah.

b. Norma Prokrastinasi

Setelah data diolah dengan computer program SPSS 15.0 for Windows. Maka dapat diketahui Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Prokrastinasi seperti tabel dibawah ini :

**Tabel 4.12**

Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi Variabel Prokrastinasi

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
<i>Self regulation</i>	74.2923	7.94851	65
Prokrastinasi	61.1846	7.19786	65

Sumber data: SPSS setelah diolah

M = 61,1846

SD = 7,19786

Keterangan :

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

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

Rendah =  $X < (M - 1 SD)$

Tinggi =  $68,38246 < X = 9 = 13,85\%$

Sedang =  $53,98674 < X < 68,38246 = 48 = 73,84\%$

Rendah =  $X < 53,98674 = 8 = 12,31\%$

**Tabel 4.13**  
Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentasi
Tinggi	$>68,38246$	9	13,85%
Sedang	$68,38246 > X > 53,98674$	48	73,84%
Rendah	$<53,98674$	8	12,31%
<b>Jumlah</b>		<b>65</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui dari 65 responden yang berpartisipasi terdapat 9 mahasiswa atau 13,85% mempunyai tingkat prokrastinasi yang tinggi, 48 mahasiswa atau 73,84% mempunyai tingkat prokrastinasi sedang dan 8 mahasiswa atau 12,31% mempunyai tingkat prokrastinasi yang rendah. Sehingga dari hasil di atas dapat diketahui bahwa tingkat prokrastinasi yang tertinggi ada pada kategori “sedang”, maka mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang rata-rata mempunyai tingkat prokrastinasi sedang. Hal ini ditunjukkan dengan skor 73,84% terbesar, skor tersebut memiliki nilai yang lebih besar dibandingkan dengan dua kategori lainnya yang menunjukkan 13,85% untuk kategori tinggi dan 12,31% untuk kategori rendah.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self regulation* dengan prokrastinasi. Dari 65 responden rata-rata menunjukkan *self regulation* pada tingkat sedang yaitu sebesar 75,38%. Sedangkan sebesar 12,31% menunjukkan tingkat *self regulation* yang rendah, fakta tersebut menunjukkan rendahnya pengaturan diri mahasiswa yang

melibatkan proses kognisi, afeksi dan perilaku yang ditujukan untuk pencapaian target belajar mereka.

Seharusnya dengan semakin ketatnya persaingan baik dalam ranah pendidikan maupun perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi saat ini yang semakin cepat berubah, maka seyogyanya mahasiswa harus selalu meningkatkan kualitas belajarnya dengan mengatur diri mereka yang melibatkan proses kognisi, afeksi dan perilaku agar mereka tidak tertinggal dan bisa dengan mudah mengikuti perkembangannya sehingga prestasi akademik juga bisa meningkat.

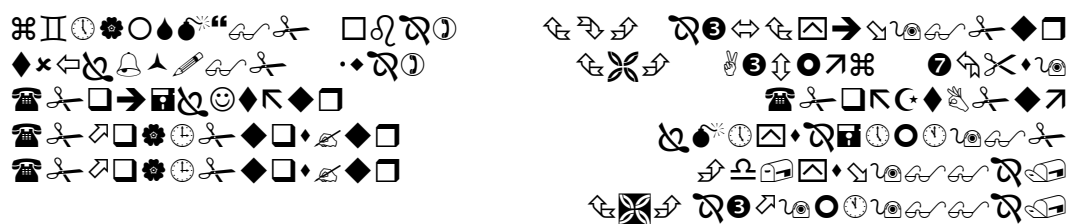
Kemampuan *self regulation* yang tinggi memang tidak dimiliki oleh setiap mahasiswa, tetapi hal tersebut mutlak diperlukan dan diupayakan apalagi setelah mengetahui fakta bahwa masih terdapat 162 mahasiswa dari angkatan 2003 sampai angkatan 2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang belum diwisuda, dari jumlah tersebut terdapat 88 mahasiswa dari angkatan 2006 yang seyogyanya sudah fokus mengerjakan skripsi tetapi 73,9% (dari jumlah keseluruhan mahasiswa angkatan 2006 yaitu 119 mahasiswa) masih sibuk mengerjakan tugas-tugas kuliah untuk mengejar beban SKS yang belum terpenuhi atau mengulang beberapa mata kuliah dengan tujuan memperbaiki nilai yang didapatkan sebelumnya. Fakta tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi angkatan 2006 melakukan prokrastinasi akademik yang terwujud dengan tertundanya pengerjaan tugas yang bisa dikerjakan langsung setelah dosen memberikannya tetapi baru dikerjakan menjelang batas waktu pengumpulan dan pengerjaan skripsi yang seharusnya bisa

