

**PENGARUH ANTARA REGULASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU
TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA**

MAN SIDOARJO

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Fahmi Iqbal Alamsyah

NIM. 18410194

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2022

Daftar Isi

Daftar Isi	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	9
BAB I PENDAHULUAN.....	11
A. Latar Belakang.....	11
B. Rumusan Masalah.....	20
C. Tujuan	20
D. Manfaat	21
BAB II	22
KAJIAN TEORI.....	22
A. Prokrastinasi Akademik	22
B. Manajemen Waktu	29
C. Regulasi Diri.....	33
BAB III	43
METODE PENELITIAN	43
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	43
B. Identifikasi Variabel Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel	46
D. Metode Pengumpulan Data	46
Instrument Penelitian.....	46
E. Alat Ukur Penelitian.....	47
F. Teknik Analisis Data.....	49
Uji Validitas	49
Uji Reliabilitas.....	50
Uji Normalitas	50
Uji Linearitas.....	51
Uji Multikolinearitas.....	51
Uji Heteroskedastisitas	51
Uji Autokorelasi	51
G. Analisa Kategori	52
H. Uji Hipotesis.....	53

BAB IV	54
HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian.....	54
B. Pemaparan Hasil Penelitian	62
Uji Multikolinearitas.....	64
Uji Heteroskedastisitas	65
Uji Autokorelasi	66
Uji Hipotesis Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik.....	75
Pembahasan Hipotesis	76
BAB V	85
PENUTUP	85
Kesimpulan	85
Saran	86
Daftar Pustaka	88

HALAMAN PENGESAHAN

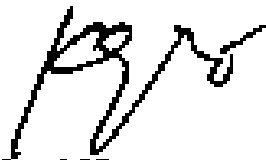
**PENGARUH ANTARA REGULASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU
TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS
XI IPS MAN SIDOARJO**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 21 November 2022

Susunan Dewan Penguji

Sekretaris



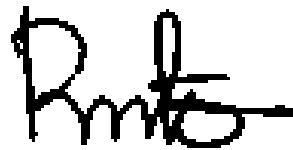
Umdatul Khoirot, M.Psi
NIP. 19900501201802012198

Ketua Penguji



Andik Rony Irawan, M.Si., Psi
NIP. 197311227999031003

Penguji Utama



Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si
NIP. 197008132001121001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Mengesahkan, 21 November 2022

**Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. H. Saiful Hidayat, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : FAHMI IQBAL ALAMSYAH

NIM : 18410194

Fakultas : PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**PENGARUH ANTARA REGULASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA MAN SIDOARJO**” adalah benar-benar karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab pembimbing dan pihak fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka saya bersedia untuk mendapatkan sanksi.

Malang,.....

Penulis



Fahmi Iqbal Alamsyah

NIM. 18410194

Motto

“Waktu itu bagaikan pedang jikalau kamu tidak bisa menggunakan pedang itu maka pedang itu sendiri yang akan menghunusmu.”

-Imam Syafi'i-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbilalamiin

Segala puji Allah SWT dengan kemurahan hati dan ridho-Nya, karya penelitian ini dapat ditulis dengan baik dan lancar hingga selesai. Dengan ini akan kupersembahkan skripsi ini kepada :

Kepada keluarga saya yang sangat saya sayangi atas seluruh hidup saya, yang pertama kepada orang tua saya **Hj. Siti Arlikah, Amd.Keb**, kedua kakak kandung saya **Wilda Purnama Yudhistira S.Ked**, ketiga kakak ipar saya **Mega Fitriani Dewi S.Ked** yang selalu memberikan saya ketenangan, kenyamanan, motivasi, doa terbaik dan menyisihkan finansial nya, sehingga saya bisa menyelesaikan studi ini. Kalian sangat berharga bagi saya.

Dosen Pembimbing yang sudah saya anggap seperti orang tua kedua saya di kampus **Bu Umdatul Khoirot, M.Psi** yang telah sabar membimbing saya sepenuh hati untuk menyelesaikan skripsi saya.

Untuk teman hidup saya **Luluk Maftukhah, S.Psi** terima kasih sudah memberikan semangat dan support kepada saya

Keluarga 1 kos (mersel) Ikrom, Dhani, Veri, Adip, Atar, Ali terima kasih atas segala kekompakan, kebersamaan dan pelajaran hidup yang tidak akan pernah saya lupakan

Teman-Teman seperjuangan **Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2018**, terima kasih atas segala kenangan dan kebersamaan di masa-masa kuliah.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat, hidayah, kemudahan serta kelancaran sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Pengaruh antara Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa MAN Sidoarjo”** sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Tak lupa sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun kita menuju jalan kebenaran dan semoga kita mendapatkan syafaatnya di hari akhir. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak bisa terselesaikan tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Umdatul Khoirot, M.Psi. selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan ikhlas memberikan bimbingan, nasihat dan arahan tanpa kenal lelah selama penyusunan penelitian ini
4. Seluruh civitas akademika di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmunya selama peneliti menempuh pendidikan S1 Psikologi
5. Semua pihak yang telah terlibat dan membantu sehingga penelitian ini bisa terselesaikan yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan untuk menciptakan penelitian yang lebih baik lagi di masa mendatang.

Malang, 4 Oktober 2022

Penulis

ABSTRAK

Iqbal Alamsyah, Fahmi. 2022. **Pengaruh antara Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI IPS MAN Sidoarjo**. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing: Umdatul Khoirot, M.Psi

Kata Kunci: *Regulasi Diri, Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik*

Pada masa pandemi yang sebelumnya full online kemudian diubah menjadi masa peralihan pelajaran tatap muka (PTM) yang seharusnya siswa sudah lebih mampu untuk beradaptasi dari keterbatasan akses fasilitas pendukung pembelajaran maupun beban psikologis bagi peserta didik, penyesuaian diri pada keadaan sistem pembelajaran baru ini diharapkan siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo dapat mengatur waktu dengan baik dalam belajarnya, dapat mengontrol diri terkait dinamika belajarnya. Masih banyak siswa di sekolah ini yang melakukan keterlambatan atau menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan guru. Terdapat pengaruh yang negative antara Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik sesuai dengan penelitian-penelitian terdahulu. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap perilaku Prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo.

Metode dalam penelitian ini yakni kuantitatif dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* dipilih dalam penelitian ini. Sebanyak 175 siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo menjadi subjek pada penelitian ini. Data disebar menggunakan metode kuesioner bermodel skala likert. 3 skala yakni Regulasi Diri, Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik menjadi instrument dalam pada penelitian ini. Data hasil penelitian dianalisis memakai uji korelasi *Pearson Product Moment*

Hasil dari penelitian ini didapatkan tingkat Regulasi Diri dan Manajemen Waktu masuk dalam kategori rendah. Tingkat Prokrastinasi Akademik masuk dalam kategori tinggi dan hasil uji korelasi antara Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi 0,000 yang artinya $p < 0,05$ dengan koefisien determinasi R^2 48.4%. Hal tersebut dapat menjadi kesimpulan bahwa ada pengaruh antara Regulasi Diri, Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik. Apabila Regulasi Diri dan Manajemen Waktu semakin rendah maka semakin tinggi tingkat Prokrastinasi Akademik begitu juga sebaliknya.

Iqbal Alamsyah, Fahmi. 2022. **Pengaruh antara Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI IPS MAN Sidoarjo**. Skripsi. Psychology Faculty. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing: Umdatul Khoirot, M.Psi

Kata Kunci: *Regulasi Diri, Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik*

During the pandemic, which was previously full online, it was then changed to a transitional period of face-to-face lessons (PTM) which should have made students have more ability to adapt from limited access of learning support facilities and psychological burdens for students, self-adjustment to the state of the new learning system is expected that class XI IPS MAN Sidoarjo students are able to manage time well in learning, can control themselves regarding their learning dynamics. There are still many students in this school who delay or procrastinate in doing the tasks that have been given by the teacher. There is a negative relationship between self-regulation and Time Management to academic procrastination in accordance with previous studies. The purpose of this study is to determine the level of self-regulation and time management of academic procrastination behavior of students of Class XI IPS MAN Sidoarjo.

The method in this study is quantitative by using non-probability sampling technique chosen in this study. A total of 175 students of Class XI IPS MAN Sidoarjo became the subject of this study. The data were disseminated using the questionnaire method likert scale model. 3 scales, namely self-regulation, time management and academic procrastination become instruments in this study. The data were analyzed using Pearson product moment correlation test.

The results of this study obtained the level of self-regulation and Time Management in the low category. The level of academic procrastination is in the high category and the correlation Test between self-regulation and Time Management to academic procrastination has a significance value of 0.000 which means $p < 0.05$ with coefficient determinant 48.4%. It can be concluded that there is a relationship between self-regulation, time management and academic procrastination. If self-regulation and Time Management are lower, the higher the level of academic procrastination and vice versa.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada awal tahun 2020, dunia dikejutkan dengan wabah virus corona (Covid-19) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. WHO sejak Januari 2020 telah menyatakan dunia masuk ke dalam darurat global terkait virus corona (Iswari, Saragi, Sirait, & Putra., 2020). Virus corona semakin meluas di tidak hanya di Wuhan, tetapi menyebar ke provinsi lain di Cina. Penyebaran virus corona sangat luar biasa, hanya dalam 3 bulan, virus ini telah merenggut ribuan nyawa, bahkan sekarang tidak hanya di Cina yang memiliki tingkat wabah tertinggi tetapi telah menyusul negara-negara lain seperti Italia, Iran, dan Korea Selatan, dan mengikuti negara-negara lain, seperti Indonesia, Inggris, Jepang, Amerika Serikat, Jerman, dan negara- negara lain.

Di Indonesia, Pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemic virus corona dengan jumlah waktu 91 hari (Koesmawardhani, 2020). Langkah yang telah dilakukan pemerintah untuk menyelesaikan pandemic virus corona, salah satunya adalah dengan mensosialisasikan gerakan Social Distancing dan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar).

Langkah yang diambil oleh pemerintah berdampak pada kegiatan siswa di sekolah. Salah satu instruksi pemerintah tentang di rumah adalah kegiatan belajar. Belajar tidak boleh berhenti walaupun pemerintah menginstruksikan 14 hari libur untuk sekolah dan kampus di Indonesia. Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dipindahkan di rumah, tetapi masih harus dikendalikan oleh guru atau dosen dan orang tua dengan menggunakan pembelajaran jarak jauh (Zaharah, Kirilova, & Windarti, 2020). Kegiatan pembelajaran siswa diarahkan dalam bentuk pembelajaran secara daring atau *online* di rumah. Kegiatan pembelajaran secara daring ini pada dasarnya sangat beragam, antara lain dapat dilaksanakan melalui

google classroom, zoom, tv edukasi, belajar interaktif di portal rumah belajar, ruang guru dan aplikasi belajar online lainnya yang telah direkomendasi oleh Kemedikbud maupun melalui media sosial seperti whatsapp (Sedyawati, 2020).

Dampak yang ditimbulkan selama pandemi tidak dapat diabaikan terlebih kepada siswa sekolah yang dimana mereka diharuskan untuk melakukan pembelajaran daring atau secara *online*, selain itu juga ada beberapa guru yang belum siap menerima adanya pembelajaran *online* (kurangnya pemahaman tentang dunia teknologi) sehingga para guru memilih untuk memberikan tugas kepada siswa. Hal ini sejalan dengan hasil survey yang dilakukan oleh UNICEF di Indonesia yang menyatakan dari 60 juta siswa di 34 provinsi dengan berbagai jenjang pendidikan, terdapat sebanyak 66% siswa menyatakan tidak menyukai proses pembelajaran yang dilakukan secara *online* dalam jaringan (UNICEF, 2021).

Menurut Argheni (2020) pembelajaran jarak jauh memiliki dampak pada siswa, seperti kurang produktif, kurang kreatif, menimbulkan kebingungan, menjadi pasif, mengalami burnout dan ketinggalan informasi atau konsep yang telah diberikan. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Tezer et al, (2020) siswa atau mahasiswa yang menggunakan internet lebih dari 4 jam cenderung menggunakan dengan cara yang menyimpang atau melakukan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi daripada yang menggunakannya dibawah waktu tersebut. Hal ini menunjukkan bahwasanya pengguna internet dalam pembelajaran online berpeluang lebih besar untuk menyalahgunakan untuk mengakses hal-hal lain yang juga tidak digunakan untuk kepentingan belajar.

Sedangkan menurut Anugraha dalam Oktariani (2020) menjelaskan bahwa ada beberapa kendala selama pembelajaran online seperti terkendalanya sinyal, tugas menumpuk dan kurang pemahaman materi yang di sampaikan. Dengan sistem pembelajaran online juga berdampak mengalaminya *cabin fever* di mana seseorang akan mengalami bosan, gelisah, rasa sedih, bahkan mudah tersinggung juga perasaan-perasaan negatif lainnya karena jika berada di satu tempat terlalu lama, tidak ada interaksi dengan teman-teman, interaksi dengan lingkungan sekitar, bahkan siswa juga kurang dorongan atau motivasi karena pembelajaran hanya dilakukan dari rumah. Hal tersebut membuat siswa tidak semangat untuk

melakukan proses belajar maupun mengerjakan tugas. Bukan hanya itu untuk mengerjakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tugas sekolah akan menimbulkan rasa putus asa dan kegelisahan karena terlalu lama di rumah. Menurut Marantika, dkk (2020) selain kendala dalam kegiatan pembelajaran online dan pelaksanaan pembelajaran, masih meninggalkan masalah - masalah yang menjadi efek sampingnya, salah satu dari efek tersebut adalah menunda pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan, hal ini disebut dengan prokrastinasi.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi menyadari bahwa pekerjaan utama harus diselesaikan dengan cepat dan berharga baginya, namun ia menunda untuk memulai atau menunda untuk menyelesaikannya sepenuhnya dengan asumsi ia telah mulai mengerjakan sebelumnya. Individu yang melakukan prokrastinasi membutuhkan waktu lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan secara keseluruhan untuk melakukan suatu usaha. Seorang prokrastinator menginvestasikan energi yang dia butuhkan untuk mengatur dirinya sendiri secara berlebihan, atau melakukan hal-hal yang tidak diperlukan dalam menyelesaikan suatu tanggung jawab, tanpa memperhitungkan waktu terbatas yang dia miliki. (Fibrianti, 2009).

Masih banyak siswa di sekolah ini yang melakukan keterlambatan atau menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan guru. Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara dengan beberapa siswa, dimana siswa merespon negatif pembelajaran yang dilakukan secara daring atau *online* dan masa peralihan PTM.

Responden 1 inisial D mengatakan:

“Banyaknya tugas yang diberikan dan kadangkala tugas diberikan pada bersamaan dan waktu pengumpulannya sama, sehingga membuat saya menjadi keteteran dan kadang ada yang saya pending”.

Responden 2 inisial G mengatakan:

“Kendala sistem pembelajaran daring tidak bisa sepenuhnya focus disekolah, kadang disuruh orang tua membantu urusannya, jadi terkadang juga ada yang kepending dulu tugasnya dan menjadi malas”.

Responden 3 inisial H mengatakan:

“Kalau dikasih pekerjaan rumah ya agak nantian dikerjakan, biasanya saya tinggal nongkrong dulu sambil nunggu ada temen yang sudah mengerjakan sehingga saya akan mengerjakan”.

Responden 4 inisial A mengatakan

“sekolah dengan penerapan sistem genap terbatas membuat saya belum sepenuhnya siap dikarenakan sudah mulai terbiasa online sehingga membuat saya semakin bingung sehingga malas dan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas ”

Responden 5 inisial F mengatakan

“Biasanya guru memberikan tugas ke siswa untuk mengerjakan soal-soal yang ada di buku LKS, disinilah ada rasa malas dalam diri saya untuk mengerjakan tugas tersebut apalagi matematika dan sejarah. Biasanya saya dan teman-teman lama mengerjakan akhirnya waktunya habis kemudian disuruh mengerjakan dirumah oleh guru”.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan sebagai penggalan data awal tersebut dapat dipahami negatif pembelajaran yang dilakukan secara *online* dan kemudian diganti pembelajaran tatap muka (PTM), ketika pembelajaran daring siswa sering kali menunda dan malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan hingga mendekati *deadline* yang telah ditentukan. Hal tersebut disebabkan karena mereka memiliki beberapa kendala seperti membantu orang tua, banyaknya aktivitas dirumah selama pembelajaran daring sehingga merasa kualahan dan terbebani.

Pada masa pandemi yang sebelumnya full online kemudian diubah menjadi masa peralihan pelajaran tatap muka (PTM) yang seharusnya siswa sudah lebih mampu untuk beradaptasi dari keterbatasan akses fasilitas pendukung pembelajaran maupun beban psikologis bagi peserta didik, penyesuaian diri pada keadaan sistem pembelajaran baru ini siswa dapat mengatur waktu dengan baik dalam belajarnya, dapat mengontrol diri terkait dinamika belajarnya (Nafila, 2021). Namun data yang didapatkan di lapangan pada siswa kelas 11 IPS, terdapat beberapa siswa mengalami hambatan diantaranya sering keluar masuk kelas, tidak hadir sekolah, sering telat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Hal ini

nampak bahwa siswa belum memiliki kesiapan belajar, ketidaksiapan siswa ini diperjelas bahwa siswa sulit menerima atau merespon saat guru menerangkan pelajaran. Ketika siswa diberikan soal oleh guru, siswa dalam kelas sulit memahami dan menjelaskan kembali materi yang baru saja diterangkan sehingga kadangkala tugas yang diberikan dikerjakan dirumah, beberapa siswa masih kesulitan dalam mengatur waktu dalam belajarnya mana yang harus didahulukan terlebih dahulu, menetapkan apa yang menjadi tujuan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nafila dimana menunjukkan bahwa tidak adanya rasa ketenangan pada siswa, serta siswa cenderung merasa khawatir atas tuntutan-tuntutan tugas akademiknya, merasa bosan, siswa belum memiliki kesiapan melakukan pembelajaran tatap muka (Nafila, 2021). Dalam hal ini menimbulkan dampak negatif bagi para siswa karena kebanyakan tugas yang diberikan oleh guru namun siswa belum sepenuhnya siap serta berbagai kendala lain yang ditemui siswa menimbulkan prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari (Ghufron, 2003), prokrastinasi akademik yakni suatu perilaku penundaan yang dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu. Ferrari (1995) dalam Husetia (2010) menjelaskan bahwa bentuk-bentuk dari prokrastinasi ada 2 yakni prokrastinasi fungsional dan prokrastinasi disfungsional. Dari penjelasan tersebut dapat didefinisikan bahwa prokrastinasi fungsional yakni suatu perilaku penundaan pekerjaan dengan tujuan positif yakni agar bisa memperoleh informasi lengkap dan akurat, sedangkan prokrastinasi disfungsional yakni suatu perilaku penundaan pekerjaan yang bersifat negatif tidak memiliki tujuan yang mengakibatkan munculnya masalah.

