

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION* DENGAN *PROCRASTINATION*  
DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN PADA MAHASANTRI PPTQ OEMAH  
AL-QUR'AN MALANG**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**FARIDAH MINHATUN BAHIJAH**

**18410200**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION* DENGAN *PROCRASTINATION*  
DALAM MENGHAFAK AL-QUR'AN PADA MAHASANTRI PPTQ OEMAH  
AL-QUR'AN MALANG**

**SKRIPSI**

oleh

**Faridah Minhatun Bahijah**

**18410200**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Drs. H. Yahya, MA.**  
**NIP.196605181991031004**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



**Dr. Rifa Hidayah, M.Si**  
**NIP. 19761128 200212 2 001**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION* DENGAN *PROCRASTINATION*  
DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN PADA MAHASANTRI PPTQ OEMAH  
AL-QUR'AN MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Faridah Minhatun Bahijah

18410200

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

## S K R I P S I

### HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION* DENGAN *PROCRASTINATION* DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN PADA MAHASANTRI PPTQ OEMAH AL-QUR'AN MALANG

Oleh :

**Faridah Minhatun Bahijah**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal, 22 November 2022

#### Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



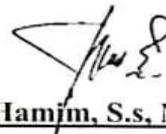
Drs. H. Yahya, MA.  
NIP.196605181991031004

Penguji Utama



Drs. Lailatul Arifin, M.Ag.  
NIP. 19650606199403100

Ketua Penguji



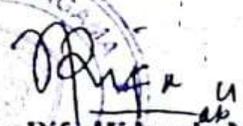
Hamjm, S.s, M.Pd.

NIP. 19820507201802011209

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal, 22 November 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128 200212 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Faridah Minhatun Bahijah

NIM : 18410200

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa penelitian yang saya buat dengan judul **“Hubungan Antara Self Regulation Dengan Procrastination Dalam Menghafal Al-Qur’an Pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur’an Malang”** adalah benar-benar hasil penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 11 November 2022

Peneliti



Faridah Minhatun Bahijah

NIM: 18410200

**MOTTO**

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ ۖ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ۗ .... (الاسراء: ٧)

**“If you do good, you do good for your selves”**

**(QS Al Isra': 7)**

***(The Holy Qur'an 17; 281)***

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil ‘alamin terimakasih, peneliti panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan dan menuntun peneliti untuk dapat menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti persembahkan, hasil karya ini kepada:

1. Kedua orang tua yang selalu menyayangi peneliti, Bapak Nur Hamim dan Ibuk Kholifah. Terimakasih atas setiap dukungan, pengorbanan, keikhlasan dan do’a yang tiada hentinya dipanjatkan untuk kebahagiaan dan cita-cita saya.
2. Emak Tamiyatun dan kedua adik peneliti Tsinta Thuba Iddlu Duror dan Tsaltsah Bizzahwa Zada Ghodliru, yang selalu berdoa dan mensupport setiap waktu.
3. Seluruh keluarga besar peneliti yang selalu memberikan do’a, semangat dan dukungan baik moril maupun materil.
4. Abuya Abu Syamsuddin, M. Th.I., dan Ummah Dr. Nur Chanifah. M.Ag., selaku pengasuh Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur’an Oemah Al-Qur’an Malang yang selalu mendo’akan, memberikan semangat dan kasih sayang yang tulus selama merantu di Malang.
5. Tim pendukung selesainya skripsi Maziah Ulfah, Putri Ghoida’ Habibillah, Dia Aubah Danilah dan Anggi Sukmawati yang selalu siap membantu dan memberikan support.
6. Semua mbak-mbak seperjuangan yang ada di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur’an Oemah Al-Qur’an Malang yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian skripsi ini. Dan juga temen-teman seperjuangan psikologi 2018.