diselesaikan selama delapan semester tetapi harus tertunda sampai semester berikutnya, ditambah dengan jumlah mahasiswa angkatan sebelumnya yang belum diwisuda.

Setelah diadakan penelitian diketahui bahwa 13,85% mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, 73,84% berada pada level sedang, dan hanya 12,31% dari mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata para mahasiswa melakukan prokrastinasi.

Hal tersebut dapat disebabkan 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 28 Oktober 2009).

Allah SWT juga senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal atau perbuatan-perbuatan yang positif, bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang tapi ditunda-tunda dengan atau tanpa alasan. Sebagaimana dijelaskan dalam Q. S. Al-Ashr ayat 1-3 :



Artinya:

1. *Demi masa.*
2. *Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,*
3. *Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.*

Salah satu hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari-Muslim juga menjelaskan betapa berharganya waktu. Dalam hadits tersebut Rasulullah mengingatkan umatnya untuk selalu memanfaatkan lima waktu sebelum datangnya lima waktu sesudahnya yaitu memanfaatkan waktu muda sebelum datangnya waktu tua, lapang sebelum sempit, sehat sebelum sakit, kaya sebelum miskin dan hidup sebelum mati.

Hasil korelasi antara *self regulation* dengan prokrastinasi menunjukkan angka sebesar -.670 dengan  $p = 0,000$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara keduanya adalah negatif tetapi signifikan karena  $p < 0,05$ . Dikatakan negatif karena hubungan antara kedua variabel tidak linier atau searah,



jadi jika variabel X-nya tinggi maka variabel Y-nya rendah yang dalam hal ini jika diketahui tingkat *self regulation*-nya tinggi maka tingkat prokrastinasi akan rendah.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa tingkat *self regulation* mempunyai pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi. Keduanya mempunyai korelasi negatif yang signifikan, artinya jika tingkat *self regulation* tinggi maka tingkat prokrastinasi rendah begitu pula sebaliknya jika tingkat *self regulation* 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 :

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

- e. Konsekuensi, yaitu usaha mahasiswa untuk menentukan sendiri konsekuensi apa yang akan didapat bila ia berhasil atau gagal dalam mencapai tujuan belajar yang direncanakan.
- f. Pencatatan, yaitu usaha mahasiswa untuk mencatat hal-hal yang penting dari suatu usaha materi ataupun hasil belajar yang telah dicapai.
- g. Mengatur lingkungan, yaitu usaha mahasiswa untuk menjadikan lingkungan belajar yang dirasakan nyaman atau mendukung proses belajarnya.
- h. Mencari informasi yang diterima, baik berasal dari literatur ataupun dari guru, teman atau orang lain yang memiliki kemampuan guna memperjelas pemahamannya.
- i. 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 *self regulation* mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang terbagi menjadi tiga, yaitu dari 65 responden terdapat 8 mahasiswa atau 12,31% mempunyai tingkat *self regulation* yang tinggi, 49 mahasiswa atau 75,38% mempunyai tingkat *self regulation* sedang dan 8 mahasiswa atau 12,31% mempunyai tingkat *self regulation* yang rendah.
2. Tingkat prokrastinasi mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang terbagi menjadi tiga, yaitu dari 65 responden terdapat 9 mahasiswa atau 13,85% mempunyai tingkat prokrastinasi yang tinggi, 48 mahasiswa atau 73,84% mempunyai tingkat prokrastinasi sedang dan 8 mahasiswa atau 12,31% mempunyai tingkat prokrastinasi yang rendah.
3. Ada korelasi negatif yang signifikan ( $r = -0,670$ ; dengan  $\text{sig} < 0,05$ ) antara variabel *self regulation* dengan variabel prokrastinasi yaitu