Menurut Ferrari dkk ada 2 macam faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi: kondisi individu dan kondisi psikologi individu kemudian faktor eksternal meliputi: pola asuh orang tua dan lingkungan misalnya lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah. (Ferrari dkk, 1995). Adapun ciri-ciri orang yang melakukan prokrastinasi menurut Ferrari yakni :Penundaan agar memulai maupun

menyelesaikan tugas maupun pekerjaan yang dihadapi, Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Hal ini sejalan dengan penggalan data awal yang di mana banyaknya tugas yang diberikan oleh guru juga membuat siswa kesulitan dalam manajemen waktu untuk menyelesaikan tugas. (Ghufron, 2003).

Penting bagi siswa untuk menghindari prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan ketika siswa mengalami prokrastinasi akademik maka akan berpengaruh terhadap proses belajarnya dan jika terus terjadi akan menimbulkan dampak yang lebih parah. Dampak prokrastinasi akademik menurut Fadhlina ialah dapat mempengaruhi kinerja akademik, semangat belajar serta hasil belajar siswa (Rozaqqyah, 2021). Dampak lain yang dapat ditimbulkan ketika siswa mengalami prokrastinasi akademik menurut Mochamad Nur Ikram dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi akademik meliputi: munculnya perasaan bersalah maupun menyesal dalam diri siswa, kurang optimal dalam mengerjakan tugas serta mendapatkan hukuman atau sanksi dari guru apabila tidak mengerjakan (Ikram, dkk., 2019).

Lebih lanjut, dalam psikologi dampak prokrastinasi akademik dapat dibagi menjadi 2 yakni dampak negatif meliputi merasa bersalah, benci pada diri, menyia-kan waktu, mengurangi kesempatan berprestasi, keterlambatan di bidang akademik, dampak positif meliputi; memberikan rasa aman kepada siswa dengan melakukan kegiatan lain namun sifatnya hanya sementara untuk menghindari ketegangan emosional (Rahayudin, 2020). Prokrastinator cenderung memperoleh nilai akademik rendah (Sia, 2006). Lebih lanjut dapat mempengaruhi kualitas hidup (Cox dan Read, 1989). Jika fenomena prokrastinasi akademik terus berlanjut dapat menyebabkan lumpuhnya kemajuan akademik (Burka dan Yuen., dkk, 2005)

Dari penjelasan terkait dampak-dampak yang ditimbulkan ketika siswa mengalami prokrastinasi akademik, dianjurkan siswa untuk meninggalkan perilaku prokrastinasi akademik. Upaya agar terhindar dari prokrastinasi akademik khususnya di masa peralihan pembelajaran daring atau *online* menuju pembelajaran tatap muka (PTM) tentunya tidak mudah bagi siswa sehingga memungkinkan dibutuhkan manajemen waktu yang baik. Berdasarkan hasil

wawancara terhadap beberapa siswa MAN Sidoarjo kelas XI, tidak semua siswa mudah dalam mengatur kegiatan belajarnya atau dengan kata lain siswa mengalami kesulitan dalam menjalankan kegiatan proses belajar, padatnya kegiatan yang dilakukan yakni ekstra kulikuler serta kegiatan di luar sekolah merupakan salah satu alasan siswa mengalami kesulitan dalam menjalankan proses belajar. Siswa kurang mampu dalam mengatur waktu dengan baik dalam menyelesaikan tugas sehingga banyak dari mereka yang belum bisa menetapkan belajar sebagai prioritas, tidak sedikit dari siswa yang kurang dapat mengatur waktu aktivitas yang dilakukan sehari-hari dengan baik, waktu banyak dihabiskan pada kegiatan yang kurang bermanfaat seperti nongkrong dan main game sehingga diperlukanya manajemen waktu yang baik. Manajemen waktu yakni pengontrolan diri dalam menggunakan waktu yang efektif dan efisien yang dimana harus melakukan sebuah perencanaan, penjadwalan dan juga memiliki kontrol waktu yang baik. (Puspitasari, 2013).

Manajemen waktu menurut Atkinson, yakni suatu jenis keterampilan yang berkesinambungan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya (Atkinson, 1994). Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan manajemen waktu merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat mengatur waktu dengan baik dan efisien. Ketika seseorang mempunyai manajemen waktu yang baik maka akan meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Iven Kartadinanta & Tjundjing Sia dimana manajemen waktu dan prokrastinasi akademik berpengaruh negatif (Kartadinanta & Sia, 2008). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Rizki Yolanda pada siswa kelas X SMKN 2 Payakumbuh menghasilkan bahwa terdapat pengaruh negatif manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, dimana ketika siswa mempunyai manajemen waktu yang baik maka prokrastinasi akademik siswa rendah dan begitu juga sebaliknya (Yolanda, 2018). Terdapat pengaruh negatif dengan nilai $(r) -0,377$ antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik,

artinya semakin tinggi tingkat manajemen waktu maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dialami (Kartadinata dan Sia, 2008). Koefisien determinan (r^2) 0,472, dimana manajemen waktu memberikan sumbangan efektif sebesar 47,2% dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berwirausaha (Sari, 2010).

Selain manajemen waktu, regulasi diri juga memungkinkan dapat meminimalisir prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa siswa MAN Sidoarjo kelas XI, sebagian dari mereka mengatakan mengalami kesulitan dalam mengontrol diri untuk memprioritaskan kegiatan akademik dan menilai tentang mana hal yang penting untuk dilakukan terlebih dahulu. Regulasi diri yakni kemampuan suatu individu dalam mengontrol perilakunya sendiri yang berpengaruh dengan metakognitif, perilaku, dan motivasi (Dami, 2018). Regulasi diri yakni dimana seseorang dapat mengontrol tindakan untuk pencapaian target. Mengevaluasi kesuksesan ketika sudah mencapai target dan memberikan *reward* pada diri mereka sendiri karena sudah mencapai tujuan tersebut (Friedman & Schustock, 2008).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri yakni kemampuan seseorang untuk menghasilkan pikiran, tindakan maupun perasaan agar mencapai tujuan hidupnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang ada dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari standar dan penguatan (*reinforcement*), sedangkan faktor internal terdiri dari observasi diri (*self observation*), proses penilaian (*judgmental process*), dan reaksi diri (*self response*). Pentingnya sebuah regulasi diri bagi siswa dalam proses bidang akademik. Dengan adanya regulasi diri yang baik, siswa akan menyadari, memiliki rasa tanggung jawab, dan mengetahui cara belajar yang efektif sehingga tidak melakukan prokrastinasi akademik (Fasikhah & Fatimah, 2013). Regulasi diri dibutuhkan siswa, dengan memiliki regulasi diri maka siswa akan memiliki keterampilan mengatur diri yang baik agar terhindar dari kebiasaan menunda-nunda tugas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathimah Haim, dkk pada siswa SMAN 6 Kota Bogor dimana terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik (Haim, dkk., 2019) dan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fajriani, dkk pada mahasiswa magister yang bekerja pada perguruan tinggi Surabaya (Fajriani, dkk., 2021). Serupa dengan penelitian tersebut, Baratama Wicaksana adanya pengaruh negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi mahasiswa yang berkonsentrasi pada program studi BK UNY (Wicaksana, 2014). Selanjutnya pada penelitian dilakukan oleh Sedyawati dimana terdapat pengaruh negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, ketika regulasi yang dimiliki tinggi maka prokrastinasi akademik yang dialami akan rendah dan begitu juga sebaliknya (Sedyawati, 2021). Nilai (r) sebesar $-0,755$ antara regulasi diri dengan prokrastinasi, artinya regulasi diri dengan prokrastinasi memiliki pengaruh yang negatif (Fitriya dan Lukmawati, 2016). Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Ramadhani Ayu Ardina dan Dwi Kencana Wulan, dimana menghasilkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa selama masa pandemi Covid-19 (Ardina dan Wulan, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Kartadinata & Sia, 2008) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara tingkat manajemen waktu dengan tingkat prokrastinasi akademik yang artinya semakin tinggi tingkat manajemen waktu siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik begitu juga sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh (Yolanda, 2018) di SMKN 2 Pakayumbuh menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Haim, 2019) pada siswa SMAN 6 Kota Bogor menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Dan penelitian yang dilakukan oleh (Fajriani, 2021) pada mahasiswa magister yang bekerja di perguruan tinggi Surabaya menghasilkan pengaruh negative antara regulasi diri dan manajemen

waktu. Serupa dengan penelitian tersebut yang dilakukan oleh (Wicaksana, 2014) pada mahasiswa program studi BK UNY menyimpulkan adanya pengaruh negative antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Selanjutnya penelitian serupa yang dilakukan oleh (Sedyawati, 2021) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo pada masa peralihan dari online menuju pelajaran tatap muka (PTM) di masa pandemi. Dalam penelitian ini, peneliti menggabungkan 3 variabel yakni prokrastinasi akademik yang dikaitkan dengan *self regulation* dan manajemen waktu pada masa pandemi. Selain itu, pada penelitian ini dikaitkan dengan peralihan pembelajaran daring atau *online* menuju pembelajaran tatap muka pada subjek kelas XI IPS MAN Sidoarjo.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat regulasi diri pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo ?
2. Bagaimana tingkat manajemen waktu pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo ?
3. Bagaimana tingkat prokrastinasi pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo ?
4. Bagaimana pengaruh antara regulasi diri dan manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo ?

C. Tujuan

1. Mengetahui tingkat regulasi diri pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo
2. Mengetahui tingkat manajemen waktu pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo
3. Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo
4. Mengetahui adakah pengaruh antara regulasi diri dan manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo

D. Manfaat

Dalam penelitian ini peneliti berharap ada manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

Secara Teoritis

Peneliti berharap dari hasil penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi keilmuan bagi perkembangan ilmu psikologi serta menambah wawasan bagi pembaca mengenai prokrastinasi akademik yang berkaitan dengan regulasi diri dan manajemen waktu

Secara Praktis

Peneliti berharap dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bentuk informasi untuk pengembangan metode pembinaan bagi siswa yang sering melakukan tindakan prokrastinasi akademik yang dikaitkan dengan regulasi diri dan manajemen waktu.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

Pengertian Prokrastinasi Akademik

Ferrari, J, R, dkk (1995) Prokrastinasi akademik adalah sejenis penundaan yang dilakukan pada kegiatan formal yang berpengaruh dengan tugas akademik. Prokrastinasi dibagi menjadi dua kategori yakni akademik dan non-akademik berdasarkan jenis kegiatannya. Sebagai contoh prokrastinasi akademik misalnya menunda-unda dalam mengerjakan pekerjaan rumah atau kursus. Penundaan non-akademik didefinisikan sebagai penundaan dalam menyelesaikan tugas non-formal atau sehari-hari. Misalnya, tanggung jawab sosial, menyapu, dan mencuci semua bisa ditunda.

Ghufron dan Risnawati (2010) mengatakan pendapat lain bahwa jika seseorang tidak bisa menyelesaikan pekerjaan yang telah direncanakan sesuai dengan jadwalnya dan sering mengalami keterlambatan yang menjadi indikasi perilaku prokrastinasi. Berbeda dengan sudut pandang Ferrari, dkk (1995) bahwasannya prokrastinasi dapat bersifat positif karena memiliki usaha yang komplusif agar berguna dan dapat menghindari kegiatan-kegiatan yang tidak terlalu penting. Sedangkan bersifat negatif karena kebiasaan buruk menunda-nunda dan menghindari pekerjaan. Namun jika dilihat dari beberapa pendapat para ahli, prokrastinasi atau penundaan lebih banyak bersifat buruk. Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator.

Noran dalam Akinsola, dkk (2007) mengartikan prokrastinasi akademik sebuah bentuk penghindaran dari pekerjaan atau tugas yang seharusnya dikerjakan dan diselesaikan pada saat itu juga. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih condong bermain atau menghabiskan waktu dengan teman sebaya atau melakukan aktivitas yang sebenarnya tidak begitu penting dibandingkan untuk mengerjakan tugas yang seharusnya di selesaikan dengan batas waktu yang sudah pasti. Selain

itu, siswa akan memilih menonton televisi atau film dari pada harus belajar untuk ujian atau kuis.

Menurut Vestervelt dalam Sia Tjundjing (2006) pada umumnya selain termasuk pada komponen perilaku, prokrastinasi juga mencakup komponen kognitif dan afektif. Komponen kognitif sebagai ketidaksesuaian kronis antara prioritas, niat, atau menetapkan tujuan yang berkaitan dengan melakukan tugas yang telah ditentukan sedangkan komponen afektif atau perilaku menunda-nunda ditunjukkan oleh kecenderungan kebiasaan penundaan tugas, kemalasan untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas di waktu yang mendekat. Vestervelt juga mengingatkan individu tidak berprokrastinasi jika ada kesalahan mengenai jadwal yang salah atau tidak memperhatikan keterlambatannya. Selain itu, prokrastinasi harus disertai afeksi negatif, misalnya tidak nyaman atau tertekan.

Secara umum, perilaku prokrastinasi sering terjadi dalam proses akademik resmi. Biasanya proses akademik membebankan dengan tugas-tugas yang diberikan guru pada siswa. Diungkapkan oleh Ghufroon (2010) bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis prokrastinasi yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik.

Berdasarkan Ferrari (1995) prokrastinasi yang gagal di bidang akademik karena mereka menghindarinya untuk mengerjakan tugas dan merasa takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas. Ferrari (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu prokrastinasi yang berguna (*funksional*), yang merupakan penundaan dalam menangani usaha yang berencana untuk memperoleh data yang lebih lengkap dan tepat dan tidak berguna (*disfunksional*), yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berdampak buruk, dan menyebabkan masalah.

Berdasarkan paparan yang diungkapkan para ahli tentang prokrastinasi akademik, dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk melakukan penundaan menyelesaikan atau mengerjakan tugas oleh siswa secara sadar dengan melakukan kegiatan yang tidak begitu penting dan lupa dengan waktu sehingga pada akhirnya akan menyebabkan

kecemasan karena tidak maksimal pengerjaannya atau bahkan gagal dan tidak bisa menyelesaikan dengan tepat waktu.

Ferrari (1995) menyatakan bahwa sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat diwujudkan dalam aspek dan indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati karakteristik tertentu berupa:

Terjadi keterlambatan penyelesaian tugas akademik;

Memerlukan waktu yang lama dalam mengerjakan tugas. Siswa terkadang menghabiskan waktu yang mereka miliki untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, atau melakukan hal-hal yang tidak diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang mereka miliki. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Kelambanan, dalam arti lambatnya seseorang dalam menjalankan tugas dapat menjadi ciri utama dalam prokrastinasi akademik;

Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mengalami kesulitan melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Seorang penunda sering kali mengalami keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ia tetapkan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan suatu tugas dalam waktu yang lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya untuk mengerjakan suatu tugas. Seorang procurinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, serta melakukan hal-hal yang tidak diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Kelambanan, dalam arti lambatnya seseorang dalam melaksanakan tugas dapat menjadi ciri utama dalam prokrastinasi akademik;

Lakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan. Seorang penunda dengan sengaja tidak langsung

mengerjakan pekerjaannya, tetapi menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca, menonton, berbincang dengan teman atau keluarga, jalan-jalan, mendengarkan musik yang disukai, dan seterusnya , sehingga menghabiskan waktu yang dia miliki untuk melakukan pekerjaan yang harus dia selesaikan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik yakni suatu tindakan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan pekerjaan.

Jenis-Jenis Prokrastinasi

Menurut Ferrari dalam Ghufroon (2010) perilaku prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu :

Functional Procrastination

Functional Procrastination adalah menunda-nunda dalam melaksanakan tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. Biasanya yang berkaitan dengan tugas – tugas penting seperti yang berpengaruh dengan penelitian sehingga dapat mengumpulkan referensi, data, atau informasi lain yang bersangkutan.. Jadi untuk pendataannya membutuhkan waktu singkat lama, tergantung pada situasi jenis informasi apa yang akan yang dicari.

Dysfunctional Procrastination

Dysfunctional Procrastination adalah penundaan dalam mengerjakan tugas akhir yang tidak mempunyai tujuan, dapat menyebabkan masalah baru dan berdampak negatif. Bentuk penundaan tidak disertai alasan yang menguntungkan penunda atau orang lain. Sehingga menimbulkan masalah jika penunda tidak mampu melepaskan dari zona nyaman yaitu melakukan kebiasaan yang berpengaruh dengan penundaan.

Rizvi dkk (1997) menambahkan bentuk *Dysfunctional Procrastination* berdasarkan tujuan melakukan penundaan, yaitu:

Decisional Procrastination

Decisional Procrastination adalah bentuk penundaan dalam mengambil keputusan. Biasanya ini terjadi karena kegagalan untuk mengidentifikasi tugas yang perlu dilakukan dapat mengakibatkan masalah dari dalam diri individu dan akhirnya memutuskan untuk menundanya. Decisional Procrastination dikaitkan dengan kegagalan pemrosesan kognitif seperti, pelupa, tetapi tidak terkait dengan kurangnya intelegensi individu.

Avoidance Procrastination atau Behavioral Procrastination

Avoidance Procrastination atau Behavioral Procrastination adalah perilaku yang tampak dalam bentuk penundaan. Biasanya ini dilakukan sebagai cara menghindari dari tugas yang dirasa sulit dikerjakan atau kurang menyenangkan dengan tugas tersebut.. Selain itu, akan berdampak penilaian yang negatif jika tidak menghindari kegagalan dan terus dibiarkan. Penundaan Keputusan terkait dengan keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas-tugas yang menantang dan impulsif.

Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk (1995) menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mampu termanifestasikan sesuai dengan indikator yang dapat diamati dan diukur, aspek-aspek tersebut berupa:

Perceived time (individu yang melakukan perilaku prokrastinasi ialah mereka yang gagal menepati target waktu)

Mereka mempertimbangkan pada masa kini dan tidak mempertimbangkannya di masa depan. Prokrastinator mengetahui tugas yang sedang dihadapi harus diselesaikan dengan waktu yang telah ditargetkan, tetapi mereka menunda - nunda untuk memulai mengerjakan atau menyelesaikannya. Hal ini yang mengakibatkan seseorang yang tidak bisa mengumpulkan dengan tepat waktu karena gagal dalam memprediksi waktu untuk mengerjakan.

Intention-action (kesenjangan antara tindakan dan keinginan)

Perbedaan antara tindakan dan keinginan nyata terwujud atas kegagalan pada siswa dalam mengerjakan tugas akademik begitupun siswa juga memiliki keinginan untuk mengaplikasikannya. Ini juga terkait dengan celah waktu antara kinerja yang direncanakan dan aktual. Prokrastinator mengalami kesulitan melakukan sesuatu dengan diberikan batas waktu. Siswa mungkin memiliki rencana untuk mulai melakukan pekerjaannya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, tetapi ketika saatnya tiba dia tidak melakukan apa-apa sesuai dengan apa yang telah dia rencanakan sebelumnya sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas.