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang, peneliti panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiratNya yang telah melimpahkan rahmat inayah serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Regulation* dengan *Procrastination* Dalam Menghafal Al-Qur’an pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur’an Malang”, sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Karya ilmiah ini tidak ada tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. oleh karena itu, peneliti ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd., selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Elok Faiz FatmaEl Fahmi, M.Si., selaku dosen wali yang senantiasa memberi bimbingan dan semangat dalam menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Bapak Drs.H. Yahya, MA., selaku dosen pembimbing pertama skripsi yang telah membimbing peneliti hingga akhir penelitian ini.
6. Bapak Drs. Zainul Arifin, M.Ag., selaku dosen penguji utama skripsi

7. Bapak Hamim, S.s, M.Pd., selaku dosen ketua penguji skripsi
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang berkenan membagikan ilmu pengetahuan dan pengetahuan yang dimilikinya kepada peneliti.
9. Segenap pihak yang telah memberikan bantuan dan berjasa atas terselesainya penelitian akhir ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala hal baik yang kalian semua berikan.

Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih sayang, rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Aamiin Ya Robbal ‘Alamin.

Malang, 30 Oktober 2022

Faridah Minhatun Bahijah

## DAFTAR ISI

<b>BAB I: PENDAHULUAN .....</b>	<b>18</b>
A. Latar Belakang.....	18
B. Rumusan Masalah .....	24
C. Tujuan Penelitian .....	24
D. Manfaat.....	25
1. Manfaat Teoritis .....	25
2. Manfaat Praktis .....	25
<b>BAB II: KAJIAN TEORI .....</b>	<b>26</b>
A. REGULASI DIRI ( <i>SELF REGULATION</i> ) .....	38
1. Pengertian dan definisi <i>Self Regulation</i> .....	38
2. <i>Self Regulation</i> dalam perspektif psikologi .....	39
3. Aspek-aspek <i>Self Regulation</i> .....	41
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Regulation</i> .....	44
5. Pengukuran <i>Self Regulation</i> .....	47
B. PROKRASTINASI.....	26
1. Pengertian dan definisi prokrastinasi .....	26
2. Prokrastinasi dalam perspektif psikologi.....	28
3. Aspek-aspek prokrastinasi .....	30
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi menghafal .....	31
5. Pengukuran Prokrastinasi.....	35
C. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik .....	38
D. Hipotesis.....	53
E. Kerangka Berpikir.....	72
<b>BAB III: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>73</b>
A. Penelitian Kuantitatif.....	73
B. Definisi Oprasional .....	74
1. <i>Self Regulation</i> .....	74
2. Prokrastinasi .....	75
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	76

1. Populasi .....	76
2. Sampel .....	76
3. Teknik sampling .....	77
D. Pengambilan Data .....	77
1. Observasi .....	77
2. Wawancara .....	77
3. Skala .....	78
E. Reliabilitas dan Validitas .....	81
1. Reliabilitas .....	81
2. Validitas .....	81
F. Metode Analisis Data .....	83
1. Melakukan kategorisasi .....	83
2. Uji Linearitas .....	85
3. Analisis Korelasi .....	85
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>87</b>
A. Latar Belakang Subjek .....	87
1. Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Oemah Qur'an Malang .....	87
2. Pelaksanaan Penelitian .....	87
B. Hasil Pengukuran .....	89
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	89
2. Analisis Deskriptif .....	91
a. Tingkat Prokrastinasi Menghafal pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang .....	95
3. Uji Normalitas .....	98
4. Uji Linieritas .....	99
5. Uji Korelasi .....	100
6. Uji korelasi setiap aspek <i>Self Regulation</i> dengan Prokrastinasi .....	101
C. Pembahasan Diskusi Hasil .....	106
1. Tingkat <i>Self Regulation</i> pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang .....	106