0,000 dan nilai signifikansinya Sig. (2-tailed) adalah dibawah atau lebih kecil dari 0,05 atau 0,01 (nilainya adalah 0,000).

## **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 *self regulation* 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 semester akhir hendaknya lebih meningkatkan *self regulation* 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. 2007. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. 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. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifudin. 2007. *Sikap Manusia, teori dan pengukurannya. Edisi ke 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifudin. 2007. *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar. Edisi ke 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifudin. 2008. *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifudin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bokaerts, M., 1996. Self Regulated Learning at The Junction of Cognition and Motivation, *European Psychologist*. Vol. I, no. 2, 100-112.
- Darmiany. 2009. *Penerapan Pembelajaran Eksperiensial dalam Mengembangkan Self-regulated Learning Mahasiswa*. Disertasi (tidak diterbitkan). Malang: Universitas Negeri Malang.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ferrari J. R. Johnson J. L. & Mc Cown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.

Ghufron, M. N., 2003. *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik, Thesis*. Jogjakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. (<http://www.damandiri.or.id/file/mnurguftronugmbab2.pdf>)

Ghufron, M. Nur., 2004. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. Vol. 2, no 1, 1-18

H. R. Bukhari. *Al Jami Al Shahih*. Juz 1.

Hadi, Sutrisno. 1993. *Metodologi Research (Jilid - 3)*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hayyinah. 2004. Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika*. No. 17. Th. IX

<http://www.counselling.cam.ac.uk/procras.html>, Diakses Tanggal 28 Oktober 2009.

<http://www.google.com/prokrastinasi/htm>, Diakses Tanggal 26 Oktober 2009.

Kartini, Kartono. 1986. *Patologi Sosial 2 (Kenakalan Remaja)*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Karulina, Devi. 2006. *Perbedaan Strategi Belajar Self Regulated pada Siswa Kelas 1 dengan Dominasi Gaya Belajar Visual, Aural, Read/Write, Kinesthethic di SMA 1 Jember*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Universitas Airlangga.

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

Ormrod, J. E. 2003. *Educational Psychology Developing Learners, Fourth Edition*. Ohio: Upper Saddle River.

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

- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. 1997. Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, *Psikologika*. No. 3, Tahun. II, 51-66.
- Schmitz, B., & Wiese, B. S., 2006. New Perspectives for the Evaluation of Training Sessions in Self-Regulated Learning: Time-series Analyses of Diary Data, *Contemporary Educational Psychology*, Vol. 31, no. 1, 64-96.
- Schutz, P. A., & Daviz, H. A., 2000. Emotions and Self-Regulation During Test Taking. *Journal of Educational Psychologist*, Vol. 35, no. 4, 243-256.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundre, D. L., & Kitsantas, A., 2004. An Exploration of the Psychology on the Examinee: Can Examinee Self-Regulation and Test-taking Motivation Predict Consequential and Non-Consequential Test Performance? *Contemporary Educational Psychology*. Vol. 29, no. 1, 6-26
- Suryabrata, Sumadi. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Tuckman, B. W. 1992. *Educational Psychology From Theory To Application*. New York: Florida State University.
- Wahidmurni. 2008. *Cara Mudah Menulis Proposal dan Laporan Penelitian Lapangan, Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif (Skripsi, Tesis, dan Disertasi)*. Malang: UM Press.
- Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an. 1985. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Departemen Agama RI.
- \_\_\_\_\_. 2005. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Pedoman Pendidikan Fakultas Psikologi, Tahun Akademik 2009/2010*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **SKALA SELF REGULATION**

Nama :

Semester :

Jenis Kelamin :

### **PETUNJUK MENGERJAKAN**

1. Jawablah semua pertanyaan dibawah ini, tanpa ada yang dilewati.
2. Berikan tanda cek (✓) pada setiap jawaban yang anda anggap benar.