Emotional distress (memiliki kecemasan ketika melakukan prokrastinasi)

Perilaku prokrastinasi akan membawa perasaan tidak nyaman bagi pelakunya, prokratinasi memiliki konsekuensi negatif yang menimbulkan rasa kecemasan dalam dirinya. Pada awalnya siswa tenang karena merasa masih banyak waktu yang tersedia, tanpa ia sadari waktu telah hampir selesai, ini akan membuat seseorang merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

Perceived ability (kepercayaan pada kemampuan seseorang)

Meskipun prokrastinasi tidak terkait dengan kemampuan kognitif, tetapi meragukan kemampuannya dapat menyebabkan seseorang menunda-nunda. Masalah ini ditambah dengan ketakutan akan kegagalan menyebabkan individu menyalahkan dirinya sendiri karena ketidakmampuannya untuk menghindari ketika perasaan ini muncul, individu dapat menghindari tugas kuliah karena takut mengalami kegagalan.

Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk (1995) ada 2 macam faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor Internal

Faktor yang turut berperan dalam diri individu dalam membentuk perilaku prokrastinasi. Faktor internal prokrastinasi ada 2 macam yakni meliputi kondisi individu dan kondisi psikologi individu:

Kondisi Fisik Individu

Faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik yakni keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dibanding seseorang yang tidak memiliki kecenderungan *fatigue*

Kondisi Psikologis Individu

Ellis dan Knaus (Ferrari, 1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki seseorang. Keyakinan tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempresepsikan tugas-tugas sekolah. Persepsi seseorang tentang tugas yakni sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.

Faktor Eksternal

Faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor eksternal yang menyebabkan munculnya prokrastinasi akademik seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua dan lingkungan misalnya lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah.

Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil dari penelitian Ferrari & Ollivete (1995) menemukan bahwa tingkat pengasuhan yang otoriter ayah menyebabka munculnya kecenderungan perilaku

prokrastinasi yang fatal pada subjek penelitian pada anak perempuan, sedangkan pengasuhan yang otoritatif pada ayah membuahkan hasil kepada anak perempuan yang bukan prokrastinator.

Kondisi Lingkungan

Menurut Millgram (Ferrari, 1995) menjelaskan bahwa kondisi lingkungan yang rendah dalam pengawasan dibanding dengan lingkungan yang penuh dengan pengawasan akan mempengaruhi prokrastinasi seseorang.

B. Manajemen Waktu

Pengertian Manajemen Waktu

Menurut Macan, T. H., & Shahani, C (1990) “manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol di atas waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingan, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan”. Menurut Lakein, (1973) (dalam Macan, 1994) “manajemen waktu adalah sikap yang pertama kali dimulai dengan menentukan apa yang sebenarnya menjadi kebutuhan dan keinginan, kemudian mengurutkan kebutuhan dan keinginan tersebut berdasarkan tingkat kepentingannya”.

Menurut Atkinson, (1990) “manajemen waktu didefinisikan sebagai suatu jenis keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seorang individu yang dilakukan secara terencana agar individu tersebut dapat menetapkan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal, bersikap asertif, menghindari penundaan, serta meminimalkan waktu yang terbuang dengan sebaik-baiknya”. Menurut Taylor, (1990) manajemen waktu yang efektif harus dapat menggantikan suatu tugas lain yang kurang penting dengan suatu yang lebih penting. Secara keseluruhan manajemen waktu yaitu pencapaian dari sasaran-

sasaran utama kehidupan sebagai hasil dari menyisihkan kegiatan-kegiatan tidak berarti yang seringkali banyak memakan waktu.

Higgins (Atkinson, 1994) menerangkan bahwa manajemen waktu sebagai proses untuk menjadi waktu lebih produktif, dengan cara mengatur apa yang dilakukan di waktu tersebut. Hal ini sama dengan apa yang dikemukakan oleh Siggh & Jain (Antonius, 2013) yang menerangkan bahwa manajemen waktu yakni suatu tindakan atau proses perencanaan sejumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas khusus terutama untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi dan produktivitas

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan pengertian manajemen waktu menurut Macan (1990) yakni pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, serta keinginan untuk terorganisasi segala yang berkaitan dengan tindakan individu yang dilakukan secara terencana agar dapat menetapkan tujuan, mengihandari penundaan, serta meminimalkan waktu yang terbuang dengan sebaik-baiknya.

Aspek-Aspek Manajemen Waktu

Ada tiga aspek manajemen waktu menurut Macan (1990), yaitu :

Penetapan tujuan dan prioritas.

Penetapan tujuan dan prioritas ini dikaitkan dengan apa yang ingin dicapai atau apa yang dibutuhkan untuk memperoleh dan membuat prioritas dari tugas yang penting untuk mencapai tujuan

Teknik manajemen waktu.

Di dalam aspek ini meliputi proses dari rencana yang dilakukan seperti membuat daftar dan perencanaan. Perencanaan membuat seseorang mampu melakukan pekerjaan secara terorganisir dan membuat pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu.

Preferensi terhadap pengorganisasian.

Aspek ini mengacu pada kecenderungan umum seseorang untuk menerapkan keteraturan, baik dalam lingkungan pekerjaan maupun pendekatan terhadap tugas. Hal tersebut memudahkan penyelesaian pekerjaan sehingga tepat pada waktunya, tidak merusak jadwal kegiatan yang sudah disusun dan membantu tercapainya tujuan yang sudah ditetapkan.

Faktor-Faktor Manajemen Waktu

Therese Hoff Macan dkk (1990) berpendapat bahwa manajemen waktu antara tiap individu berbeda dengan individu lainnya, hal tersebut ada karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi tiap individu dalam manajemen waktu. Faktor-faktor tersebut antara lain:

Jenis Kelamin

Macan dkk (1990) mengemukakan bahwa apabila wanita memiliki waktu yang luang, maka wanita lebih suka mengisi waktu luang dibandingkan dengan melakukan pekerjaan yang ringan. Oleh karena itu hampir seluruh waktunya cenderung digunakan untuk mengisi berbagai macam aktivitas.

Usia

Macan dkk (1990) dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat adanya pengaruh antara usia dengan manajemen waktu. Semakin tinggi usia seseorang maka semakin baik kemampuan dalam manajemen waktu, begitu juga dengan sebaliknya semakin rendah usia seseorang maka semakin kurang dalam kemampuan manajemen waktu.

Hambatan-Hambatan Dalam Manajemen Waktu

Menurut Herawati (2009) terdapat hambatan dalam menggunakan waktu secara produktif, yaitu sebagai berikut:

1. Fokus pada pekerjaan yang Anda sukai, kemudian, pada saat itu, selesaikan pekerjaan yang Anda benci

2. Fokus pada pekerjaan sederhana sebelum menyelesaikan pekerjaan yang merepotkan.
3. Berfokus pada pekerjaan yang cepat selesai, sebelum menyelesaikan pekerjaan yang menghabiskan sebagian besar hari.
4. Berfokus pada krisis/pekerjaan berat, sebelum menyelesaikan pekerjaan penting.
5. Melakukan aktivitas yang dapat membawa mereka lebih dekat ke tujuan mereka atau membawa keuntungan bagi diri mereka sendiri.
6. Percaya bahwa batas waktu akan menyelesaikan pekerjaan yang menjadi perhatiannya.
7. Skala kebutuhan disusun bukan berdasarkan signifikansinya, tetapi berdasarkan urutannya.
8. Terjebak dalam permintaan mendesak dan memaksa pendidik untuk mencari tahu pengaruh antara menggunakan waktu secara produktif dan prestasi akademik. Siswa dengan kemampuan penggunaan waktu yang baik pada umumnya akan memiliki nilai normal yang lebih tinggi daripada siswa dengan kemampuan penggunaan waktu yang rendah (Dembo, 2004)

Pentingnya Manajemen Waktu

Dikutip oleh Vina. Orr, dan Tracy, efek dari manajemen waktu dapat dibagi menjadi 10 kategori:

1. Meningkatkan keteraturan hidup, kepercayaan diri, dan disiplin.
2. Memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang di luar jam kerja.
3. Pendapatan (gaji) setiap individu dapat ditingkatkan.
4. Kepuasan kerja individu dapat ditingkatkan.
5. Dapat membantu mengurangi kesalahan di tempat kerja.
6. Memiliki potensi untuk mengurangi jumlah krisis yang dihadapi individu.
7. Tingkat stres individu berkurang.
8. Mampu menyelesaikan lebih banyak pekerjaan dan berkinerja baik di tempat kerja.

9. Meningkatkan kualitas dan produktivitas kerja.
10. Vina juga menyebutkan sudut pandang Forsyth. Menyebutkan bahwa beberapa manfaat menggunakan manajemen waktu adalah sebagai berikut:
11. Memiliki prioritas yang jelas di tempat kerja.
12. Dapat membantu menghilangkan penundaan dan kesalahan pekerjaan.
13. Memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu guna meningkatkan kepuasan kerja.
14. Mampu fokus pada satu hal pada satu waktu.
15. Dapat melatih kebiasaan disiplin untuk hal-hal yang berpengaruh dengan waktu sehingga pekerjaan yang dilakukan akan lebih efisien

C. Regulasi Diri

Definisi Regulasi Diri

Self-regulation merupakan sebagai proses di mana siswa melakukan strategi dengan mengatur kognitif, metakognisi, motivasi dan perilaku. Strategi kognitif meliputi upaya mengingatkan dan mempraktekkan materi materi secara konsisten, strategi dan elaborasi. mengorganisasikan materi sebagai strategi metakognisi termasuk dalam perencanaan, pemantauan, dan evaluasi. Strategi motivasi termasuk menilai belajar menjadi sebuah kebutuhan diri sendiri atau intrinsik, harga diri, dan bertahan dalam menghadapi kesulitan. Kristiyani (2016)

Menurut Wolters (2003) menyatakan *self-regulation* merupakan suatu proses aktif dan konstruktif siswa untuk proses pembelajaran dalam menetapkan suatu tujuan dan berusaha mengatur, memantau, mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan yang memprioritaskan konteks lingkungan. Zimmerman (1990) mengartikankan pembelajaran mandiri ialah tingkat metakognisi, motivasi, dan perilaku individu dalam memproses belajar yang dilakukan untuk mencapai tujuan belajarnya.

Sedangkan menurut para ahli psikologi sosial dan kognitif menyatakan *self-regulation* merupakan suatu proses yang mampu mengubah dengan cara pelatihan. Ormrod (2006) pelatihan disini sebagai sebuah proses dalam *self-*

regulation mencakup penciptaan untuk mencapai tujuan, perencanaan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan, penggunaan strategi, monitoring implementasi strategi, serta mengevaluasi diri untuk seluruh proses selama pembelajaran. *self-regulation* juga sebagai suatu spirit yang termasuk dalam harapan hasil belajar, efikasi diri, pemaparan keberhasilan atau kegagalan untuk menyelesaikan tugas, kepuasan diri, nilai tugas untuk individu, serta minat dalam mengerjakan tugas. Zimmerman (2002).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri yakni kemampuan seseorang untuk menghasilkan pikiran, tindakan maupun perasaan agar mencapai tujuan hidupnya. Regulasi merupakan tindakan kontrol diri untuk merencanakan, mengubah perilaku, mengevaluasi serta memberikan penghargaan terhadap diri sendiri ketika sudah mencapai tujuan.

Aspek-Aspek Regulasi Diri

Self-regulation adalah landasan dalam proses sosialisasi yang melibatkan fisik, perkembangan emosi dan kognitif. Untuk mencapai tujuan akademiknya dengan baik siswa harus mampu memiliki regulasi diri dan kontrol diri pada tingkat yang tinggi. Self regulation itu diterapkan dalam self-regulated learning, untuk fokuskan pada proses regulasi diri agar mendapatkan kemampuan akademik.

Self-regulation menuntut siswa untuk fokus pada proses meregulasi dirinya agar dapat memperoleh kemampuan akademik. Menurut Zimmerman (1989), terdiri dari tiga aspek umum pembelajaran akademik, yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku.

Berdasarkan aspek-aspek diatas, penerepan strategi dalam setiap aspek *self-regulation* sebagai berikut:

Kognisi

Strategi untuk mengatur atau mengontrol kognisi, termasuk berbagai aktivitas metakognitif dan kognitif yang dilakukan seseorang untuk beradaptasi dan merubah kognisi mereka. Strategi untuk meregulasi kognisi termasuk:

1. Strategi pengulangan (*rehearsal*) termasuk upaya untuk meningkatkan materi dengan mengulangi berkali-kali.
2. Strategi elaborasi (*elaboration*) mencerminkan “pembelajaran mendalam” dengan mencoba meringkas materi dengan menggunakan kalimat sendiri.
3. Strategi organisasi (*organisation*) mencakupu “proses mendalam” melalui penggunaan berbagai titik seperti membuat catatan, menggambar diagram dan grafik untuk mengatur materi.
4. Strategi metakognisi (*metacognition regulation*) meliputi perencanaan, pemantauan, dan strategi untuk mengatur pembelajaran, seperti menentukan tujuan kegiatan menulis, membuat atau memahami penyesuaian pada perubahan sehingga ada kemajuan dalam mengerjakan tugas.

Motivasi

Strategi ini untuk mengatur motivasi yang melibatkan beberapa kegiatan dimana siswa memiliki tujuan tertentu untuk mencoba memulai, mengatur, atau meningkatkan keinginan untuk memulainya dan mempersiapkan tugas-tugas selanjutnya. Regulasi motivasi mencakup beberapa tindakan, perilaku dan pemikiran, hal ini siswa mencoba mempengaruhi pilihan dan perilaku keseruan mereka untuk tugas akademiknya. Regulasi motivasi meliputi:

1. *Mystery self-talk* adalah berpikir tentang berorientasi pada penguasaan tujuan, seperti memuaskan rasa ingin tahu, menjadi lebih meningkat perasaan otonom dan lebih kompeten.
2. *Extrinsic self-talk* adalah ketika siswa menghap dengan menginginkan untuk mengakhiri proses belajar, siswa akan memikirkan untuk mendapatkan nilai yang tinggi atau berprestasi di kelas menjadikan salah satu cara untuk meyakinkan diri mereka sendiri serta meneruskan aktivitas mereka pelajari itu.
3. *Relative ability self-talk* adalah saat peserta didik berpikir tentang kinerja khusus untuk mencapai tujuan belajar, dengan cara melakukan usaha yang lebih baik daripada orang lain agar tetap berusaha keras.
4. Strategi peningkatan yang relevan (*relevance enhancement*) melibatkan upaya siswa untuk meningkatkan keterpengaruh atau makna tugas dengan kehidupan atau kepentingan individu.
5. Strategi peningkatan minat situasional (*situational interest enhancement*) merupakan gambaran kegiatan siswa ketika mencoba untuk meningkatkan motivasi intrinsik dalam melakukan tugas melalui salah satu situasi atau ketertarikan pribadi.
6. *Self-consequating* adalah bahwa siswa menentukan dan mempersiapkan diri mereka sendiri dengan konsekuensi intrinsik untuk konsisten dalam aktivitas mereka belajar. Siswa dapat menggunakan reward dan punishment yang sesuai secara verbal sebagai bentuk konsekuensi.
7. Strategi penyusunan lingkungan (*environment structuring*)

8. menjelaskan siswa untuk berkonsentrasi untuk mengurangi gangguan di lingkungan belajar mereka atau lebih umum untuk meregulasi dan mengelola kesiapan fisik dan mental mereka untuk menyelesaikan tugas akademis.

Perilaku

Strategi perilaku merupakan untuk mengatur perilakunya yang melibatkan upaya seseorang untuk mengontrol perilaku mereka sendiri. Siswa juga dapat mengatur waktu dengan baik dan mempelajari suasana dengan mengatur pembelajaran bersama menggunakan rencana dan jadwal belajar yang dibuatnya ketika akan belajar. Regulasi perilaku meliputi:

1. Effort Regulation adalah meregulasikan usaha
2. Time/study environment adalah untuk mempermudah jadwal proses belajar siswa mampu mengatur waktu dan tempat untuk belajar
3. Help-seeking adalah berusaha mencari bantuan dari teman dekat, orang yang lebih dewasa, dan guru.

Karakteristik Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1998) karakteristik yang berpengaruh pada self-regulating person sama dengan karakteristik yang berpengaruh dengan dengan performa yang tinggi, gaya bicara yang tinggi (*high-capacity students*), sebagai bentuk dari peforma yang rendah atau ketidakberhasilan dalam belajar (*learning disabilities*).

Penelitian yang dilakukan oleh Corno dalam Mukhid (2008) menemukan karakteristik peserta didik yang belajar menggunakan *self-regulation* dengan yang tidak menggunakan adalah:

1. Mereka akrab dan tahu cara menggunakan serangkaian strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organisasi), yang membantu mereka menyelesaikan, mengubah (mengubah), mengatur, menguraikan, dan memperoleh memulihkan informasi (recover information).

2. Mereka tahu bagaimana mengendalikan, merencanakannya, dan mengatur proses mental mereka menuju pencapaian sebuah tujuan pribadi (metakognisi).
3. Mereka menunjukkan seperangkat keyakinan motivasi, seperti penggunaan tujuan pembelajaran, perasaan efikasi diri akademik, mengembangkan emosi positif terhadap tugas (seperti kegembiraan, kepuasan, dan antusiasme).
4. Mereka mampu mengontrol waktu dan merencanakan usaha yang dibutuhkan untuk digunakan mengerjakan tugas, dan mereka juga mengetahui caranya menciptakan dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti: menemukan tempat yang cocok untuk belajar, dan mencari bantuan dari guru/teman sekelas ketika kesulitan untuk menemui.
5. Mereka memperluas dari konteks yang telah diberikan, mereka menunjukkan usaha yang lebih luas untuk mengambil bagian dalam mengatur tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja kelas.
6. Karakteristik pada *self-regulated* adalah bahwa mereka melihat diri mereka sendiri sebagai agen dari perilaku mereka sendiri, mereka percaya belajar adalah proses proaktif, mereka juga memotivasi diri sendiri dan menggunakan strategi - strategi yang memungkinkan mereka untuk meningkatkan hasil akademik yang diinginkan dan mencapai tujuan yang telah direncanakan

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu faktor didalam diri, perilaku dan lingkungan belajarnya.

Faktor dalam diri

Dalam diri siswa tentunya memiliki faktor yang berpengaruh salah satunya ialah pengetahuan yang dimiliki peserta didik (self knowledge). Zimmerman (1989) menerangkan bahwa pengetahuan dalam self- regulated learning terbagi menjadi tiga jenis pengetahuan yaitu:

1. Pengetahuan deklaratif (*declarative knowledge*)

2. Pengetahuan pose-dural (*procedural knowledge*)
3. Pengetahuan kondisional (*conditional knowledge*)

Faktor perilaku

Self-regulation dipengaruhi oleh perilaku yang ditampilkan ketika sedang mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan. Perilaku ini mempengaruhi satu sama lain, dan perilaku ini termasuk, yaitu:

1. Pengamatan diri (*self-observation*) adalah tanggapan individu yang melibatkan pada pemantauan yang sistematis pada kinerja sendiri.
2. Penilaian diri (*self-judgment*) adalah membandingkan kemampuan individu pada kinerja dengan individu lain sesuai dengan tujuan yang diinginkan untuk bisa ditetapkan atau di capainya.
3. Reaksi diri (*self reaction*) adalah respon peningkatan dari tujuan yang ditetapkan oleh individu. Bandura dalam Schunk, (1991)
4. Reaksi diri dari lingkungan (*enviromental self reaction*) upaya untuk mengatur lingkungan agar nyaman belajar atau menemukan artinya dalam belajar.