2. Tingkat Prokrastinasi Menghafal pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang.....	109
3. Hubungan Antara <i>Self Regulation</i> dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang .....	114
<b>BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>116</b>
A. Kesimpulan .....	116
B. Saran .....	118
1. Bagi Subjek.....	118
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	119
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>120</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>124</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Blue Print <i>Self regulation</i> .....	79
Tabel 3.2. <i>Blue Print</i> prorastinasi.....	80
Tabel 4.1 Hasil uji reliabilitas aitem skala <i>Self Regulation</i> .....	90
Tabel 4.2 Hasil uji reliabilitas aitem skala Prokrastinasi .....	91
Tabel 4.3 Hasil Skor Mean dan Standar Deviasi.....	91
Tabel 4.4 norma kategorisasi <i>Self Regulation</i> .....	92
Tabel 4.5 Tingkat <i>Self Regulation</i> .....	92
Tabel 4.6 Rata-Rata Tingkat <i>Self Regulation</i> .....	93
Tabel 4.7 hasil pembagian mean dengan jumlah item tiap aspek <i>Self Regulation</i> ....	94
Tabel 4.8 Norma Prokrastinasi .....	95
Tabel 4.9 Tingkat Prokrastinasi .....	95
Tabel 4.10 Rata-Rata Tingkat prokrastinasi .....	96
Tabel 4.11 hasil pembagian mean dengan jumlah item tiap aspek Prokrastinasi .....	97
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas .....	99
Tabel 4.13 Hasil Uji Linieritas.....	100
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi.....	100
Tabel 4.15 hasil uji korelasi <i>receiving</i> dengan prokrastinasi .....	101
Tabel 4.16 hasil uji korelasi <i>Evaluating</i> dengan prokrastinasi.....	102
Tabel 4.17 hasil uji korelasi <i>Triggering</i> dengan prokrastinasi .....	102
Tabel 4.18 hasil uji korelasi <i>Searching</i> dengan prokrastinasi .....	103
Tabel 4.19 hasil uji korelasi <i>Formulating</i> dengan prokrastinasi.....	104
Tabel 4.20 hasil uji korelasi <i>Implementing</i> dengan prokrastinasi.....	104
Tabel 4.21 hasil uji korelasi <i>Assessing</i> dengan prokrastinasi.....	105
Tabel 4.22 hasil uji hubungan peraspek dari self regulation terhadap prokrastinasi Menghafal.....	89

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Tingkat <i>Self Regulation</i> .....	93
Gambar 4.2 Tingkat Prokrastinasi .....	96

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN 1 .....</b>	<b>124</b>
<b>Laporan skor item <i>Self Regulation</i> .....</b>	<b>124</b>
<b>LAMPIRAN 2 .....</b>	<b>126</b>
<b>Laporan skor item Prokrastinasi dalam mnghafal .....</b>	<b>126</b>
<b>LAMPIRAN 3 .....</b>	<b>128</b>
<b>Data responden .....</b>	<b>128</b>
<b>LAMPIRAN 4 .....</b>	<b>129</b>
<b>Lampiran Skala penelitian.....</b>	<b>129</b>

## ABSTRAK

Faridah Minhatun Bahijah, 2022. Hubungan Antara Self Regulation dengan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-Qur'an pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Drs. H. Yahya, MA

PPTQ Oemah Qur'an memiliki target untuk setiap mahasantrinya yaitu 5 juz setiap semesternya tetapi tidak semua mahasantri mampu untuk melampaui target tersebut. Hal tersebut dikarenakan seringkali menunda-nunda dalam menghafal dan lebih mendahulukan tugas kuliah atau mementingkan organisasi yang diikuti. Selain itu, mahasantri juga tidak bisa mengontrol dirinya untuk membagi waktu dan lebih mementingkan hal yang kurang berguna sehingga dirinya hanya terpacu pada *deadline*. Akibat regulasi diri yang rendah para mahasantri cenderung untuk menunda-nunda dalam menghafal karena berlebihan dalam berfikir untuk mana yang ingin dikerjakan lebih dulu

Tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui tingkat *self regulation* yang ada pada para mahasantri di PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang, (2) Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang, (3) Untuk mengetahui hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu mahasantri PPTQ Oemah Qur'an Malang yang berjumlah 40 santri dengan menggunakan teknik sampling *Total Sampling*. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi, dan skala. Adapun teknik analisis datanya menggunakan statistika korelasi Product Moment dari Karl Pearson dengan bantuan SPSS 23.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self Regulation* pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 65% (26 subjek). Sedangkan tingkat prokrastinasi dalam menghafal pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 73% (29 Subjek). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat terdapat hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi menghafal yang dapat dilihat dari nilai sig.  $0,001 < 0,05$ , sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga semakin tinggi variabel X (*Self regulation*) maka semakin rendah variabel Y (*Procrastination*) dan semakin rendah variabel X (*Self regulation*) maka semakin tinggi variabel Y (*Procrastination*).