Keterangan:

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

3. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, sebab tidak ada jawaban yang salah
4. Kerjakan dengan teliti jangan sampai ada yang terlewati atau kosong



No.	ITEM	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengetahui tujuan belajar saya, sehingga saya dapat merencanakan apa yang harus saya kerjakan untuk mencapai tujuan tersebut				
2.	Saya tidak bisa mengatur waktu belajar dengan baik, sehingga seringkali saya tidak sempat belajar karena melakukan hal-hal lain yang tidak mendukung tercapainya tujuan belajar saya				
3.	Saya mampu memusatkan perhatian pada pokok persoalan yang saya hadapi				
4.	Saya mampu membersihkan pikiran dari hal-hal yang berpotensi mengganggu konsentrasi atau emosi saya				
5.	Saya tidak bisa memilih strategi belajar yang sesuai dengan tujuan belajar yang ingin saya capai				
6.	Seringkali saya mampu membuat aktivitas yang membosankan menjadi lebih menarik dan menantang				
7.	Saya selalu mengerjakan tugas sendiri, apabila saya merasa kesulitan saya tetap tidak akan meminta bantuan dari orang lain				
8.	Saya sering memantau perkembangan rencana-rencana program yang saya buat sendiri apakah sudah mendekati tujuan yang ingin saya capai atau belum				
9.	Saya tidak mampu menentukan apakah yang telah saya pelajari sudah mencapai tujuan belajar atau belum karena saya tidak memiliki target yang pasti				
10.	Meskipun saya merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas, tetapi saya akan tetap menyelesaikannya sendiri sesuai dengan kemampuan saya				
11.	Apabila saya diberi tugas yang menurut saya sulit, saya akan meminta bantuan teman untuk mengerjakannya				
12.	Saya tidak bisa menyesuaikan diri dengan perubahan teknologi yang semakin hari semakin canggih				
13.	Saya yakin mampu mengerjakan tugas sampai yang tersulit				

14.	Saya merasa tidak siap apabila dihadapkan pada tugas baru yang lebih sulit				
15.	Saya lebih menyukai hal-hal yang bersifat akademik				
16.	Saya selalu tidur tengah malam tanpa melakukan hal-hal yang bersifat akademis				
17.	Saya dapat tetap tenang ketika suasana kelas semakin tegang				
18.	Saya adalah orang yang tepat waktu				
19.	Saya punya strategi tertentu untuk memahami pelajaran/mata kuliah dengan cepat				
20.	Saya kesulitan memahami apa yang disampaikan oleh dosen di kelas				
21.	Saya selalu belajar sebelum mengikuti perkuliahan, sehingga saya faham apa yang dijelaskan oleh dosen di kelas				
22.	Saya tidak memiliki persiapan apapun jika dihadapkan pada tugas baru yang lebih menantang				
23.	Seringkali saya dapat menemukan solusi yang tepat pada permasalahan yang saya hadapi				
24.	Saya kesulitan mencari cara/strategi untuk dapat memahami apa yang disampaikan oleh dosen				
25.	Saya mudah memahami tugas baru yang saya hadapi				
26.	Saya pernah mengambil ide atau gagasan teman saya				

## **SKALA PROKRASTINASI**

Nama :

Semester :

Jenis Kelamin :

### **PETUNJUK MENGERJAKAN**

1. Jawablah semua pertanyaan dibawah ini, tanpa ada yang dilewati.
2. Berikan tanda cek (✓) pada setiap jawaban yang anda anggap benar.