Faktor lingkungan

Struktur lingkungan belajar untuk menerapkan self-regulation merupakan situasi lingkungan belajar yang menyenangkan dan mempunyai peran penting, yang memberikan kebebasan pada siswa ialah faktor lingkungan karena membuat pilihan dorongan siswa untuk terlibat secara fisik, mental, dan emosional dalam proses melaksanakan pembelajaran, oleh karena itu, dapat memunculkan aktivitas yang kreatif serta produktif, Degeng (2001).

Dengan demikian dalam lingkungan belajar, apapun situasi dan kondisi pengaturannya, harus diarahkan agar siswa ingin dan mudah untuk mempelajarinya. Cara menggunakan suasana di dalam kelas karena mempengaruhi keadaan belajar, mempengaruhi komunikasi dan dialog didalam kelas dengan baik, dan memiliki efek kognitif dan kepentingan emosional pada peserta didik, Arends (2007). Dua pendapat ahli psikologi diatas menjelaskan bahwa faktor lingkungan belajar mempengaruhi kegiatan belajar peserta didik.

Pengaruh Regulasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik

Pada penelitian ini, Prokrastinasi diasumsikan memiliki pengaruh dengan regulasi diri dan manajemen waktu. Regulasi diri dan manajemen waktu dapat meminimalisir prokrastinasi akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Munawaroh, Alhadi, & Saputra, 2017), siswa SMA masih menghadapi tantangan atau terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik. Menurut penelitian lain (Ardina & Wulan, 2016), regulasi diri memiliki dampak yang cukup besar terhadap perilaku prokrastinasi akademik, dengan semakin besar regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Regulasi diri yakni kemampuan suatu individu dalam mengontrol perilakunya sendiri yang berpengaruh dengan metakognitif, perilaku, dan motivasi. (Dami, 2018). Pentingnya sebuah regulasi diri bagi siswa dalam proses bidang akademik. Dengan adanya regulasi diri yang baik, siswa akan menyadari, memiliki rasa tanggung jawab, dan mengetahui cara belajar yang efektif sehingga tidak melakukan prokrastinasi akademik (Fasikhah

& Fatimah, 2013). Regulasi diri dibutuhkan siswa, terutama pada keadaan yang kurang menguntungkan yakni pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas. Dengan memiliki regulasi diri maka siswa akan memiliki keterampilan mengatur diri yang baik agar terhindar dari kebiasaan menunda-nunda tugas

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathimah Haim, dkk pada siswa SMAN 6 Kota Bogor dimana terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik (Fathimah Haim, dkk., 2019) dan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Fajriani, dkk pada mahasiswa magister yang bekerja pada perguruan tinggi Surabaya (Fajriani, dkk., 2021). Serupa dengan penelitian tersebut menemukan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik, mengartikan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* yang anda miliki, semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki (Santika & Sawitri, 2016). Selanjutnya pada penelitian dilakukan oleh Baratama Wicaksana (2014) adanya pengaruh negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi tugas akhir skripsi mahasiswa yang berkonsentrasi pada program studi BK UNY. Selanjutnya pada penelitian dilakukan oleh Sedyawati dimana terdapat pengaruh negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, ketika regulasi yang dimiliki tinggi maka prokrastinasi akademik yang dialami akan rendah dan begitu juga sebaliknya (Sedyawati, 2021). Nilai (r) sebesar $-0,755$ antara regulasi diri dengan prokrastinasi, artinya regulasi diri dengan prokrastinasi memiliki pengaruh yang negatif (Fitriya dan Lukmawati, 2016). Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Ramadhani dan Dwi Kencana, dimana menghasilkan bahwa tidak adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik siswa selama masa pandemi Covid-19 (Ardina dan Wulan, 2016).

Selain regulasi diri, manajemen waktu juga memungkinkan dapat meminimalisir prokrastinasi akademik. Manajemen waktu menurut Atkinson yakni suatu jenis keterampilan yang berkesinambungan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya (Atkinson, 1994). Penting

bagi siswa memiliki manajemen waktu yang baik. Ketika siswa memiliki manajemen waktu yang baik siswa akan menggunakan waktu dengan seefektif dan efisien mungkin, memiliki perencanaan dan penjadwalan yang baik di masa pembelajaran tatap muka (PTM) terbatas sehingga dapat meminimalisir prokrastinasi akademik (Puspitasari, 2013).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Iven Kartadinanta & Tjundjing Sia dimana manajemen waktu dan prokrastinasi akademik berpengaruh negatif (Iven Kartadinanta & Tjundjing Sia, 2008). Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Rizki pada siswa kelas X SMKN 2 Payakumbuh menghasilkan bahwa terdapat pengaruh negatif manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, dimana ketika siswa mempunyai manajemen waktu yang baik maka prokrastinasi akademik siswa rendah dan begitu juga sebaliknya (Rizki Yolanda, 2019). Terdapat pengaruh negatif dengan nilai (r) -0,377 antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi tingkat manajemen waktu maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dialami (Iven Kartadinanta dan Tjundjing Sia, 2008). Koefisien determinan (r^2) 0,472, dimana manajemen waktu memberikan sumbangan efektif sebesar 47,2% dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berwirausaha (Sari, 2010).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan ialah penelitian kuantitatif, pendekatan kuantitatif berarti menganalisis data berupa angka (nilai numeric) yang diolah dengan menggunakan metode statistic. Studi yang bersifat deduktif (dalam rangka pengujian hipotesis) dan memberikan kesimpulan untuk hipotesis pertama banyak melakukan pendekatan kuantitatif (Azwar, 2007).

Salah satu jenis dari penelitian kuantitatif ialah penelitian korelasi atau yang biasa dikenal dengan istilah korelasional, secara bahasa korelasi berarti pengaruh. Penelitian korelasional merupakan sebuah penelitian dimana dilakukan guna mengetahui korelasi dan tingkat korelasi antar variabel tanpa adanya upaya atau manipulasi variabel tersebut (Fraenkel dan Wallen, 2008). Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif jenis korelasi.

Adapun tujuan dari penelitian korelasi yakni guna sebagai pendeteksi sampai mana variasi-variasi faktor memiliki pengaruh dengan variasi-variasi faktor yang lain berdasarkan dengan koefisien korelasi dalam (Emzir, 2009). Adapun alasan Fraenkel dan Wallen menyebut penelitian korelasi pada penelitian deskripsi dikarenakan pada penelitian tersebut ialah sebuah upaya memberika gambaran dari kondisi terbaru pada konteks kuantitatif (Fraenkel dan Wallen, 2008).

B. Identifikasi Variabel Peneitian

Data variabel dari sebuah penelitian merupakan sebuah nilai yang diperoleh dari sebuah objek atau hal-hal yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan guna untuk dianalisis serta dicari kesimpulannya (Sugiyono. 2013). Dalam penelitian ini variabel dapat diklasifikasikan menjadi 2 yakni variabel bebas (*independent*), dimana variabel ini dapat mempengaruhi dan menjelaskan

variabel lain dan variabel terikat (*dependent*), dimana variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi dan dijelaskan oleh variabel bebas (*independent*).

Variabel independent

Variabel independen atau dalam bahasa indonsia dikenal dengan variabel bebas, variabel ini ialah variabel yang dapat memberikan sebuah perngaruh atau yang menjadi sebab timbul atau berubahnya variabel terikat (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini terdapat 2 variabel bebas diberi inisial X_1 (Regulasi diri) dan X_2 (Manajemen waktu).

Variabel dependent

Variabel dependen atau dalam bahasa indonsia dikenal dengan variabel terikat, variabel ini lawan dari variable independent. Variabel dependen ialah sebuah varibel yang diberi pengaruh atau yang menjadi akibat (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini variabel terikat diberi inisial Y (prokrastinasi akademik).

Identifikasi dari variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel bebas (*independent*)

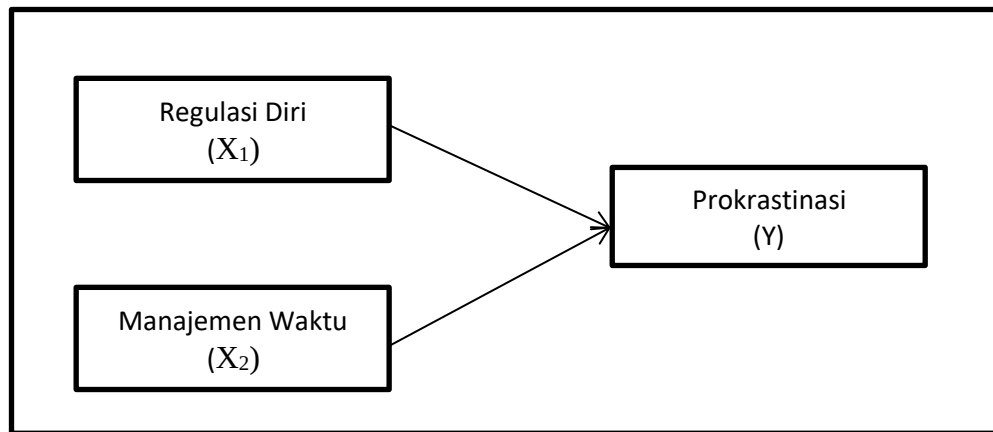
X_1 = Regulasi diri

X_2 = Manajemen Waktu

Variabel Terikat (*dependent*)

Y = Prokrastinasi

Gambar 3.1
Skema Variabel



Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasinonal yakni devinisi secara operasional konsep-konsep penelitian sesuai dengan kebudayaan peneitian masing-masing negara (Sekaran, 2006).

Di dalam penelitian ini, terdapat satu variabel terikat yakni prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo dan dua variabel bebas yakni Regulasi Diri dan Manajemen Waktu. Berikut ini diuraikan definisi operasional pada masing-masing variabel.

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan perilaku siswa dalam menanggapi tugas-tugas atau pekerjaannya yang melibatkan elemen menunda-nunda pekerjaan, baik untuk memulainya atau menyelesaikan tugas, sehingga kemampuan untuk belajar mengakibatkan kegagalan atau keterlambatan untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan sehingga akan menyebabkan kecemasan.

Regulasi Diri

Self-Regulation adalah pengaturan diri untuk mengedalikan dirinya terhadap belajar agar bisa memunculkan strategi-strategi dalam kemampuan belajar untuk pengorganisasian, pemantauan perencanaan dan pelaksanaan

evaluasi terhadap suatu aktivitas ketika belajar yang dilakukan oleh individu dalam mencapai tujuan.

Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengorganisasi dan mengatur waktu yang akan dihabiskan untuk melakukan suatu kegiatan belajar maupun yang lain secara efektif demi tercapainya suatu tujuan.

Menggunakan waktu secara produktif dalam penelitian ini adalah perilaku siswa dalam merencanakan, mengkoordinasikan dan mengontrol waktu dengan baik untuk melakukan kegiatan belajar.

C. Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi merupakan wilayah generasi yang tersusun dari jumlah keseluruhan yang memiliki kualitas dan ciri-ciri tertentu yang ingin diteliti tersebut dinamakan unit analisis, dan dapat berupa orang-orang, benda-benda, instansi-instansi (Djarwanto, 1994). Populasi dalam penelitian ini ialah siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo dengan jumlah 175 Populasi.

Sampel

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan cara *Sample Jenuh*, teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Sehingga sampling pada penelitian ini dapat diambil berjumlah 175 orang.

D. Metode Pengumpulan Data

Intrument Penelitian

Instrument penelitian ialah alat yang digunakan untuk melakukan penelitian dalam mengumpulkan data. Jenis instrument yang digunakan peneliti yakni model angket, checklist atau daftar centang. (Arikunto, 2006). Untuk mengukur skala regulasi diri, manajemen waktu dan prokrastinasi akademik.

Peneliti menggunakan skala model *Likert* dengan bentuk skala *favorable* dan *unfavorable*.

Gambar 3.2
Penentuan Jawaban Quisioner

Alternatif Jawaban	Bobot Nilai	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

E. Alat Ukur Penelitian

Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk (1995) menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mampu termanifestasikan sesuai dengan indikator yang dapat diamati dan diukur.

Tabel 3.3
Blue Print Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator Perilaku	Nomor Item	
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>
<i>Perceived time</i> (gagal dalam menempati deadline)	Gagal menyelesaikan tugas	1,2	3,4
	Gagal mengatur waktu	5	6
<i>Intencebtion-action</i> (Kesenjangan anantara rencana dan kerja)	Kesulitan melakukan sesutau	7,8	9,10
	Kesulitan membagi waktu	11,12	13,14
<i>Emotional distress</i> (kecemasan ketika menunda tugas)	Perasaan tidak menyenangkan	15	16
	Merasa yakin dapat menyelesaikan dibawah tekanan	17	18
<i>Perceived ability</i> (kepercayaan pada kemampuan seseorang)	Takut gagal	19	20
	Ragu-ragu	21	22
Total		11	11

Regulasi Diri

Pada variabel independent, regulasi diri di ukur dengan menggunakan skala yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989), terdiri dari tiga aspek umum pembelajaran akademik, yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku.

Tabel 3.4
Blue Print Regulasi Diri

Aspek	Indikator Perilaku	Nomer Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
		1	3
	Strategi pengulangan (<i>Rehearsal</i>)		
Kognisi	Strategi Elaborasi (<i>Alaboration</i>)	5	7
	Strategi Organisasi (<i>Organitation</i>)	9	11
	Strategi metakognisi (<i>Metacognition regulation</i>)	13	15
	<i>Mystery self-talk</i> (memuaskan keingintahuan menjadi lebih kompeten)	17	19
	<i>Extrinsic Self-talk</i> (Berfikir untuk memperoleh prestasi lebih tinggi)	21	23
	<i>Relative ability self-talk</i> (melakukan usaha yang lebih baik)	25	27
Motivasi	<i>Relevance enchancement</i> (meningkatkan keterpengaruh tugas dengan kehidupan)	28	26
	<i>Situational interest enchacement</i> (meningkatkan motivasi)	24	22
	<i>Self-concequating</i> (Konsekuensi diri)	20	18
	<i>Environment structuring</i> (Penyusunan lingkungan)	16	14
	<i>Effort regulation</i> (usaha)	12	10
	<i>Time/study envoirement</i> (mengatur waktu untuk mempermudah proses belajar)	8	6
Perilaku	<i>Help-sekking</i> (mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya)	4	2
Total		14	14

Manajemen Waktu

Pada variabel independent manajemen waktu menggunakan skala Time Management Behavior Scale sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Macan, (1990).

Macan mengungkapkan ada 4 indikator perilaku manajemen waktu yakni; Menetapkan tujuan dan prioritas, prevensi terhadap pengorganisasian, mekanisme manajemen waktu, control terhadap waktu.

Tabel 3.5
Blue Print Skala Manajemen Waktu

Aspek	Indikator Perilaku	Nomor Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Menetapkan Tujuan dan Prioritas	Menetapkan tujuan sesuatu yang ingin dicapai	1,2	3,4
	Membuat skala prioritas dari tugas yang penting	5,6	7,8
Teknik manajemen waktu	Membuat daftar program	9	10
	Membuat perencanaan program	11	12
	Melakukan pekerjaan secara terorganisir	13,14	15,16
	Pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu	17,18	19,20
Preferensi terhadap pengorganisasian	Menerapkan kegiatan atau pekerjaan secara teratur	21,22	23,24
	Tidak merusak kegiatan yang sudah disusun	25	26
	Berusaha mencapai tujuan yang sudah ditetapkan	27	28
Total		14	14

F. Teknik Analisis Data

Uji Validitas

Menurut Azwar (2007) validitas berawal dari kata *validity* yang memiliki makna sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya.

Validitas ialah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu instrument penelitian. Jika suatu instrument yang valid maka instrument tersebut memiliki kevalidan yang tinggi, begitu juga sebaliknya jika suatu instrument kurang valid, maka instrument tersebut memiliki validitas yang rendah (Arikunto, 1997).

Uji validitas yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 16.0 for windows, dengan menggunakan teknik *construct validity*. Validitas konstruk merujuk pada penilaian terkait aspek penelitian yang digunakan dalam pengukuran. Validitas ini berkaitan dengan kemampuan alat ukur dalam mengukur konstruk penelitian. Yang dimana aitem yang valid akan digunakan pada uji selanjutnya sedangkan aitem yang tidak valid selanjutnya akan digugurkan. Untuk mengetahui validitas konstruk suatu instrument penelitian dapat dilakukan dengan mencari korelasi instrument dengan instrument lain yang telah diketahui validitasnya atau meminta penimbang ahli (*expert judgement*) (Yusuf, 2015). Suatu item dapat dinyatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel dan skor sig. Penelitian ini menggunakan r table uji dua arah sebesar 0,148 dengan ($n=175$) dan taraf signifikansinya 0,05.

Uji Reliabilitas

Reliabilitas atau *Reliability* yang bermakna sejauh mana hasil suatu pengukuran bisa dipercaya. Reliabilitas dapat disebut dengan keterandalan, keajegan, keterpercayaan, kestabilan, konsistensi (Azwar, 2000).

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* yang ditunjang dengan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 16,0 for windows. Suatu alat tes dapat dikatakan reliabel (konsisten) jika memiliki nilai $\alpha \geq 0,7$.

Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk melihat besaran data yang diperoleh dari penelitian dengan tujuan untuk pembuktian bahwa data yang telah diuji apakah

terdistribusi normal atau tidak (Putri, 2020). Ketika data terdistribusi normal maka analisis statistic yang digunakan untuk melihat korelasi yakni:

Jika $p > 0,05$ maka signifikan

Jika $p < 0,05$ maka tidak signifikan

Uji Linearitas

Uji Linearitas berfungsi guna melihat apakah data berkorelasi secara linear, syarat data dapat dianalisis menggunakan analisis linier berganda apabila data berkorelasi secara linear. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Jika nilai signifikan > 0.05 maka terdapat pengaruh linear antara variabel, begitu dengan sebaliknya apabila nilai signifikan < 0.05 maka tidak terdapat pengaruh linear antara variabel.

Uji Multikolinearitas

Menurut Supriyono et al (2016), suatu model regresi sebaiknya tidak terjadi korelasi di antara variabel independen. Jika variabel independen saling berkorelasi, maka variabel-variabel ini tidak orthogonal. Multikolonieritas dapat diketahui dari nilai tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Apabila nilai tolerance lebih besar dari 0,1 dan nilai VIF lebih kecil dari 10, maka regresi bebas dari multikolonieritas

Uji Heteroskedastisitas

Menurut Ghazali (2016) uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Pelaksanaan uji heteroskedastisitas dapat menggunakan uji Glejser. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai sig. uji t (pada uji Glejser) $>$ tingkat signifikansi (0,05), maka artinya varian residual sama (homokedastisitas) atau tidak terjadi heterokedastisitas.

Uji Autokorelasi

Menurut Suryani dan Hendryadi (2015), Uji autokorelasi untuk menguji apakah dalam model regresi ada korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode t dengan kesalahan pengganggu pada periode $t-1$ atau sebelumnya. Uji ini dapat dilakukan melalui pengujian Durbin-Watson, bila nilai DW terletak diantara

batas atas atau upper bound, dan batas kritis (0,05) dari tabel DW, maka dapat disimpulkan tidak terjadi autokorelasi.