**Kata Kunci: Prokrastinasi, Self Regulation**

## ABSTRACT

Faridah Minhatun Bahijah, 2022. The Correlation of self-regulation and procrastination in memorizing the Qur'an at PPTQ Oemah Qur'an students in Malang. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Drs.H. Yahya, MA

PPTQ Oemah Qur'an has a target for each student, which is 5 juz per semester but not all students are able to exceed this target. This is because they often procrastinate in memorizing and prioritize college assignments or prioritize the organization they follow. In addition, students also cannot control themselves to divide their time and are more concerned with things that are less useful so that they are only driven to deadlines. Due to low self-regulation, students tend to procrastinate in memorizing because they think too much about what they want to do first.

The aims of this study are (1) to determine the level of self-regulation that exists in students at PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang, (2) to determine the level of procrastination in memorizing the Qur'an of students at PPTQ Oemah Al-Qur'an. Malang, (3) To find out the relationship between self-regulation and procrastination in memorizing the Qur'an at PPTQ Oemah Al-Qur'an students in Malang.

This study uses quantitative research methods. The population in this study is PPTQ Oemah Qur'an Malang students, totaling 40 students using the Total Sampling technique. The data collection technique in this study used the interview, observation, and scale methods. The data analysis technique uses the Product Moment correlation statistic from Karl Pearson with the help of SPSS 23.0.

The results showed that the self-regulation of PPTQ Oemah Al-Qur'an students in Malang was in the medium category with a percentage of 65% (26 subjects). While the level of procrastination in memorizing at PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang students is in the medium category with a percentage of 73% (29 subjects). In addition, the results of the study also show that there is a relationship between self-regulation and memorization procrastination which can be seen from the sig value.  $0.001 < 0.05$ , so the hypothesis in this study is accepted.

**Keywords: procrastination, self-regulation**

## المخلص

فريدة منحتون ببيجة ، 2022. العلاقة بين التنظيم الذاتي والمماثلة في حفظ القرآن في طلاب معهد لتحفيظ القرآن أومه قرآن في مالانج. الرسالة. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. مشرف الرسالة : الدكتور الحاج يحيى الماجستير.

يحتوي معهد لتحفيظ القرآن أومه قرآن على هدف لكل طالب على خمسة أجزاء لكل فصل الدراسي ولكن ليس كل الطلاب قادرين على تجاوز هذا الهدف. هذا لأنهم غالبًا في الكسل على حفظ ومهام وظيفة الدرس و للمنظمة التي يتبعونها. بالإضافة إلى ذلك ، لا يستطيع الطلاب أيضًا التحكم في أنفسهم لتقسيم وقتهم وهم أكثر اهتمامًا بالأشياء الأقل فائدة بحيث يتم دفعهم إلى المواعيد النهائية فقط. بسبب ضعف التنظيم الذاتي ، يميل الطلاب إلى التأخير في الحفظ لأنهم يفكرون كثيرًا فيما يريدون فعله أولاً.

أهداف هذه الدراسة هي (1) تحديد مستوى التنظيم الذاتي لدى الطلاب في معهد لتحفيظ القرآن أومه قرآن، (2) لتحديد مستوى التأخير في حفظ القرآن للطلاب في معهد لتحفيظ القرآن أومه قرآن، (3) لمعرفة العلاقة بين التنظيم الذاتي و التأخير في حفظ القرآن في طلاب معهد لتحفيظ القرآن أومه قرآن في مالانج.

تستخدم هذه الدراسة طرق البحث الكمي. السكان في هذه الدراسة هم طلاب معهد لتحفيظ القرآن أومه قرآن، بإجمالي 40 طالبًا يستخدمون تقنية أخذ العينات الإجمالية. استخدمت تقنية جمع البيانات في هذه الدراسة أساليب المقابلة والملاحظة والقياس. تستخدم تقنية تحليل البيانات إحصاء ارتباط لحظة المنتج من كارل بيرسون بمساعدة SPSS 23.0.