Keterangan:

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

3. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, sebab tidak ada jawaban yang salah
4. Kerjakan dengan teliti jangan sampai ada yang terlewati atau kosong

No.	ITEM	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering mengerjakan tugas kuliah sehari sebelum waktu mengumpulkan				
2.	Saya akan lebih mudah berpikir ketika waktu pengumpulan tugas lebih lama				
3.	Saya baru belajar sehari sebelum ujian				
4.	Ide-ide akan lebih mudah keluar di saat-saat terakhir pengumpulan tugas				
5.	Saya lebih sering mengerjakan dan menyelesaikan tugas segera setelah dosen memberikannya				
6.	Saya sibuk meminjam catatan teman sekelas menjelang ujian, sehingga waktu belajar banyak tersita				
7.	Mengerjakan tugas ujian jauh sebelum tenggat waktu adalah hal yang selalu saya lakukan				
8.	Sebenarnya saya merasa resah apabila tugas saya belum selesai, tapi saya tetap melakukan hal-hal lain yang tidak mendukung terselesaikannya tugas saya				
9.	Saya tidak pernah melakukan aktivitas lain ketika saya sedang mengerjakan tugas kuliah				
10.	Menjelang Ujian Akhir Semester (UAS) masih banyak tugas yang belum saya selesaikan				
11.	Saya merasa tidak tenang ketika tugas saya belum selesai meskipun waktu mengumpulkan masih lama				
12.	Saya baru mengerjakan tugas apabila data yang saya peroleh sudah lengkap				
13.	Saya akan lebih mudah mengeluarkan ide saat mengerjakan tugas jauh hari sebelum tenggat waktu				
14.	Hal-hal yang saya kerjakan, kadang tidak sesuai dengan yang sudah saya rencanakan				
15.	Saya bisa menyelesaikan tugas tepat waktu seperti yang sudah saya rencanakan				
16.	Saya bekerja lebih lambat daripada waktu yang sudah saya rencanakan untuk menyelesaikan tugas				
17.	Saya sering membuat rencana kegiatan, dan saya dapat mengikuti rencana kegiatan yang telah saya buat				
18.	Saya selalu membuat jadwal kegiatan dulu,				

	meskipun kenyataannya tidak sesuai				
19.	Saya lebih sering jalan-jalan daripada mengerjakan tugas kuliah meskipun waktu mengumpulkan tinggal satu hari				
20.	Saya sering menunda mengerjakan tugas untuk bermain game, karena tahu bahwa teman-teman lain juga banyak yang belum mengerjakan tugas				
21.	Sebelum mengerjakan tugas, biasanya saya menonton televisi dulu				
22.	Saya tidak merasa terganggu kalau ada teman yang mengajak ngobrol ketika saya sedang mengerjakan tugas kuliah				
23.	Saya lebih mendahulukan mengerjakan tugas kuliah meskipun ada teman yang mau mengajak nonton di bioskop				
24.	Saya lebih memilih menunda mengerjakan tugas, daripada harus meninggalkan acara/kegiatan favorit saya				
25.	Saya lebih sering mengerjakan tugas sambil main game ketika saya sudah tidak dapat menemukan ide				

### Skor Self Regulation

1	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	75		
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	70		
3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	67		
4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	64		
5	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	80		
6	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	78		
7	4	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	67	
8	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	85	
9	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	63	
10	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	76	
11	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	80	
12	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	80	
13	4	4	3	3	3	3	1	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	79	
14	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76	
15	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	72	
16	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	1	3	4	2	2	1	2	3	2	2	3	60
17	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	70
18	4	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	70
19	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	63
20	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	4	3	3	2	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	4	74
21	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	71
22	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	76
23	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	78
24	4	4	4	3	4	2	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	1	81
25	3	3	3	3	3	3	1	4	2	3	1	1	3	1	3	3	3	2	3	2	4	1	3	1	3	2	64
26	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	74
27	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	71
28	3	3	4	3	1	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	1	4	3	2	2	4	2	4	3	3	1	73
29	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	4	3	3	2	1	3	4	3	3	2	2	4	2	3	66
30	4	4	3	3	4	3	2	3	4	1	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	87
31	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	80
32	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	69
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	100
34	3	3	3	2	3	4	2	2	1	3	3	2	4	2	2	2	4	3	3	1	2	2	2	1	4	2	65
35	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	74
36	3	2	2	3	2	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	75
37	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	75
38	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	93
39	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	73
40	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	4	88
41	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	75
42	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	1	86
43	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	69
44	4	3	4	4	3	4	1	4	3	4	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	82
45	4	3	3	3	3	2	1	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	75
46	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
47	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	86
48	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	75
49	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	1	2	2	3	2	68
50	3	2	3	2	3	3	4	3	3	1	2	3	2	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	2	74
51	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	2	4	2	2	4	3	4	2	3	4	4	4	4	2	88
52	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	82
53	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	65
54	3	2	3	4	2	4	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	1	68
55	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	71
56	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	67
57	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	73
58	3	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	66
59	3	1	2	3	1	3	3	2	2	3	1	3	2	2	1	4	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	60
60	3	3	3	3	1	1	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	70