G. Analisa Kategori

Mean

Cara mencari mean yakni menjumlahkan seluruh nilai yang kemudian dibagi dengan subjek pada penelitian. Rumus yang digunakan yakni;

$$\text{Mean hipotetik :} \\ \mu = \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \Sigma k$$

Keterangan:
 μ = rata-rata hipotetik
 $i \text{ max}$ = skor maksimal item
 $i \text{ min}$ = skor minimal item
 Σk = jumlah item

$$\text{Rumus menghitung} \\ \text{prosentase:} \\ P = f / n \times 100 \%$$

Keterangan:
 P = prosentase
 f = frekuensi
 n = jumlah subjek

Standar Deviasi

yang digunakan untuk mencari standar deviasi sebagai berikut:

$$\Sigma = 1/6 (X \text{ max} - X \text{ min})$$

Keterangan:
 σ = deviasi standart hipotetik
 $X \text{ max}$ = skor maksimal subjek
 $X \text{ min}$ = skor minimal subjek

Tabel 3.6

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Rendah	$X < (\text{Mean}) - 1\text{SD}$

H. Uji Hipotesis

Pada hipotesis ini peneliti menggunakan uji regresi linier berganda guna mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X_1 , X_2 terhadap variabel Y , selain itu juga untuk mengetahui arah pengaruh pada variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini yakni regulasi diri, manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Setelah melakukan uji regresi linear berganda akan diperoleh nilai R , yakni koefisien korelasi berganda antara prokrastinasi akademik terhadap regulasi diri dan manajemen waktu, sehingga mampu mengetahui apakah regulasi diri dan manajemen waktu ini memiliki pengaruh yang kuat atau begitu sebaliknya jadi lemah terhadap prokrastinasi akademik. Serta diperoleh nilai R *Square* yang bertujuan untuk mengetahui sumbangsih pengaruh X terhadap Y .

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN Sidoarjo yang terletak di Jl.Stadion, Berdrek, Siwalanpanji, Kec.Buduran, Kab.Sidoarjo, Jawa Timur. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan memberikan skala Regulasi Diri, Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik kepada seluruh siswa kelas XI IPS. Subjek pada penelitian ini berjumlah 175 orang. Penentuan jumlah subjek dilihat berdasarkan data yang diberikan oleh pihak sekolah MAN Sidoarjo yakni seluruh subjek menjadi responden dalam penelitian yang disebut dengan sampel jenuh. Penelitian ini dilakukan pada 28 Juli 2022 hingga 4 Agustus 2022 dengan membagikan kuesioner kepada subjek secara *offline* / langsung di MAN Sidoarjo.

Uji Validitas Instrument

Validitas merupakan suatu rancangan untuk menguji alat tes yang mengarahkan pada kelayakan, kebermanfaatan serta kebermanaknaan ketetapan tertentu yang dapat dibuat berdasarkan dengan skor hasil dari tes yang sudah dilakukan (Azwar S, 2015). Uji validitas yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 24 for windows 10, teknik yang digunakan yaitu dengan *product moment pearson*. Dimana aitem yang valid akan digunakan pada uji selanjutnya sedangkan aitem yang tidak valid selanjutnya digugurkan. Suatu item dapat dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan skor $sig. < 0,05$ (Sugiyono, 2007) dengan skor tabel sebesar 0,148 ($n=175$).

Skala Regulasi Diri

Berdasarkan uji validitas item pada skala, dengan jumlah item 28 yang telah di uji coba pada 175 subjek, diperoleh hasil bahwa 1 item tidak valid. Berikut

merupakan rincian hasil dari uji validitas skala pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo.

No Item	R _{hitung}	Keterangan	No Item	R _{hitung}	Keterangan
1	0.362	Valid	15	0.471	Valid
2	0.489	Valid	16	0.447	Valid
3	0.267	Tidak Valid	17	0.424	Valid
4	0.445	Valid	18	0.534	Valid
5	0.399	Valid	19	0.553	Valid
6	0.390	Valid	20	0.539	Valid
7	0.456	Valid	21	0.469	Valid
8	0.407	Valid	22	0.489	Valid
9	0.464	Valid	23	0.579	Valid
10	0.413	Valid	24	0.487	Valid
11	0.515	Valid	25	0.402	Valid
12	0.478	Valid	26	0.463	Valid
13	0.497	Valid	27	0.520	Valid
14	0.600	Valid	28	0.331	Valid

Aspek	Indikator Perilaku	Nomer Item		Jumlah Item
		Valid	Gugur	
Kognisi	Strategi pengulangan (<i>Rehearsal</i>)	1	3	1
	Strategi Elaborasi (<i>Alaboration</i>)	5,7	-	2
	Strategi Organisasi (<i>Organitation</i>)	9,11	-	2
	Strategi metakognisi (<i>Metacognition regulation</i>)	13,15	-	2
Motivasi	<i>Mystery self-talk</i> (memuaskan keingintahuan menjadi lebih kompeten)	17,19	-	2
	<i>Extrinsic Self-talk</i> (Berfikir untuk memperoleh prestasi lebih tinggi)	21,23	-	2
	<i>Relative ability self-talk</i> (melakukan usaha yang lebih baik)	25,27	-	2
	<i>Relevance enchancement</i> (meningkatkan keterpengaruh tugas dengan kehidupan)	28,26	-	2
	<i>Situational interest enchacement</i> (meningkatkan motivasi)	24,22	-	2
	<i>Self-concequating</i> (Konsekuensi diri)	20,18	-	2
	<i>Environment structuring</i> (Penyusunan lingkungan)	16,14	-	2
	<i>Effort regulation</i> (usaha)	12,10	-	2
Perilaku	<i>Time/study envoirment</i> (mengatur waktu untuk mempermudah proses belajar)	8,6	-	2
	<i>Help-sekking</i> (mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya)	4,2	-	2
Total		28	1	27

Skala Manajemen Waktu

Berdasarkan uji validitas item pada skala, dengan jumlah item 28 yang telah di uji coba pada 175 subjek, diperoleh hasil 25 item valid dan 3 item tidak valid sehingga digugurkan. Berikut merupakan rincian hasil dari uji validitas skala pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo.

No Item	R _{hitung}	Keterangan	No Item	R _{hitung}	Keterangan
1	0.311	Valid	15	0.521	Valid
2	0.303	Valid	16	0.467	Valid
3	0.302	Valid	17	0.454	Valid
4	0.305	Valid	18	0.457	Valid
5	0.346	Valid	19	0.474	Valid
6	0.175	Tidak Valid	20	0.434	Valid
7	0.331	Valid	21	0.547	Valid
8	0.301	Valid	22	0.449	Valid
9	0.409	Valid	23	0.503	Valid
10	0.137	Tidak Valid	24	0.366	Valid
11	0.410	Valid	25	0.438	Valid
12	0.342	Valid	26	0.429	Valid
13	0.444	Valid	27	0.502	Valid
14	0.435	Valid	28	0.494	Valid

Aspek	Indikator Perilaku	Nomor Item		Jumlah Item
		Valid	Gugur	
Menetapkan Tujuan dan Prioritas	Menetapkan tujuan sesuatu yang ingin dicapai	1,2,3,4	-	4
	Membuat skala prioritas dari tugas yang penting	5,7,8	6	3
Teknik manajemen waktu	Membuat daftar program	9,10	10	1
	Membuat perencanaan program	11,12	-	2
	Melakukan pekerjaan secara terorganisir	13,14,15,16	-	4
	Pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu	17,18,19,20	-	4
Preferensi terhadap pengorganisasian	Menerapkan kegiatan atau pekerjaan secara teratur	21,22,23,24	-	4
	Tidak merusak kegiatan yang sudah disusun	25,26	-	2
	Berusaha mencapai tujuan yang sudah ditetapkan	27,28	-	2
Total		28	2	26

Skala Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan uji validitas item pada skala, dengan jumlah item 22 yang telah di uji coba pada 175 subjek, diperoleh hasil 19 item valid dan 3 item tidak valid sehingga digugurkan. Berikut merupakan rincian hasil dari uji validitas skala pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo.

No Item	R _{hitung}	Keterangan	No Item	R _{hitung}	Keterangan
1	0.363	Valid	13	0.342	Valid
2	0.487	Valid	14	0.390	Valid
3	0.453	Valid	15	0.397	Valid
4	0.278	Tidak Valid	16	0.506	Valid
5	0.422	Valid	17	0.355	Valid
6	0.496	Valid	18	0.233	Tidak Valid
7	0.401	Valid	19	0.562	Valid
8	0.335	Valid	20	0.455	Valid
9	0.278	Tidak Valid	21	0.408	Valid
10	0.338	Valid	22	0.513	Valid
11	0.367	Valid			
12	0.449	Valid			

Aspek	Indikator Perilaku	Nomor Item		Jumlah Item
		Valid	Gugur	
<i>Perceived time</i> (gagal dalam menempati deadline)	Gagal menyelesaikan tugas	1,2,3	4	3
	Gagal mengatur waktu	5,6	-	2
<i>Intencebtion-action</i> (Kesenjangan anantara rencana dan kerja)	Kesulitan melakukan sesuatu	7,8,10	9	3
	Kesulitan membagi waktu	11,12,13,14	-	4
<i>Emotional distress</i> (kecemasan ketika menunda tugas)	Perasaan tidak menyenangkan	15,16	-	2
	Merasa yakin dapat menyelesaikan dibawah tekanan	17	18	1
<i>Perceived ability</i> (kepercayaan pada kemampuan seseorang)	Takut gagal	19,20	-	2
	Ragu-ragu	21,22	-	2
Total		22	3	19

Uji Reliabilitas Instrument

Uji reliabilitas digunakan untuk memahami sejauh mana suatu pengukuran dapat diandalkan atau dipercaya (Azwar, 2015). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan Alpha Cronbach yang ditunjang dengan program IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 24,0 for windows 10. Koefisien reliabilitas dapat diukur dari angka 0 hingga 1,00, sehingga semakin mengarah angka 1,00 maka reliabilitas suatu alat tes akan semakin tinggi. Suatu alat tes dapat dikatakan reliabel (konsisten) jika memiliki nilai $\alpha \geq 0,7$. Dalam penelitian ini, diperoleh hasil dari uji reliabilitas terhadap skala Regulasi Diri, Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik yakni :

Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.777	19

Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.862	27

Reliabilitas Skala Manajemen Waktu

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.779	26

Berdasarkan perolehan hasil dari uji reliabilitas dari 3 skala tersebut dapat dinyatakan reliabel atau konsisten dikarenakan nilai yang diperoleh pada *cronbach alpha* lebih besar dari 0,7. Dilihat pada skala Prokrastinasi Akademik diperoleh nilai *cronbach alpha* yakni 0,777 kemudian pada skala Regulasi Diri diperoleh nilai *cronbach alpha* yakni 0,862 dan pada skala Manajemen Waktu diperoleh nilai *cronbach alpha* yakni 0,779.

B. Pemaparan Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu jenis uji asumsi yang memiliki tujuan untuk pembuktian bahwa data yang telah di uji terdistribusi normal atau tidak. Asumsi normal diperlukan untuk melakukan uji statistik kelanjutan, dengan kata lain keadaan data berdistribusi normal merupakan persyaratan yang harus dipenuhi (Putri, 2020). Model korelasi dapat dikatakan baik apabila data terdistribusi normal. Data dapat dinyatakan normal apabila signifikansi (p) $> 0,05$ dan data dapat dinyatakan tidak normal apabila signifikansi (p) $< 0,05$. Dalam penelitian ini, dalam melakukan uji normalitas menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 24,0 for windows 10. Diperoleh hasil dari uji normalitas, yakni:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		175
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.34063899
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.062
	Negative	-.061
Test Statistic		.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi (p) sebesar 0,200 yang berarti bahwasanya data tersebut berdistribusi normal dikarenakan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$.

Uji Linearitas

Uji Linearitas berfungsi guna melihat apakah data berkorelasi secara linear, syarat data dapat dianalisis menggunakan analisis linier berganda apabila data berkorelasi secara linear. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Jika nilai signifikan > 0.05 maka terdapat pengaruh linear antara variabel, begitu dengan sebaliknya apabila nilai signifikan < 0.05 maka tidak terdapat pengaruh linear antara variabel. Dalam penelitian ini, dalam melakukan uji linearitas menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 24,0 for windows 10. Diperoleh hasil dari uji linearitas , yakni:

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	838.777	31	27.057	.930	.577
		Linearity	25.580	1	25.580	.880	.350
		Deviation from Linearity	813.197	30	27.107	.932	.573
	Within Groups		4158.937	143	29.083		
	Total		4997.714	174			

Berdasarkan hasil Uji Linearitas pada tabel tersebut, nilai sig. *linearity* pada Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 0,573 yang mana nilai tersebut $0,573 > 0,05$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang linear signifikan antara variabel Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik.

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik *	Between Groups	(Combined)	958.244	34	28.184	.977	.512
		Linearity	7.394	1	7.394	.256	.614
		Deviation from Linearity	950.850	33	28.814	.999	.479
	Within Groups		4039.470	140	28.853		
	Total		4997.714	174			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel tersebut, nilai sig. *linearity* pada Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 0,479 yang mana nilai tersebut $0,479 > 0,05$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang linear signifikan antara variabel Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik.

Uji Multikolinearitas

Menurut Supriyono et al (2016), suatu model regresi sebaiknya tidak terjadi korelasi di antara variabel independen. Jika variabel independen saling berkorelasi, maka variabel-variabel ini tidak orthogonal. Multikolonieritas dapat diketahui dari nilai tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Apabila nilai tolerance lebih besar dari 0,1 dan nilai VIF lebih kecil dari 10, maka regresi bebas dari multikolonieritas.

Coefficients ^a								
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	102.107	7.415		13.771	.000		
	Regulasi Diri	-.256	.066	-.266	-3.856	.000	1.000	1.000
	Manajemen Waktu	-.334	.071	-.326	-4.726	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil Uji Multikolinearitas pada tabel tersebut, nilai Tolerance pada Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 1.000 yang mana nilai tersebut $1.000 > 0,1$ dan nilai pada VIF sebesar 1.000 yang mana nilai tersebut < 10 . Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa model regresi pada Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik tidak terjadi Multikolinearitas.

Uji Heteroskedastisitas

Menurut Ghazali (2016) uji heteroskedastisitas dilakukan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Pelaksanaan uji heteroskedastisitas dapat menggunakan uji Glejser. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai sig. uji t (pada uji Glejser) $>$ tingkat signifikansi (0,05), maka artinya varian residual sama (homokedastisitas) atau tidak terjadi heterokedastisitas dan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ artinya terjadi heteroskedastisitas.

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	2.050	4.021		.510
	Regulasi Diri	.012	.036	.025	.328
	Manajemen Waktu	.014	.038	.029	.376
					Sig.
					.611
					.743
					.707

a. Dependent Variable: RES2

Berdasarkan hasil Uji Heteroskedastisitas pada tabel tersebut, nilai signifikansi pada X1 $0.743 > 0,05$ dan nilai pada X2 $0.707 > 0,05$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan tidak terjadi Heteroskedastisitas.

Uji Autokorelasi

Menurut Suryani dan Hendryadi (2015), Uji autokorelasi untuk menguji apakah dalam model regresi ada korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode t dengan kesalahan pengganggu pada periode t-1 atau sebelumnya. Uji ini dapat dilakukan melalui pengujian Durbin-Watson, bila nilai DW terletak diantara batas atas atau upper bound, dan batas kritis (0,05) dari tabel DW atau $DU < DW < 4-DU$, maka dapat disimpulkan tidak terjadi autokorelasi. $DU 1.775$

Model Summary ^b										
Model	R		Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change	Durbin-Watson
	R	Square				F	df1	df2		
1	.696 ^a	.484	.478	6.854	.484	80.615	2	172	.000	1.843

a. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Regulasi Diri

b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil Uji Autokorelasi pada tabel tersebut, nilai $DU 1.775 < DW 1.843 < 4-DU 2.225$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan tidak terjadi Autokorelasi.

Analisis Kategori

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Regulasi Diri	175	61	112	76.86	7.295	53.211
Manajemen Waktu	175	59	103	76.81	6.858	47.027
Prokrastinasi Akademik	175	40	75	56.75	7.020	49.281
Valid N (listwise)	175					

Analisis Data Regulasi Diri

Analisis data Regulasi Diri ini dilakukan guna mengetahui tingkat Regulasi Diri siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo dari masing-masing subjek. Berikut hasil perolehan dari analisis yang telah dilakukan peneliti:

Mean (M) dan Standar Deviasi (SD)

Mencari nilai M dan SD dilakukan peneliti dengan tujuan guna mengetahui kategori dari masing-masing subjek. Dari perolehan hasil ini akan diketahui pada kategori tinggi, sedang atau rendah subjek.

Kategorisasi

Rumus yang digunakan guna mengetahui kategori berdasarkan penormaan kategori pada masing-masing, yakni:

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$ $X \geq (77 + 1.7)$	$X \geq 84$
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$ $(77 - 1.7) \leq (77 + 1.7)$	$70 \leq X \leq 84$
Rendah	$X \leq (\text{Mean}) - 1\text{SD}$ $X \leq (77) - 1.7$	$X \leq 70$

Prosentase

Rumus yang digunakan guna mengetahui prosentase pada setiap kategori, yakni:

$$P : \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan

P = prosentase

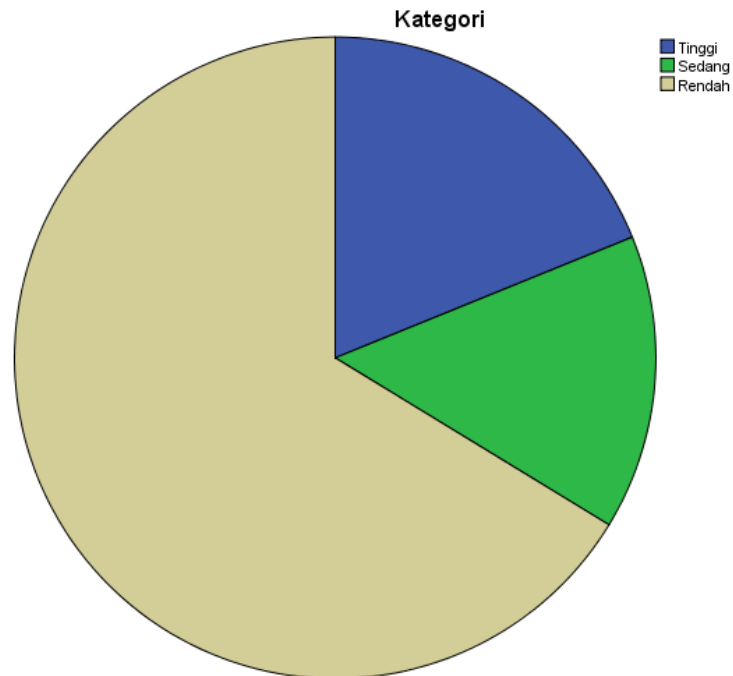
f = frekuensi

n = jumlah subjek

Dari analisis hasil prosentase dari Regulasi Diri siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo tersebut, diperoleh hasil, yakni:

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Tinggi	33	18.8	18.9	18.9
	Sedang	26	14.8	14.9	33.7
	Rendah	116	65.9	66.3	100.0
	Total	175	99.4	100.0	
Missing	System	1	.6		
Total		176	100.0		

Diagram



Berdasarkan hasil perhitungan dan analisa tersebut, dapat diketahui bahwasanya dari 175 subjek yakni siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo mengalami Regulasi Diri dengan tingkat rendah Hal ini dapat dilihat dari hasil prosentase 66% dengan jumlah 116 subjek. Sebanyak 26 subjek dengan prosentase 15% mengalami tingkat atau kategori Regulasi Diri sedang dan sebanyak 33 subjek dengan prosentase 19% mengalami Regulasi Diri dalam kategori tinggi.