أظهرت النتائج أن التنظيم الذاتي لطلاب معهد لتحفيظ القرآن أومه قرآن في مالانج كان في الفئة المتوسطة بنسبة 65% (26 مادة). في حين أن مستوى التسوية في الحفظ في معهد لتحفيظ القرآن أومه قرآن هو في الفئة المتوسطة بنسبة 73% (29 مادة). بالإضافة إلى ذلك ، تظهر نتائج الدراسة أيضًا أن هناك علاقة بين التنظيم الذاتي و التأخير الحفظ والتي يمكن رؤيتها من قيمة سيغ.  $0.001 > 0.05$  ، لذلك تم قبول الفرضية في هذه الدراسة.

كلمات مفتاحية : التسوية والتنظيم الذاتي

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mahasantri adalah mahasiswa yang memilih tinggal di pondok pesantren dan menimba ilmu untuk mengembangkan potensi dirinya selain dari bangku kuliah. Pondok pesantren merupakan jenis lembaga pendidikan non-formal yang diakui banyak memberikan kontribusi positif dalam perkembangan bangsa Indonesia. Pesantren khusus untuk mahasiswa, sering disebut PESMA (Pesantren Mahasiswa) (Alfinnas, 2018:191). Mahasiswa sendiri bermakna seseorang yang sedang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi dan kata santri menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia santri adalah seseorang yang berusaha mendalami agama islam dengan sungguh-sungguh atau serius.

Mahasiswa (mahasantri) pada tahap perkembangannya adalah golongan remaja akhir dan dewasa awal yang mana berusia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monks dkk.,200:260-262). Kriteria tersebut ditujukan untuk menunjukkan akhir masa remaja dan awal mula dari masa dewasa awal yaitu mengenai kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam memutuskan suatu keputusan (Santrock, 2002:73). Umumnya, terdapat banyak pesantren yang berada di wilayah Malang menjadi tujuan para mahasiswa yang ingin kuliah sekaligus

mendalami ilmu agama seperti halnya Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an (PPTQ) Oemah Qur'an Malang.

PPTQ Oemah Qur'an adalah salah satu pesantren mahasiswa yang berada di wilayah malang dan dibina oleh pasangan suami istri yaitu Ustadz Abu Syamsuddin dan Ustadzah Nur Chanifah. Fokus pendidikan pada pesantren ini adalah menghafal Al-Quran dan diselingi dengan mengaji kitab. Kebanyakan lembaga pendidikan yang tahfidz (penghafal Al-Qur'an) memberikan target pencapaian hafalan per semester dan pesantren ini memberikan target per semester minimal 5 juz. Maka dengan sistem target yang seperti itu, para mahasantri diwajibkan untuk menghafal Al-Qur'an setiap harinya satu halaman. Meskipun para mahasantri diwajibkan menyetorkan satu halaman setiap harinya, tetapi masih banyak dari mahasantri yang belum bisa mencapai target itu. Karena mereka beralasan banyaknya tugas kuliah, kegiatan pondok yang lumayan padat bagi mahasiswa, belum lagi ada sebagian mahasantri yang mengurus organisasi. Sehingga dalam mencapai target yang diberikan oleh pesantren sangat membebankan para mahasantri. (wawancara 09/04/2022).

Seperti hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 09 April 2022 terhadap beberapa mahasantri yang masih belum mencapai target hafalan. Mahasantri berisial BJ menyatakan bahwa

*“menghafal itu penting, kuliah juga penting tetapi aku mendahulukan yang lebih mendesak dulu kayak tugas deadline kan lebih urgent sedangkan target menghafal masih bisa dikejar 6 bulan ini kan”*. Dan beberapa mahasantri juga berpendapat sama seperti itu seperti UF misalnya dia menyatakan *“haduh aku kalau banyak tugas mending besok paginya enggak setoran dulu mbak pusing aku kalau harus dikerjakan secara barengan”* (wawancara 09/04/2022).