### Skor Prokrastinasi

1	3	2	3	4	3	1	2	2	2	1	3	3	3	1	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	4	60
2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	70
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	70	
4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	1	3	1	3	3	3	3	68	
5	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	4	2	3	1	1	1	4	59	
6	1	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	1	3	3	3	2	48	
7	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	67	
8	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	59	
9	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	63	
10	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	57	
11	4	2	1	3	1	2	1	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	55	
12	4	2	1	3	1	2	1	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	4	57	
13	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	65	
14	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	56	
15	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	58	
16	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	70	
17	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	63	
18	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	67	
19	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	68	
20	3	1	2	2	1	3	2	2	4	2	1	3	1	3	2	1	2	3	2	4	3	2	1	1	53	
21	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	60	
22	4	2	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	4	2	2	54	
23	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	4	59
24	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	3	1	1	1	4	2	1	62	
25	3	2	4	3	1	3	2	4	2	4	2	4	3	2	2	2	1	3	4	3	2	3	2	4	69	
26	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	60	
27	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	4	2	2	2	2	2	3	62	
28	4	2	3	4	2	2	2	4	3	3	1	2	1	2	2	2	4	4	3	4	2	1	4	3	66	
29	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	4	2	3	4	4	2	3	2	2	66	
30	3	2	3	3	3	1	4	1	2	3	2	1	4	1	2	3	1	4	3	3	1	4	2	3	63	
31	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	68	
32	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	69	
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	31	
34	3	1	3	4	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	64	
35	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	60	
36	4	1	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	62	
37	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	59	
38	1	1	2	2	1	2	2	4	3	1	1	4	1	3	1	1	1	4	2	1	2	1	1	1	46	
39	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	60	
40	3	2	3	4	2	4	4	2	2	4	2	1	3	4	3	3	4	3	4	3	2	1	4	3	72	
41	2	3	2	2	2	1	2	4	2	2	1	4	1	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	51	
42	4	1	4	4	1	1	1	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	1	4	1	4	61	
43	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	61	
44	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	57	
45	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	64	
46	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	58	
47	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	52	
48	4	3	4	4	3	3	3	1	3	2	3	3	3	4	2	1	3	3	3	3	1	2	1	2	68	
49	4	3	4	4	2	1	3	3	3	4	3	2	3	4	1	2	3	1	2	4	4	3	2	3	72	
50	2	2	2	2	2	1	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	59	
51	3	2	2	2	2	1	2	4	2	1	3	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	47	
52	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	52	
53	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	61	
54	3	2	4	3	1	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	1	1	2	59	
55	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	64	
56	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	70	
57	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	63	
58	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	60	
59	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	70	
60	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	65	
61	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	66	



<b>62</b>	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	<b>56</b>	
<b>63</b>	3	2	2	4	2	3	1	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	2	4	2	<b>66</b>
<b>64</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	<b>68</b>
<b>65</b>	4	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	<b>62</b>

```

RELIABILITY
  /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006
VAR00007
  VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014
VAR00015
  VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022
VAR00023
  VAR00024 VAR00025 VAR00026
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL/MODEL=ALPHA
  /SUMMARY=TOTAL MEANS .