Analisis Data Manajemen Waktu

Analisis data Manajemen Waktu ini dilakukan guna mengetahui tingkat Manajemen Waktu siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo dari masing-masing subjek. Berikut hasil perolehan dari analisis yang telah dilakukan peneliti:

Mean (M) dan Standar Deviasi (SD)

Mencari nilai M dan SD dilakukan peneliti dengan tujuan guna mengetahui kategori dari masing-masing subjek. Dari perolehan hasil ini akan diketahui pada kategori tinggi, sedang atau rendah subjek.

Kategorisasi

Rumus yang digunakan guna mengetahui kategori berdasarkan penormaan kategori pada masing-masing, yakni:

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$ $X \geq (77 + 1.7)$	$X \geq 84$
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$ $(77 - 1.7) \leq X \leq (77 + 1.7)$	$70 \leq X \leq 84$
Rendah	$X \leq (\text{Mean}) - 1\text{SD}$ $X \leq 77 - 1.7$	$X \leq 70$

Prosentase

Rumus yang digunakan guna mengetahui prosentase pada setiap kategori, yakni:

$$P : \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan

P = prosentase

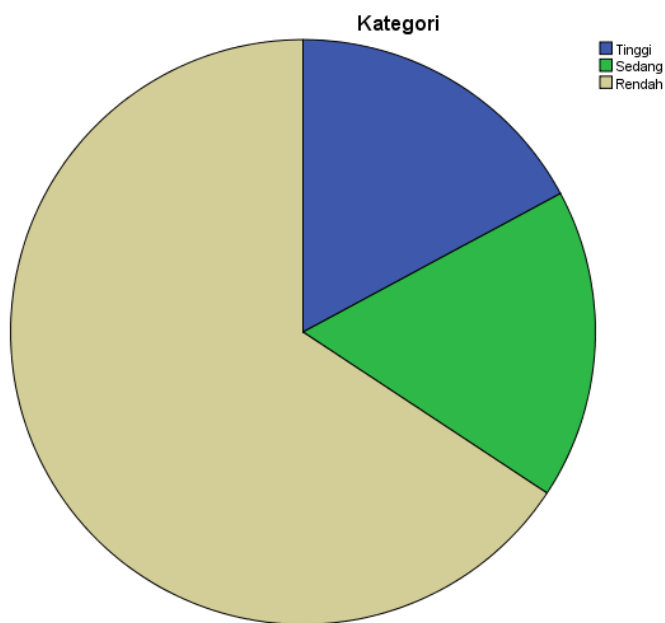
f = frekuensi

n = jumlah subjek

Dari analisis hasil prosentase dari Manajemen Waktu dari kelas XI IPS MAN Sidoarjo tersebut, diperoleh hasil, yakni:

		Kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Tinggi	30	17.0	17.1	17.1
	Sedang	30	17.0	17.1	34.3
	Rendah	115	65.3	65.7	100.0
	Total	175	99.4	100.0	
Missing	System	1	.6		
Total		176	100.0		

Diagram



Berdasarkan hasil perhitungan dan analisa tersebut, dapat diketahui bahwasanya dari 175 subjek yakni siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo memiliki Manajemen Waktu dengan tingkat rendah. Hal ini dapat dilihat dari hasil prosentase 65% dengan jumlah 115 subjek. Sebanyak 30 subjek dengan prosentase 17% memiliki tingkat atau kategori Manajemen Waktu sedang dan sebanyak 30 subjek dengan prosentase 17% memiliki Manajemen Waktu dalam tingkat atau kategori tinggi.

Analisis Prokrastinasi Akademik

Analisis data Prokrastinasi Akademik ini dilakukan guna mengetahui tingkat Prokrastinasi Akademik siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo dari masing-masing subjek. Berikut hasil perolehan dari analisis yang telah dilakukan peneliti:

Mean (M) dan Standar Deviasi (SD)

Mencari nilai M dan SD dilakukan peneliti dengan tujuan guna mengetahui kategori dari masing-masing subjek. Dari perolehan hasil ini akan diketahui pada kategori tinggi, sedang atau rendah subjek.

Kategorisasi

Rumus yang digunakan guna mengetahui kategori berdasarkan penormaan kategori pada masing-masing, yakni:

Kategori	Norma	Hasil
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$ $X \geq (57 + 1.5)$	$X \geq 62$
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$ $(57 - 1.5) \leq X \leq (57 + 1.5)$	$52 \leq X \leq 62$
Rendah	$X \leq (\text{Mean}) - 1\text{SD}$ $X \leq 57 - 1.5$	$X \leq 52$

Prosentase

Rumus yang digunakan guna mengetahui prosentase pada setiap kategori, yakni:

$$P : \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan

P = prosentase

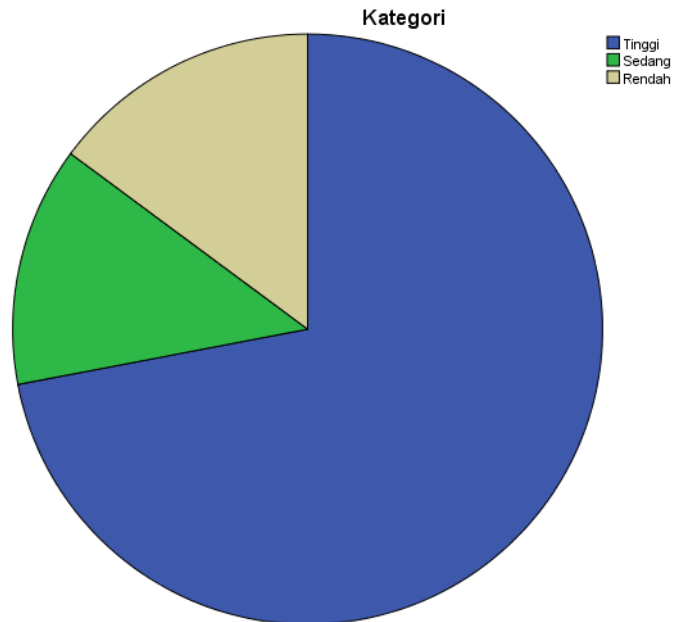
f = frekuensi

n = jumlah subjek

Dari analisis hasil prosentase dari Prokrastinasi Akademik siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo tersebut, diperoleh hasil, yakni:

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	126	71.6	72.0	72.0
	Sedang	23	13.1	13.1	85.1
	Rendah	26	14.8	14.9	100.0
	Total	175	99.4	100.0	
Missing	System	1	.6		
Total		176	100.0		

Diagram



Berdasarkan hasil perhitungan dan analisa tersebut, dapat diketahui bahwasanya dari 175 subjek yakni siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo memiliki Prokrastinasi Akademik dengan tingkat Tinggi. Hal ini dapat dilihat dari hasil prosentase 72% dengan jumlah 126 subjek. Sebanyak 23 subjek dengan prosentase 13% memiliki tingkat atau kategori Prokrastinasi Akademik sedang dan sebanyak 26 subjek dengan prosentase 15% memiliki Prokrastinasi Akademik dalam tingkat atau kategori rendah.

Uji Hipotesis Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear berganda dengan tujuan guna mengetahui apakah variabel X_1 , X_2 dan Y memiliki pengaruh yang positif atau negatif yaitu antara variabel Regulasi Diri, Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo. Analisis ini dilakukan peneliti dengan menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 24.0 for windows 10, hasil yang diperoleh, yakni:

Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	106.706	3.535		30.183	.000
	Regulasi Diri	-.401	.082	-.497	-4.922	.000
	Manajemen Waktu	-.197	.089	-.223	-2.210	.028

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7573.846	2	3786.923	80.615	.000 ^b
	Residual	8079.788	172	46.976		
	Total	15653.634	174			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Regulasi Diri

Berdasarkan analisa dari tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai tingkat Sig. $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Regulasi Diri dan Manajemen Waktu memiliki pengaruh pada Prokrastinasi Akademik. Oleh sebab itu, terdapat pengaruh negatif antara Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo dinyatakan dapat diterima.

Pembahasan Hipotesis

Regulasi diri dan manajemen waktu mempunyai peran yang sangat penting dalam meminimalisir prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo di masa peralihan sistem pembelajaran di masa pandemi Covid-19. Saat ini, di masa pasca pandemi Covid-19 sebanyak 85% siswa mengalami prokrastinasi akademik pada tingkat sedang hingga tinggi yang disebabkan oleh beberapa hal, meliputi: kurang mampu mengontrol pikiran, tindakan maupun perasaan untuk memprioritaskan tugas dan berbagai persoalan akademik di masa peralihan sistem pembelajaran di masa pasca pandemi Covid-19. Selain itu, kurang memiliki kemampuan merencanakan waktu untuk memulai dan menyelesaikan suatu pekerjaan dengan cara-cara yang efektif dan efisien, kurang mampu untuk menangani tuntutan-tuntutan atau tugas-tugas terkait akademiknya sehingga terjadinya penundaan tugas di masa peralihan sistem pembelajaran di masa pasca pandemi Covid-19.

Situasi seperti ini tentunya tidak mudah dilalui bagi siswa, sehingga dibutuhkan kemampuan regulasi diri, dimana siswa dapat mengontrol perilakunya yang berpengaruh dengan metakognitif, perilaku, dan motivasi untuk pencapaian target sehingga dapat mengevaluasi kesuksesan ketika sudah mencapai target dan memberikan *reward* pada diri mereka sendiri karena sudah mencapai tujuan. Selain regulasi diri, manajemen waktu berperan bagi siswa dalam memberikan sebuah pengaruh serta kontribusi dalam performa akademik siswa, dimana ketika siswa memiliki kemampuan untuk dapat mengatur waktu dengan baik dan efisien maka siswa akan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol di atas waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingan, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan sehingga dapat meminimalisir prokrastinasi yang terjadi di masa pasca pandemi Covid-19.

Tingkat *Regulasi Diri* pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo

Berdasarkan hasil dilapangan menunjukan bahwa tingkat *regulasi diri* pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo menempati kategori rendah dengan prosentasi 66% dengan jumlah 116 orang siswa menunjukan bahwa kurang dapat melakukan pemantauan, perencanaan, evaluasi pembelajaran, kurang mampu dalam pengelolaan potensi dan sebagainya, sehingga hasil belajar yang tidak optimal dan tidak akan tepat waktu dalam pengerjaan tugas akan melakukan sesuai dengan potensinya. (Zimmerman, 2004)

Zimmerman dan Martinez-Pon (1990) menyatakan dalam penelitiannya menjelaskan bahwa, siswa yang memiliki regulasi diri akan mampu mengarahkan diri untuk belajar, membuat perencanaan (*plan*), mengarahkan dirinya (*self-instruction*), dan mengembangkan dirinya (*self-evaluation*) dalam proses pengetahuan serta dapat meningkatkan prestasi belajar.

Berdasarkan temuan di lapangan, siswa MAN Sidoarjo khususnya kelas XI IPS yang saat ini mengalami masa peralihan dari *online* ke *offline* cenderung memiliki *regulasi diri* rendah. Sistem pembelajaran yang beralih menjadi tatap muka pada siswa tentu membawa banyak perubahan pada pola pikir dan proses belajar. Oleh karena itu, siswa perlu beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru dalam menjalankan proses belajar. Hal ini perlu dilakukan agar siswa mampu mengelola proses pembelajaran mereka juga dapat menahan tingkat *prokrastinasi* akademik yang dialami oleh siswa dalam menjalankan kegiatan akademik.

Faktor yang mempengaruhi regulasi diri siswa yaitu faktor didalam diri, perilaku dan lingkungan belajarnya (Zimmerman, 1989). Dalam penelitian ini faktor yang berpengaruh terhadap rendahnya regulasi diri siswa yakni ketidakyakinan siswa akan kemampuan yang dimiliki sehingga membandingkan kemampuannya kinerja dengan siswa lain, kurangnya kontrol terhadap diri tidak tercapainya tujuan yang diinginkan untuk bisa di ditetapkan atau di capainya gagal mengatur lingkungan yakni merasa nyaman dan senang dalam belajar atau menemukan artinya dalam belajar.

Meskipun demikian tidak sedikit yang memiliki regulasi diri yang sedang hingga tinggi 15% mengalami tingkat atau kategori Regulasi Diri sedang dan

sebanyak 33 subjek dengan prosentase 19% mengalami Regulasi Diri dalam kategori tinggi yang artinya beberapa dari siswa memiliki kemampuan mengontrol perilakunya yang berpengaruh dengan metakognitif, perilaku, dan motivasi untuk pencapaian target sehingga dapat mengevaluasi kesuksesan ketika sudah mencapai target

Regulasi diri merupakan salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik siswa yang memiliki 3 aspek yakni: a). kognisi, dimana siswa akan mengulangi berkali-kali yang disampaikan guru agar bisa memahaminya, mencatat hal-hal penting yang disampaikan ketika guru menerangkan, membuat catatan-catatan yang penting, memiliki strategi dalam belajar seperti membuat jadwal agar tidak bentrok dengan pelajaran lain. b). motivasi, dimana siswa akan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, berusaha belajar lebih baik agar prestasi terus meningkat di segala situasi dan kondisi, konsisten dan terus belajar serta meningkatkan motivasi. c). perilaku, dimana siswa memperhatikan yang disampaikan guru, mendiskusikan pembelajaran yang tidak dimengerti, mengerjakan tugas yang diberikan dan lain sebagainya.

Bagi siswa *regulasi diri* sangat dibutuhkan dalam proses belajar karena jika memiliki *regulasi diri* mampu mencapai tujuan yang ingin dicapai dan mempunyai keyakinan terhadap dirinya sendiri. Siswa yang memiliki *regulasi diri* dalam proses belajar di bidang akademik maka mereka akan mendapatkan pengetahuan dan dapat meningkatkan keterampilan kognitif dengan menggunakan metakognitif dalam menyelesaikan tugas akademik. Sesuai dengan pendapat Bandura (1977) *regulasi diri* yang baik ditandai dengan pemantauan proses kognitif dan afektif yang termasuk dalam penyelesaian tugas akademik dengan baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathimah Haim, dkk pada siswa SMAN 6 Kota Bogor dimana terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik (Haim, dkk., 2019). Sehingga dapat disimpulkan ketika regulasi yang dimiliki tinggi maka prokrastinasi akademik yang dialami akan rendah dan begitu juga sebaliknya.

Tingkat *Manajemen Waktu* pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo

Dari analisis data dapat diketahui bahwa tingkat *manajemen waktu* siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo dalam kategori rendah, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa prosentase manajemen waktu sebanyak 65% dari 115 siswa. Menurut Macan, T. H., & Shahani, C (1990) “manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol di atas waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingan, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan”.

Berdasarkan temuan di lapangan siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo tingkat manajemen waktunya dalam kategori rendah, hal ini dikarenakan siswa belum mampu dalam menerapkan tujuan dan prioritas yang dimilikinya. Macan (1994) berpendapat bahwa orang yang menerapkan tujuan dan prioritas serta memiliki kesukaan terhadap pengorganisasian merasa memiliki control terhadap waktu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Iven Kartadinanta & Tjundjing Sia dimana manajemen waktu dan prokrastinasi akademik berpengaruh negatif (Kartadinanta & Sia, 2008). Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi manajemen waktu pada siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi pada siswa dan begitu juga sebaliknya.

Therese Hoff Macan dkk (1990) berpendapat bahwa manajemen waktu antara tiap individu berbeda dengan individu lainnya, hal tersebut ada karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi tiap individu dalam manajemen waktu, yakni: jenis kelamin, usia. Dalam penelitian ini tidak adanya perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam memanajemen waktunya, baik laki-laki dan perempuan sama-sama kurang dapat melakukan perencanaan, penjadwalan dan kontrol atas waktu. Begitu juga faktor usia

Sebanyak 30 subjek dengan prosentase 17% memiliki tingkat atau kategori Manajemen Waktu sedang dan sebanyak 30 subjek dengan prosentase 17% memiliki Manajemen Waktu dalam tingkat atau kategori. Hal ini menunjukkan

bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki perencanaan, penjadwalan dan kontrol atas waktu, memiliki skala prioritas menurut kepentingan, membuat target dan tujuan yang dapat dicapai dalam akademiknya, menanamkan keteraturan atas tugas-tugas dan lain sebagainya.

Manajemen waktu merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik siswa yang memiliki 3 aspek yakni: a). Menetapkan tujuan dan prioritas, dimana siswa mengerjakan tugas tepat waktu, menetapkan prioritas yang hendak saya capai, memiliki tujuan yang jelas di setiap melakukan sesuatu dan lain sebagainya. b). teknik manajemen waktu, dimana siswa membuat daftar rencana kegiatan, mengatur kegiatan harian serapi mungkin agar tidak ada yang terlewatkan, menyelesaikan kegiatan tepat waktu sesuai yang ditentukan dan lain sebagainya. c). preferensi terhadap pengorganisasian, dimana siswa menanamkan keteraturan baik di lingkungan sekolah maupun rumah, membuat target dan tujuan yang dapat dicapai, tidak merusak kegiatan yang sudah ditetapkan sebelumnya dan lain sebagainya.

Dikutip oleh Vina. Orr, dan Tracy Vina cara-cara yang dapat dilakukan untuk dapat meningkatkan manajemen waktu: a). menyelesaikan tugas tepat waktu guna meningkatkan kepuasan kerja, b). fokus pada satu hal pada satu waktu, c). melatih kebiasaan disiplin untuk hal-hal yang berpengaruh dengan waktu sehingga pekerjaan yang dilakukan akan lebih efisien, d). Memilih prioritas, e). menghilangkan penundaan dan kesalahan pekerjaan.

Tingkat *Prokrastinasi Akademik* pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo

Pada hasil analisis deskriptif yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo yakni 175 siswa yang memiliki *prokrastinasi* pada tingkat tinggi dengan prosentase sebesar 72%. Hal ini disebabkan oleh: siswa memilih perilaku menunda-nunda karena merasa takut gagal, tidak menyukai tugas serta faktor-faktor lain seperti ketergantungan pada orang lain dan butuh bantuan untuk mengambil keputusan, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru juga membuat siswa kesulitan dalam manajemen waktu untuk menyelesaikan tugas, pekerjaan yang dihadapi, Keterlambatan dalam

mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan lain sebagainya.

Faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi: kondisi individu dan kondisi psikologi individu kemudian faktor eksternal meliputi: pola asuh orang tua dan lingkungan misalnya lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah. (Ferrari dkk, 1995). Dalam penelitian ini faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik ialah kondisi psikologis siswa yakni keyakinan irasional disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas-tugas sekolah yakni tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Selain itu, lingkungan sekolah dimana hal ini berpengaruh dengan teman sebaya. Meskipun demikian terdapat Sebanyak 23 subjek dengan prosentase 13% memiliki tingkat atau kategori Prokrastinasi Akademik sedang dan sebanyak 26 subjek dengan prosentase 15% memiliki Prokrastinasi Akademik dalam tingkat atau kategori rendah. Hal ini menunjukkan beberapa siswa mampu mengerjakan tugas tepat waktu, memahami tugas, tidak mengandalkan orang lain, tidak takut gagal, mampu mengatur dan merencanakan tugas dengan baik serta mengerti prioritas di masa pasca pandemi Covid-19.

Prokrastinasi muncul pada individu yang memiliki keyakinan bahwa dunia eksternal terlalu menuntut dan individu tersebut mengalami kebingungan. Individu dengan karakteristik seperti ini akan berkata “saya tidak tahu harus memulai darimana” saat mulai mengerjakan tugas akademik (Stell, 2007). Pernyataan diatas menjelaskan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting dan dilakukan berulang-ulang secara sengaja, hal ini tentunya akan menimbulkan rasa tidak nyaman secara subyek apa yang telah dirasakan oleh procrastinator (Solomon & Rothblum, 1984). Dalam lingkup akademik, *prokrastinasi* dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas akademik seperti; mengerjakan PR, mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas makalah sampai batas akhir waktu yang ditentukan. (Solomon & Rothblum, 1984).

Prokrastinasi akademik tersusun dari 4 aspek, yakni: a). gagal dalam menepati deadline, dimana siswa gagal mengatur waktu untuk mengerjakan sesuatu, gagal menyelesaikan sesuatu dan lain sebagainya .b). kesenjangan antara rencana dan kerja, dimana siswa merasa kesulitan untuk mengerjakan sesuatu yang sudah direncanakan, sulit mengatur dan membagi waktu dengan baik untuk mengerjakan tugas, sulit memahami tugas dan materi yang diberikan dan lain sebagainya.c). kecemasan ketika menunda tugas, dimana siswa tidak nyaman dan senang mengerjakan tugas, tidak yakin dalam menyelesaikan tugas dan lain sebagainya.d). kepercayaan pada kemampuan seseorang, dimana siswa takut gagal untuk mengerjakan tugas, meragukan kemampuan dalam mengerjakan tugas dan lain sebagainya.

Hal tersebut menggambarkan secara implisit alasan atau keyakinan irasional individu untuk melakukan prokrastinasi. Kalimat tersebut menggambarkan bahwa individu tidak memiliki pemetaan/*manage* tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Jadi ketika individu tidak memiliki perencanaan waktu yang jelas, hal ini akan menimbulkan kebingungan dan alasan-alasan irasional untuk melakukan prokrastinasi. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Rizki Yolanda pada siswa kelas X SMKN 2 Payakumbuh menghasilkan bahwa terdapat pengaruh negatif manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, dimana ketika siswa mempunyai manajemen waktu yang baik maka prokrastinasi akademik siswa rendah dan begitu juga sebaliknya (Yolanda, 2018).

Hubungan Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo

Ketertarikan peneliti terhadap Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo adalah hasil pengalihan data awal menyatakan bahwa siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo seringkali menunda tugas akademik karena harus menjalankan kegiatan lain, selain itu kemampuan dalam mengontrol diri serta pengaturan waktu yang dimiliki oleh siswa juga masih sering dikeluhkan.

Sebagaimana dalam penelitian ini, sesuai dengan hasil yang telah ditemukan oleh peneliti bahwa tingkat regulasi diri dan manajemen waktu pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo pada taraf $0.000 < 0.05$ yang artinya ada pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Pengaruh antara regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik simultan. Dibuktikan dari hasil uji regresi linier berganda yang telah dilakukan menghasilkan bahwa regulasi dan manajemen waktu berpengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo dengan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 24.0 for windows 10, hasil yang diperoleh nilai R^2 sebesar 0.484 yang artinya memiliki hubungan sebesar 48.4% semakin rendah regulasi diri dan manajemen waktu yang dimiliki siswa maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dan begitu juga sebaliknya, semakin tinggi regulasi diri dan manajemen waktu yang dimiliki siswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Siswa yang gagal dalam membuat perencanaan akademiknya akan memunculkan perilaku menunda-nunda karena alasan yang irasional. Siswa yang tidak memiliki atau membuat perencanaan akademik akan tidak dapat mengetahui prioritasnya tugas mana yang harus dikerjakan. Hal ini kemudian dapat memunculkan perilaku mengesampingkan tugas yang penting karena melakukan hal lain. Siswa dalam keadaan seperti ini berarti telah menunda mengerjakan tugas karena alasan yang tidak jelas (Edwin, 2007).

Regulasi diri sangat diperlukan bagi siswa agar dapat memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya guna menghasilkan pikiran, tindakan maupun perasaan agar mencapai tujuan hidupnya dengan baik sehingga dapat memprioritaskan tugasnya sebagai siswa dalam situasi dan kondisi apapun dengan performa yang baik termasuk peralihan pembelajaran dimasa pandemi yakni peralihan pembelajaran secara *online* ke pembelajaran secara *offline*. Selain itu, manajemen waktu yang baik diperlukan agar pekerjaan kita dapat terselesaikan dengan rapi serta selesai tepat waktu. Kita boleh saja merencanakan waktu untuk

memulai menyelesaikan pekerjaan pada esok hari, tetapi belum tentu hari yang kita nanti bisa bersahabat dengan kita. Perlu diingat bahwasannya kita tidak akan pernah tau apa yang terjadi pada esok hari. Prokrastinator cenderung menghabiskan waktu untuk mengenang keberhasilannya dimasa lalu, dan tidak berorientasi untuk tujuan akan datang, akibatnya procrastinator cenderung gagal melakukan tugasnya (Ferrari, 2000). Oleh karenanya selagi kita mempunyai waktu luang alangkah baiknya mengerjakan tugas itu sekarang.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik regresi secara stimultan diperoleh nilai signifikan sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima, artinya terdapat pengaruh signifikan antara regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo.

Sumbangan efektif dari perhitungan nilai korelasi regulasi diri diperoleh sebesar 0.000 dan manajemen waktu diperoleh nilai sebesar 0.028. Artinya bahwa regulasi diri lebih signifikan secara stimultan terhadap perilaku prokrastinasi akademik dari pada manajemen waktu. Ini berarti bahwa seorang siswa kurang memiliki strategi khusus, memiliki rencana (*planning*) sehingga tujuan pembelajaran yang ingin dicapai belum dapat tercapai secara maksimal. Regulasi Diri yang baik tergantung pada keyakinan seseorang pada kemampuan mereka untuk mencapai sesuatu yang di dominasikan dalam pengerjaan sesuatu. (Bandura, 1997).

Manusia secara alami akan menghindari stimuli yang tidak menyenangkan (Steel, 2007). Semakin stimuli tersebut tidak menyenangkan maka semakin sering menghindari, demikian pula dengan tugas akademik. Karakteristik tugas akademik membuat siswa enggan mengerjakan tugas yang akan membuat banyak siswa melakukan prokrastinasi. Salah satu faktor siswa melakukan prokrastinasi menurut Steel (2007) adalah orientasi terhadap waktu. Individu semakin rentan melakukan prokrastinasi saat waktu yang diberikan untuk mencapai goal semakin longgar.

BAB V

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan uji hipotesis yang telah dipaparkan diatas, maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Sebagian besar subjek memiliki tingkat regulasi diri dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan subjek penelitian sebagian besar kurang mampu mengontrol pikiran, tindakan maupun perasaan untuk memprioritaskan tugas dan berbagai persoalan di masa peralihan sistem pembelajaran di masa pasca pandemi Covid-19.

Sebagian besar subjek memiliki tingkat manajemen waktu kategori rendah. Hal ini menunjukkan subjek penelitian sebagian besar kurang memiliki kemampuan merencanakan waktu untuk memulai dan menyelesaikan suatu pekerjaan dengan cara-cara yang efektif di masa peralihan sistem pembelajaran di masa pasca pandemi Covid-19.

Sebagian besar subjek memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan subjek penelitian sebagian besar kurang mampu untuk menangani tuntutan-tuntutan atau tugas-tugas terkait akademiknya sehingga terjadinya penundaan tugas di masa peralihan sistem pembelajaran di masa pasca pandemi Covid-19.

Regulasi diri dan manajemen waktu memiliki pengaruh negatif yang simultan terhadap prokrastinasi akademik dilihat dari nilai R^2 sebesar 0.484. Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 0.000 sedangkan pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik sebesar 0.028. Artinya bahwa regulasi diri lebih signifikan memberikan pengaruh terhadap terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Saran

Bagi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negatif yang stimultan antara regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik, maka diharapkan hendaknya siswa dapat meningkatkan kemampuan mengontrol pikiran, tindakan maupun perasaan untuk mencapai sesuatu khususnya performa akademik serta berbagai persoalan dan tugas di masa peralihan sistem pembelajaran di masa pasca pandemi Covid-19. Selain itu, diperlukan dalam diri siswa meningkatkan kemampuan merencanakan waktu sehingga siswa mampu serta memiliki cara-cara yang efektif untuk memulai dan menyelesaikan suatu pekerjaan di masa peralihan sistem pembelajaran di masa pasca pandemi Covid-19 dalam proses belajar baik di sekolah maupun diluar sekolah sehingga dapat mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik.

Bagi Pihak Sekolah

Mengetahui bahwa prokrastinasi akademik yang dialami siswa kelas XI IPS MAN Sidoarjo memiliki dampak yang tidak dapat diabaikan begitu saja, maka disarankan agar pihak sekolah MAN Sidoarjo memberikan perhatian lebih khususnya pada siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik kategori sedang-tinggi dengan memberi pembinaan pada siswa untuk lebih mampu meningkatkan kemampuan merencanakan waktu serta mengontrol perilaku sehingga tercapainya target yang diinginkan yakni terkait akademiknya di masa peralihan sistem pembelajaran di masa pasca pandemi *Coronavirus disease 2019* (Covid-19).

Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa regulasi diri dan manajemen waktu berpengaruh negatif yang cukup kuat terhadap prokrastinasi akademik maka disarankan agar dalam penelitian yang mengangkat tema yang sama dapat mencoba menggunakan pendekatan *mix method* sehingga

diharapkan dapat mendapatkan hasil yang lebih mendalam melalui observasi dan wawancara.

Berdasarkan sumbangsih regulasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik sebesar 48.4% dan sisanya sebesar 51.6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, maka dapat menambah variabel lain dalam penelitian selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Akinsola, M. K. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, , 3, 363-370.
- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30 (2), 67-76. Classroom Academics Performance. (Journal of Educational Psychology, Vol.
- As'ad, Djajali M dan Sandra, Khusnul Ika. (2013). *Management Waktu, Efikasi Diri dan Prokrastinasi*. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia. Vol.2, No. 3, Hal 217-222 10 191 182, no. 1, 33-
- Atkinson, P. E. (1990). *Manajemen Waktu yang Efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Azwar, S. (2007) *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Degeng, I. N. (2001). *Kumpulan Bahan Pembelajaran, Menuju Pribadi Unggul Lewat Perbaikan Kualitas Pembelajaran di Perguruan Tinggi*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Edisi Keempat*, Jakarta: Pustaka Utama, 2008, h. 1554. dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Ernie Tisnawati Sule dan Kurniawan Saefullah, *Pengantar Manajemen*, Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, Cet. ke-7, 2013, h. 5-7.
- Ferrari, J.R., (1991). Self Handicapping by Procrastination: Protecting Self-Esteem Social-Esteem, or Both?. *Jurnal of Research in Personality*.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L & Mc. Cown, W.G., (1995). *Procrastination And Task Viodance*, New York : Plenum Press.
- Fibrianti, D. 2009. *Pengaruh Antara Dukungan Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Fitriya & Lukmawati. (2016). *Pengaruh Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang*:*Jurnal Psikologi Islami*. 2(1).
- Ghufron, M. &. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- (2011) *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- (2015). *Realibilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Ghufron, M. N. (2003). *Pengaruh Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik*. Yogyakarta : Tesis. (Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Irmawati Dwi Fibrianti, 2009. “*Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi*”. Fakultas Psikologi Undip
- John Suprihanto, *Manajemen*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, Cet. ke-1, 2014, h.4.

- Kartadinata, I., & Sia, Tjundjing. (2008). *I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Management Waktu*. Anima, Indonesia Psychological Journal. Vol. 23, No. 2, 109-119
- M. Manullang, *Dasar-Dasar Manajemen*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, Cet. ke-23, 2015, h. 5.
- M. Nur Ghufro, 2003. “*Pengaruh Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik*”. Tesis, Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada
- Macan, T. H., & Shahani, C. (1990). College Student Time Management : Correlation with Academic Performance & Stress. *Journal of Aducational Psychology* 82 (4) .
- Macan, Therese Hoff, Shabani C, Dipboye R.L., & Philips A.P. *College Student Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress*. *Journal of Educational Psychology* Vol.82.
- Macan, Therese Hoff, *Time Management: Test of a Process Model*, 1994, American Pschycological Assosiation, Inc., Vol. 79, No. 3.
- Mastuti, E. dkk. *Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning dan Trait Kepribadian* (Laporan penelitian DIPA PNPB Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Airlangga, 2006), hal.
- Mujahidah, N,I & Yuwono, Susatyo. (2014). *Pengaruh Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Nisa, K. H., dkk. (2019). *Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan: Journal of Psychological Perspective*. 1(1). 29-34.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academics Performance. (*Journal of Educational Psychology*. Vol. 82, no. 1, 33-40, 1990), hal. 33
- Sa’diah, H. (2020). *PENGARUH ANTARA REGULASI DIRI DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA “X” KOTA SEMARANG*
- Sari, A. N. (2010). Pengaruh Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berwirausaha. *Skripsi* (p. 4). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sedyawati. (2021). *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik: Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*. 1(10). 861-866.
- Sofyani Hasan Rusyadi, “Pengaruh antara Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa”, *Skripsi Strata S.1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2012.
- Solomon, L.J. & Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates, *Journal of Counseling Psychology*, 31, 504-510
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94

- Wulan,D,K. & Ardina, Ayu, R,P.(2016). *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA:Perspektif Ilmu Pendidikan*. 30(2). 67-76.
- Wulandari, “Pengaruh Antara Tingkat Self Regulation Dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.
- Yolanda, Rizki. (2018). *Pengaruh Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Di SMKN 2 Payakumbuh*. Skripsi. IAIN Batusangkar.
- Yusuf, A.M. (2015). *METODE PENELITIAN: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. JAKARTA: PRENADAMEDIA GROUP
- Zimmerman, B.J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339.

Lampiran

Lampiran I

IDENTITAS DIRI

Nama / Inisial :
Kelas :
Tempat Tinggal :
Jenis Kelamin : L / P

**Coret yang tidak perlu*

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat **item-item pertanyaan**, baca dan pahami dengan baik disetiap pernyataan dan pertanyaan.

Anda diminta untuk mengisi pernyataan-pernyataan tersebut apakah sesuai dengan diri anda, caranya dengan **memberi tanda (v)** disalah satu dari pilihan yang tersedia

Dari setiap pernyataan tidak ada jawaban yang benar atau salah, seluruh jawaban yang dipilih sesuai dengan diri anda

Jika jawaban anda **Sangat Sesuai**, beri tanda pada kolom **SS**. Jika jawaban anda **Sesuai**, beri tanda pada kolom **S**. Jika jawaban anda **Tidak Sesuai**, beri tanda pada kolom **TS**. Jika jawaban anda **Sangat Tidak Sesuai**, beri tanda pada kolom **STS**.

Contoh:

Jika jawaban anda **Sesuai**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya suka mengerjakan tugas tepat waktu		√		

Anda dapat mengganti jawaban dengan memberikan tanda (=) pada jawaban sebelumnya, kemudian memberikan tanda (v) kembali pada jawaban yang baru.

Contoh jika anda ingin mengganti jawaban:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya suka mengerjakan tugas tepat waktu	√	√		

Skala 1

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mengulangi pembelajaran berkali-kali yang disampaikan guru agar bisa memahaminya				
2.	Saya tidak mencari tahu ketika ada yang belum dipahami				
3.	Saya tidak mempelajari kembali pelajaran yang telah disampaikan oleh guru				
4.	Saya mendiskusikan PR dengan teman jika ada yang belum paham				
5.	Saya berusaha mencatat hal-hal penting yang disampaikan ketika guru menerangkan				
6.	Saya mengerjakan PR hanya ingin mengerjakannya				
7.	Saya tidak mencatat ketika guru menerangkan materi				
8.	Saya membuat jadwal mengerjakan PR agar tidak bentrok dengan kegiatan lain				
9.	Saya membuat catatan untuk mendukung kelancaran pembelajaran sekolah				
10.	Saya mudah menyerah saat kesulitan mengerjakan PR				
11.	Saya tidak membuat catatan ketika pembelajaran karena akan menambah pekerjaan				
12.	Saya berusaha memperhatikan guru saat menerangkan meskipun membosankan				
13.	Saya memiliki strategi dalam belajar agar mengetahui perkembangannya				
14.	Saya mudah terpengaruh oleh teman ketika ada ajakan untuk jalan-jalan				
15.	Saya tidak memiliki strategi khusus dalam belajar				
16.	Saya menghindari ajakan teman untuk jalan-jalan demi mengerjakan PR				
17.	Saya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi ketika guru menerangkan materi				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
18.	Saya tidak siap menerima konsekuensi yang ada di sekolah di masa setelah pandemi				
19.	Saya tidak memiliki rasa keingintahuan saat guru menerangkan materi				
20.	Saya mampu menerima keputusan dan konsekuensi di sekolah				
21.	Saya berusaha belajar lebih baik agar prestasi di masa setelah pandemi meningkat				
22.	Saya kurang motivasi sehingga pengerjaan PR tertunda				
23.	Saya tidak bisa belajar dengan maksimal di masa setelah pandemi sehingga prestasi belajar menurun				
24.	Saya berusaha meningkatkan motivasi agar bisa belajar dengan lebih baik				
25.	Saya berusaha belajar dengan lebih baik di masa setelah pandemi				
26.	Bagi saya tugas tidak berpengaruh dengan kehidupan saya				
27.	Dampak pandemi membuat saya malas untuk belajar				
28.	Saya berusaha konsistensi untuk meningkatkan belajar di masa setelah pandemi				

Lampiran II

IDENTITAS DIRI

Nama / Inisial :
Kelas :
Tempat Tinggal :
Jenis Kelamin : L / P

**Coret yang tidak perlu*

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat **item-item pertanyaan**, baca dan pahami dengan baik disetiap pernyataan dan pertanyaan.