Dari hal-hal itulah dapat disimpulkan bahwa para mahasantri belum bisa mencapai target dikarenakan mereka berpatok pada lamanya target yang diberikan. Namun hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa para mahasantri lebih sering bermain sosial media daripada mengerjakan tugas, yang menurut mereka lebih mendesak daripada membuat setoran hafalan dengan alasan untuk menyegarkan pikiran dari banyaknya tugas dan kegiatan di luar maupun di dalam pondok. Maka, dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa para mahasantri banyak yang mengalami prokrastinasi dalam menghafal (menunda-nunda dalam menghafal).

Prokrastinasi (*procrastination*) adalah kecenderungan seseorang untuk menunda ketika memulai, melaksanakan dan mengakhiri kegiatan (Ruaini, 2006:38). (Steel, 2010:926) berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan suatu tindakan seseorang yang dilakukan dengan sengaja untuk menunda tugas atau pekerjaan, meskipun seseorang itu mengetahui bahwa itu akan berdampak buruk

untuk kehidupan yang akan dijalani. Sementara itu, menurut Ferrari (dalam Ghufron & Risnawita, 2010:158), prokrastinasi sangat memberikan dampak negatif karena menunda-nunda pekerjaan membuang banyak waktu yang dimiliki. Tugas dan pekerjaan menjadi terbengkalai dan hasilnya tidak akan optimal meskipun diselesaikan.

Menurut Ferrari dkk (dalam Wibowo, 2017:40), prokrastinasi adalah segala tindakan menunda pelaksanaan suatu tugas tanpa mempersoalkan tujuan dan alasan penundaan tersebut. Pada saat yang sama, Burka dan Yuen (2008:4) berpendapat: "Prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Prokrastinasi merupakan kebiasaan individu dalam penundaan yang tidak perlu, yang dilakukan individu tersebut karena adanya ketakutan gagal serta ketakutan akan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dan harus diselesaikan dengan sempurna atau *perfect*, sehingga individu merasa lebih aman dan nyaman untuk tidak melakukan dengan segera atau menunda, karena hal itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal".

Contoh penundaan yang sering dilakukan oleh mahasiswa PPTQ Oemah Al-Qur'an yaitu sering menggunakan media sosial untuk suatu yang tidak berguna seperti bermain *game*, *scroll* Instagram, nonton YouTube dan lain-lain. Bahkan sebagian waktu mereka sering digunakan untuk memikirkan suatu yang tidak berguna seperti mereka resah dengan tenggat waktu (*deadline*) tetapi

meraka tidak ada rasa tergerak sedikitpun untuk mengerjakan dan memilih untuk melamun (wawancara 09/04/2022). Hal-hal inilah bentuk negatif dari prokrastinasi dan dampak negatif dari prokrastinasi yaitu munculnya perasaan menyesal dan bersalah pada diri sendiri karena kurang optimal dalam melakukan suatu pekerjaan akibat menunda-nunda hingga mendekati tenggat waktu yang telah diberikan (Burhan & Herman, 2019:5). Prokrastinasi terjadi diakibatkan oleh terjadinya kontra motivasi yang berhubungan dengan rendahnya *self regulation*, efikasi diri, dan *self-esteem*, serta berhubungan dengan kecemasan dan stres yang tinggi (Howell, Watson, Powell, & Buro dalam Evita Tri 2014:22).

Penundaan (prokrastinasi) berarti ketidakmampuan kita untuk mengatur pikiran dan usaha kita untuk mencapai tujuan dan hasil jangka panjang. Kerusakan ini dimulai ketika individu melihat hal-hal negatif atau ketidaknyamanan dalam semua atau beberapa aspek dari prioritas masa depan yang sedang dimiliki. Ketika individu beralih pada kegiatan lain, dengan harapan bisa melakukan yang lebih baik di masa depan. Ritme penundaan ini berlanjut, bahkan tanpa disadari oleh individu (Knaus 2002:13). Bandura (dalam Knaus 2002:13) berpendapat bahwa konsep motivasi diri untuk menggambarkan seseorang meregulasi dirinya, motivasi diri adalah sebuah keyakinan bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya untuk mencapai kepuasan. Maka, individu dengan motivasi diri yang rendah akan

cenderung menunda-nunda. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang rendah mereka akan cenderung bersiat agresif dan sulit mengontrol dirinya (Alfiana, 2013:247-248). Seseorang yang memiliki regulasi diri yang rendah juga akan mudah cemas, marah dan susah mengontrol diri. Regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri atau pengelolaan diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif. Regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, namun demikian bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas (Ghufron, 2014:141). Regulasi diri dapat membantu seseorang dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilakunya dalam mencapai tujuan hidupnya (Ashlaghi, 2017:23). Selain itu regulasi diri juga mengacu pada diri yang terhubung dengan pikiran, perasaan dan tindakan yang terstruktur dan terencana dalam mencapai tujuannya Zimmerman, (2000:34).