```

## Reliability

[DataSet0]

## Scale: *Self Regulation*

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	65	100.0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.834	.846	26

### Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.857	2.385	3.431	1.046	1.439	.051	26

**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
VAR00001	70.8615	58.184	.550	.	.823
VAR00002	71.5538	54.938	.594	.	.818
VAR00003	71.1692	57.955	.533	.	.823
VAR00004	71.3846	58.615	.477	.	.825
VAR00005	71.5385	54.877	.655	.	.816
VAR00006	71.3692	61.174	.141	.	.837
VAR00007	71.7231	64.360	-.144	.	.849
VAR00008	71.4154	57.340	.550	.	.822
VAR00009	71.4923	55.848	.666	.	.817
VAR00010	71.2154	59.297	.284	.	.832
VAR00011	71.9077	62.460	.021	.	.841
VAR00012	71.1231	58.141	.412	.	.827
VAR00013	71.4000	58.775	.333	.	.830
VAR00014	71.3846	56.928	.615	.	.820
VAR00015	71.7231	58.453	.407	.	.827
VAR00016	71.5077	58.285	.301	.	.833
VAR00017	71.2308	59.305	.394	.	.828
VAR00018	71.4000	59.838	.238	.	.834
VAR00019	71.3538	58.045	.540	.	.823
VAR00020	71.5231	58.816	.374	.	.828
VAR00021	71.7692	58.524	.398	.	.828
VAR00022	71.4769	58.191	.453	.	.826
VAR00023	71.2923	59.491	.391	.	.828
VAR00024	71.4154	59.997	.240	.	.834
VAR00025	71.3385	58.665	.541	.	.824
VAR00026	71.7385	62.290	.018	.	.844

```

RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006
VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014
VAR00015
VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022
VAR00023
VAR00024 VAR00025
/SCALE('prokrastinasi') ALL/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL MEANS .

```

## Reliability

[DataSet0]

## Scale: Prokrastinasi

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	65	100.0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.773	.774	25

### Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.447	2.108	2.969	.862	1.409	.064	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
VAR00001	58.2154	48.078	.305	.497	.765
VAR00002	59.0462	48.451	.335	.462	.764
VAR00003	58.6615	47.415	.398	.470	.760
VAR00004	58.3385	46.727	.509	.616	.755
VAR00005	58.9077	46.960	.457	.607	.757
VAR00006	59.0000	47.594	.382	.584	.761
VAR00007	58.8154	47.090	.425	.680	.759
VAR00008	58.3692	50.612	.065	.415	.779
VAR00009	58.4923	50.223	.150	.515	.773
VAR00010	58.8154	45.309	.559	.549	.750
VAR00011	58.8462	49.976	.124	.550	.776
VAR00012	58.4769	50.441	.077	.450	.778
VAR00013	58.8615	46.340	.514	.721	.754
VAR00014	58.6154	47.803	.345	.647	.763
VAR00015	59.0308	47.530	.481	.631	.758
VAR00016	58.8615	46.840	.478	.522	.756
VAR00017	59.0769	46.478	.481	.520	.755
VAR00018	58.3077	54.185	-.285	.558	.795
VAR00019	58.9231	46.635	.393	.590	.760
VAR00020	58.7846	45.640	.478	.604	.754
VAR00021	58.9231	48.947	.217	.440	.771
VAR00022	58.7385	53.009	-.160	.416	.792
VAR00023	59.0308	47.437	.366	.574	.762
VAR00024	58.7231	47.235	.330	.541	.764
VAR00025	58.5692	48.030	.272	.458	.768

```

CORRELATIONS
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE .

```

## Correlations

[DataSet0]

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
self regulation	74.2923	7.94851	65
prokrastina si	61.1846	7.19786	65

### Correlations

		VAR00001	VAR00002
self regulation	Pearson Correlation	1	-.670(**)
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	65	65
prokrastina si	Pearson Correlation	-.670(**)	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	65	65

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