Anda diminta untuk mengisi pernyataan-pernyataan tersebut apakah sesuai dengan diri anda, caranya dengan **memberi tanda (v)** disalah satu dari pilihan yang tersedia

Dari setiap pernyataan tidak ada jawaban yang benar atau salah, seluruh jawaban yang dipilih sesuai dengan diri anda

Jika jawaban anda **Sangat Sesuai**, beri tanda pada kolom **SS**. Jika jawaban anda **Sesuai**, beri tanda pada kolom **S**. Jika jawaban anda **Tidak Sesuai**, beri tanda pada kolom **TS**. Jika jawaban anda **Sangat Tidak Sesuai**, beri tanda pada kolom **STS**.

Contoh:

Jika jawaban anda **Sesuai**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya suka mengerjakan tugas tepat waktu		√		

Anda dapat mengganti jawaban dengan memberikan tanda (=) pada jawaban sebelumnya, kemudian memberikan tanda (v) kembali pada jawaban yang baru.

Contoh jika anda ingin mengganti jawaban:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya suka mengerjakan tugas tepat waktu	√	√		

Skala II

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Setiap pembelajaran yang saya lakukan mempunyai tujuan yang jelas				
2.	Tujuan saya mengulangi kembali materi saat di kelas agar lebih memahami materi tersebut				
3.	Saya tidak mempunyai tujuan khusus dalam belajar				
4.	Tidak ada tujuan yang jelas dari kegiatan yang saya lakukan				
5.	Saya selalu menetapkan prioritas yang hendak saya capai				
6.	Sudah menjadi kebiasaan saya menggunakan waktu lebih banyak untuk kegiatan yang saya anggap penting				
7.	Saya bingung tugas mana yang hendak saya lakukan terlebih dahulu				
8.	Waktu luang saya sering kali terisi dengan hal yang tidak penting / mendesak				
9.	Saya membuat daftar belajar harian agar dapat mempelajari materi dengan baik				
10.	Saya tidak suka membuat daftar belajar harian				
11.	Saya membuat daftar rencana sebelum melakukan kegiatan				
12.	Membuat daftar kegiatan yang akan dilakukan itu hal yang merepotkan bagi saya				
13.	Saya mengatur kegiatan harian serapi mungkin agar tidak ada yang terlewatkan				
14.	Saya menyusun jadwal pelajaran secara teratur				
15.	Saya sering lupa membawa buku pelajaran karena meletakkannya secara sembarangan				
16.	Saya tidak terbiasa melakukan sesuatu dengan teratur				
17.	Kemampuan saya menyelesaikan tugas tepat waktu mendapat apresiasi lebih dari teman-teman saya				
18.	Saya orang yang jarang terlambat karena saya orang yang tepat				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	waktu				
19.	Saya merasa kurang mampu jika harus menyelesaikan pekerjaan tepat waktu				
20.	Terlambat menyelesaikan tugas menurut saya hal yang biasa				
21.	Saya teratur dalam segala hal baik dari segi pekerjaan atau menyelesaikan tugas				
22.	Menanamkan keteraturan di lingkungan sekolah menurut saya akan berdampak baik				
23.	Saya orang yang cenderung tidak teratur baik dari segi pekerjaan atau dalam menyelesaikan tugas sekolah				
24.	Saya bukan tipe orang yang teratur karena saya senang kebebasan				
25.	Saya tidak mengabaikan kegiatan yang sudah disusun ketika ada kegiatan lain yang mendesak				
26.	Saya tidak fokus mengerjakan tugas jika banyak kegiatan lain diluar				
27.	Saya sudah mengatur strategi bagaimana cara mencapai nilai yang bagus kedepan				
28.	Terkadang target yang sudah saya buat tidak sesuai dengan harapan				

Lampiran III

IDENTITAS DIRI

Nama / Inisial :
Kelas :
Tempat Tinggal :
Jenis Kelamin : L / P

**Coret yang tidak perlu*

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat **item-item pertanyaan**, baca dan pahami dengan baik disetiap pernyataan dan pertanyaan.

Anda diminta untuk mengisi pernyataan-pernyataan tersebut apakah sesuai dengan diri anda, caranya dengan **memberi tanda (v)** disalah satu dari pilihan yang tersedia

Dari setiap pernyataan tidak ada jawaban yang benar atau salah, seluruh jawaban yang dipilih sesuai dengan diri anda

Jika jawaban anda **Sangat Sesuai**, beri tanda pada kolom **SS**. Jika jawaban anda **Sesuai**, beri tanda pada kolom **S**. Jika jawaban anda **Tidak Sesuai**, beri tanda pada kolom **TS**. Jika jawaban anda **Sangat Tidak Sesuai**, beri tanda pada kolom **STS**.

Contoh:

Jika jawaban anda **Sesuai**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya suka mengerjakan tugas tepat waktu		√		

Anda dapat mengganti jawaban dengan memberikan tanda (=) pada jawaban sebelumnya, kemudian memberikan tanda (v) kembali pada jawaban yang baru.

Contoh jika anda ingin mengganti jawaban:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya suka mengerjakan tugas tepat waktu	√	√		

Skala III

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya gagal menyelesaikan PR tepat waktu				
2.	Saya berhasil menyelesaikan PR tepat waktu				
3.	Saya merasa gagal menyelesaikan PR karena ada kegiatan lain				
4.	Saya mampu menyelesaikan PR meskipun bentrok dengan kegiatan lain				
5.	Saya gagal mengatur waktu untuk mengerjakan PR dimasa setelah pandemi				
6.	Saya mampu mengatur waktu untuk mengerjakan PR dimasa setelah pandemi				
7.	Saya merasa kesulitan untuk mengerjakan PR yang sudah direncanakan				
8.	Saya tidak merasa kesulitan dalam mengerjakan PR				
9.	Saya merasa kesulitan untuk melakukan bimbingan belajar dengan guru terkait materi				
10.	Saya tidak merasa kesulitan untuk melakukan bimbingan belajar dengan guru terkait materi				
11.	Saya kesulitan mengatur waktu untuk mengerjakan PR				
12.	Saya dapat membagi waktu dengan baik untuk mengerjakan PR				
13.	Saya sulit membagi waktu antara mengerjakan PR dengan kegiatan lain				
14.	Saya mampu membagi waktu antara mengerjakan PR dengan kegiatan lain				
15.	Saya merasa tidak nyaman bila belum menyelesaikan PR				
16.	Saya merasa senang dalam mengerjakan PR				
17.	Saya tidak yakin dalam mengerjakan PR				
18.	Saya yakin dapat menyelesaikan PR				
19.	Saya merasa takut gagal untuk mengerjakan PR				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
20.	Saya merasa semangat untuk mengerjakan PR				
21.	Saya meragukan kemampuan untuk mengerjakn PR				
22.	Saya yakin mampu mengerjakan PR dengan baik				

Validitas Regulasi Diri

No Item	R _{hitung}	Keterangan	No Item	R _{hitung}	Keterangan
1	0.362	Valid	15	0.471	Valid
2	0.489	Valid	16	0.447	Valid
3	0.267	Tidak Valid	17	0.424	Valid
4	0.445	Valid	18	0.534	Valid
5	0.399	Valid	19	0.553	Valid
6	0.390	Valid	20	0.539	Valid
7	0.456	Valid	21	0.469	Valid
8	0.407	Valid	22	0.489	Valid
9	0.464	Valid	23	0.579	Valid
10	0.413	Valid	24	0.487	Valid
11	0.515	Valid	25	0.402	Valid
12	0.478	Valid	26	0.463	Valid
13	0.497	Valid	27	0.520	Valid
14	0.600	Valid	28	0.331	Valid

Validitas Manajemen Waktu

No Item	R _{hitung}	Keterangan	No Item	R _{hitung}	Keterangan
1	0.311	Valid	15	0.521	Valid
2	0.303	Valid	16	0.467	Valid
3	0.302	Valid	17	0.454	Valid
4	0.305	Valid	18	0.457	Valid
5	0.346	Valid	19	0.474	Valid
6	0.175	Tidak Valid	20	0.434	Valid
7	0.331	Valid	21	0.547	Valid
8	0.301	Valid	22	0.449	Valid
9	0.409	Valid	23	0.503	Valid
10	0.137	Tidak Valid	24	0.366	Valid
11	0.410	Valid	25	0.438	Valid
12	0.342	Valid	26	0.429	Valid
13	0.444	Valid	27	0.502	Valid
14	0.435	Valid	28	0.494	Valid

Validitas Prokrastinasi

No Item	R _{hitung}	Keterangan	No Item	R _{hitung}	Keterangan
1	0.363	Valid	13	0.342	Valid
2	0.487	Valid	14	0.390	Valid
3	0.453	Valid	15	0.397	Valid
4	0.278	Tidak Valid	16	0.506	Valid
5	0.422	Valid	17	0.355	Valid
6	0.496	Valid	18	0.233	Tidak Valid
7	0.401	Valid	19	0.562	Valid
8	0.335	Valid	20	0.455	Valid
9	0.278	Tidak Valid	21	0.408	Valid
10	0.338	Valid	22	0.513	Valid
11	0.367	Valid			
12	0.449	Valid			

Reliabilitas

Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.777	19

Regulasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.862	27

Manajemen Waktu

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.779	26

Hipotesis Penelitian

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7573.846	2	3786.923	80.615	.000 ^b
	Residual	8079.788	172	46.976		
	Total	15653.634	174			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Manajemen Waktu, Regulasi Diri

Tabel Regulasi Diri

Subjek	Kategori	Subjek	Kategori	Subjek	Kategori	Subjek	Kategori	Subjek	Kategori
1	Rendah	36	Rendah	71	Rendah	106	Sedang	141	Tinggi
2	Rendah	37	Rendah	72	Sedang	107	Rendah	142	Rendah
3	Tinggi	38	Rendah	73	Rendah	108	Tinggi	143	Tinggi
4	Sedang	39	Tinggi	74	Rendah	109	Rendah	144	Sedang
5	Rendah	40	Rendah	75	Sedang	110	Sedang	145	Rendah
6	Tinggi	41	Rendah	76	Rendah	111	Rendah	146	Sedang
7	Rendah	42	Rendah	77	Rendah	112	Tinggi	147	Rendah
8	Rendah	43	Sedang	78	Rendah	113	Rendah	148	Sedang
9	Sedang	44	Rendah	79	Rendah	114	Rendah	149	Rendah
10	Rendah	45	Tinggi	80	Rendah	115	Rendah	150	Sedang
11	Tinggi	46	Rendah	81	Rendah	116	Rendah	151	Rendah
12	Rendah	47	Sedang	82	Rendah	117	Rendah	152	Rendah

13	Rendah	48	Rendah	83	Rendah	118	Rendah	153	Tinggi
14	Rendah	49	Rendah	84	Rendah	119	Rendah	154	Rendah
15	Sedang	50	Rendah	85	Rendah	120	Tinggi	155	Rendah
16	Sedang	51	Rendah	86	Rendah	121	Rendah	156	Rendah
17	Rendah	52	Rendah	87	Rendah	122	Rendah	157	Tinggi
18	Rendah	53	Sedang	88	Rendah	123	Tinggi	158	Sedang
19	Rendah	54	Rendah	89	Rendah	124	Sedang	159	Tinggi
20	Rendah	55	Rendah	90	Rendah	125	Rendah	160	Rendah
21	Tinggi	56	Rendah	91	Tinggi	126	Tinggi	161	Rendah
22	Rendah	57	Tinggi	92	Rendah	127	Rendah	162	Sedang
23	Sedang	58	Rendah	93	Rendah	128	Sedang	163	Sedang
24	Rendah	59	Rendah	94	Tinggi	129	Rendah	164	Tinggi
25	Tinggi	60	Tinggi	95	Rendah	130	Rendah	165	Rendah
26	Tinggi	61	Rendah	96	Rendah	131	Rendah	166	Rendah
27	Rendah	62	Rendah	97	Tinggi	132	Rendah	167	Sedang
28	Rendah	63	Sedang	98	Rendah	133	Tinggi	168	Rendah
29	Tinggi	64	Rendah	99	Rendah	134	Rendah	169	Rendah
30	Rendah	65	Rendah	100	Rendah	135	Sedang	170	Rendah
31	Rendah	66	Rendah	101	Rendah	136	Rendah	171	Rendah
32	Rendah	67	Tinggi	102	Tinggi	137	Tinggi	172	Tinggi
33	Rendah	68	Rendah	103	Rendah	138	Rendah	173	Tinggi
34	Tinggi	69	Rendah	104	Rendah	139	Rendah	174	Rendah
35	Rendah	70	Sedang	105	Rendah	140	Rendah	175	Tinggi

Tabel Manajemen Waktu

Subjek	Kategori	Subjek	Kategori	Subjek	Kategori	Subjek	Kategori	Subjek	Kategori
1	Rendah	36	Rendah	71	Rendah	106	Sedang	141	Sedang
2	Rendah	37	Rendah	72	Sedang	107	Rendah	142	Rendah
3	Tinggi	38	Rendah	73	Rendah	108	Tinggi	143	Tinggi
4	Sedang	39	Tinggi	74	Rendah	109	Rendah	144	Sedang
5	Rendah	40	Rendah	75	Sedang	110	Sedang	145	Rendah
6	Tinggi	41	Rendah	76	Rendah	111	Rendah	146	Sedang
7	Rendah	42	Rendah	77	Rendah	112	Tinggi	147	Rendah
8	Rendah	43	Sedang	78	Rendah	113	Rendah	148	Sedang
9	Sedang	44	Rendah	79	Rendah	114	Rendah	149	Rendah
10	Rendah	45	Tinggi	80	Rendah	115	Rendah	150	Rendah
11	Sedang	46	Rendah	81	Rendah	116	Tinggi	151	Rendah
12	Rendah	47	Sedang	82	Rendah	117	Rendah	152	Rendah
13	Rendah	48	Rendah	83	Rendah	118	Rendah	153	Tinggi
14	Rendah	49	Rendah	84	Rendah	119	Rendah	154	Rendah
15	Sedang	50	Rendah	85	Rendah	120	Rendah	155	Rendah
16	Sedang	51	Rendah	86	Rendah	121	Rendah	156	Rendah
17	Rendah	52	Rendah	87	Rendah	122	Rendah	157	Tinggi
18	Rendah	53	Sedang	88	Rendah	123	Tinggi	158	Sedang
19	Rendah	54	Rendah	89	Rendah	124	Sedang	159	Tinggi
20	Rendah	55	Rendah	90	Rendah	125	Rendah	160	Rendah
21	Tinggi	56	Rendah	91	Tinggi	126	Tinggi	161	Rendah
22	Rendah	57	Tinggi	92	Rendah	127	Rendah	162	Sedang
23	Sedang	58	Rendah	93	Rendah	128	Sedang	163	Sedang

24	Rendah	59	Rendah	94	Tinggi	129	Rendah	164	Tinggi
25	Tinggi	60	Tinggi	95	Rendah	130	Rendah	165	Rendah
26	Sedang	61	Rendah	96	Rendah	131	Rendah	166	Rendah
27	Rendah	62	Rendah	97	Tinggi	132	Rendah	167	Tinggi
28	Rendah	63	Sedang	98	Rendah	133	Tinggi	168	Rendah
29	Tinggi	64	Rendah	99	Rendah	134	Rendah	169	Rendah
30	Rendah	65	Rendah	100	Rendah	135	Sedang	170	Rendah
31	Rendah	66	Rendah	101	Rendah	136	Rendah	171	Rendah
32	Rendah	67	Tinggi	102	Tinggi	137	Tinggi	172	Tinggi
33	Rendah	68	Rendah	103	Rendah	138	Rendah	173	Sedang
34	Tinggi	69	Rendah	104	Rendah	139	Rendah	174	Rendah
35	Rendah	70	Sedang	105	Rendah	140	Rendah	175	Tinggi

Tabel Prokrastinasi Akademik

Subjek	Kategori	Subjek	Kategori	Subjek	Kategori	Subjek	Kategori	Subjek	Kategori
1	Tinggi	36	Sedang	71	Tinggi	106	Sedang	141	Rendah
2	Tinggi	37	Tinggi	72	Sedang	107	Tinggi	142	Tinggi
3	Rendah	38	Tinggi	73	Tinggi	108	Rendah	143	Rendah
4	Tinggi	39	Rendah	74	Sedang	109	Tinggi	144	Rendah
5	Sedang	40	Tinggi	75	Rendah	110	Sedang	145	Tinggi
6	Rendah	41	Sedang	76	Tinggi	111	Tinggi	146	Rendah
7	Sedang	42	Tinggi	77	Tinggi	112	Tinggi	147	Sedang
8	Tinggi	43	Rendah	78	Sedang	113	Tinggi	148	Sedang
9	Rendah	44	Tinggi	79	Tinggi	114	Tinggi	149	Tinggi
10	Tinggi	45	Rendah	80	Tinggi	115	Tinggi	150	Tinggi
11	Rendah	46	Tinggi	81	Tinggi	116	Rendah	151	Sedang
12	Tinggi	47	Rendah	82	Tinggi	117	Tinggi	152	Tinggi
13	Sedang	48	Tinggi	83	Tinggi	118	Tinggi	153	Rendah
14	Tinggi	49	Tinggi	84	Tinggi	119	Sedang	154	Tinggi
15	Rendah	50	Tinggi	85	Tinggi	120	Rendah	155	Tinggi
16	Rendah	51	Tinggi	86	Tinggi	121	Sedang	156	Tinggi
17	Sedang	52	Tinggi	87	Tinggi	122	Rendah	157	Rendah
18	Tinggi	53	Sedang	88	Tinggi	123	Sedang	158	Rendah
19	Tinggi	54	Tinggi	89	Tinggi	124	Rendah	159	Rendah
20	Sedang	55	Tinggi	90	Sedang	125	Tinggi	160	Tinggi
21	Rendah	56	Tinggi	91	Sedang	126	Rendah	161	Tinggi
22	Tinggi	57	Rendah	92	Tinggi	127	Tinggi	162	Rendah
23	Sedang	58	Tinggi	93	Tinggi	128	Tinggi	163	Tinggi
24	Tinggi	59	Tinggi	94	Rendah	129	Sedang	164	Sedang
25	Rendah	60	Rendah	95	Tinggi	130	Tinggi	165	Tinggi
26	Sedang	61	Tinggi	96	Tinggi	131	Tinggi	166	Tinggi
27	Tinggi	62	Tinggi	97	Rendah	132	Tinggi	167	Sedang
28	Tinggi	63	Tinggi	98	Tinggi	133	Rendah	168	Tinggi
29	Rendah	64	Tinggi	99	Tinggi	134	Tinggi	169	Tinggi
30	Tinggi	65	Sedang	100	Sedang	135	Sedang	170	Tinggi
31	Tinggi	66	Tinggi	101	Tinggi	136	Rendah	171	Tinggi
32	Sedang	67	Sedang	102	Rendah	137	Tinggi	172	Rendah
33	Tinggi	68	Tinggi	103	Tinggi	138	Rendah	173	Rendah
34	Sedang	69	Tinggi	104	Tinggi	139	Rendah	174	Sedang
35	Tinggi	70	Rendah	105	Tinggi	140	Rendah	175	Rendah