Berdasarkan penjelasan tersebut maka regulasi diri yang rendah ketika proses menghafal Al-Qur'an akan menimbulkan dampak negatif pada santri. Selain itu orang dengan regulasi diri yang rendah akan kesulitan untuk mengatur dan mengontrol dirinya agar tetap konsisten dalam mencapai tujuannya. Hal ini juga akan berdampak pada adanya perilaku penundaan (prokrastinasi) pada santri ketika proses menghafal Al-Qur'an. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muslimah (2016) yang menunjukkan bahwa tingkat pencapaian target

hafalan Al-Quran dari 109 mahasiswa hanya 47 orang atau sebesar 43% yang dapat mencapai target hafalan sedangkan yang tidak dapat mencapai target sebanyak 62 orang atau sebesar 57%. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada mahasiswa PPTQ oemah Al-Qur'an Malang.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan disusun peneliti yaitu:

1. Bagaimana tingkat *self regulation* yang ada pada para mahasiswa di PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an mahasiswa PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang?
3. Adakah hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada mahasiswa PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat *self regulation* yang ada pada para mahasiswa di PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang
2. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an mahasiswa PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang

3. Untuk membuktikan hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada mahasiswa PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang

#### **D. Manfaat**

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

Harapan penulis dari penelitian ini yaitu dapat bermanfaat bagi ilmu pengetahuan mengenai kajian-kajian yang ada dalam ilmu psikologi dan hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan mengenai hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada mahasiswa PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan tentang hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada mahasiswa.
- b. Bagi lembaga pondok pesantren penelitian ini dapat memberikan manfaat ilmu pengetahuan tentang *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada mahasiswa PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang.
- c. Untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, semoga penelitian ini akan memberikan dan memperkaya kerangka kerja ide peneliti

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. PROCRASTINATION**

##### **1. Pengertian dan definisi *procrastination***

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yang terdiri dari kata “pro” yang berarti maju, dan “Crastinate” yang berarti besok. Kata *procrastinate* dalam *American Collage Dictionary* bermakna *to postpone, put off, defer, prolong* yang artinya menunda atau menangguhkan (Burka & Yuen 2008:5-6). “*Procrastination is the art of making something into more than it is, until expand into more than it needs to be*”(Knaus, 2002:10). Yang berarti penundaan atau penangguhan adalah seni membuat sesuatu menjadi lebih daripada itu, sampai berkembang menjadi lebih daripada yang seharusnya.

Menurut Millgram (dalam Ghufon & Rini, 2014:153) Prokrastinasi adalah perilaku spesifik dalam bentuk perilaku yang melibatkan pada bagian penundaan ketika memulai atau menyelesaikan tugas dan aktivitas tertentu hingga akan mengakibatkan tugas tidak selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan bahkan akan berpotensi gagal untuk dikerjakan. Hal itu akan mengarah pada keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti rasa cemas, rasa bersalah, marah, panik, dan lain-lain. Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang dilakukan oleh seseorang dengan sengaja untuk menunda tugas atau pekerjaan meskipun mereka tahu hal tersebut akan menimbulkan dampak buruk untuk masa depan. (Steel, 2010:926).

Prokrastinasi dapat melibatkan seseorang menunda suatu aktivitas yang seharusnya tepat waktu dan pasti untuk mencapai tujuan, bukan hanya tujuan saja yang tertunda tetapi juga melibatkan waktu dan tempat lain. (Knaus, 2002:9). Menurut Schraw, Wadkins, & Olafson (dalam McCloskey&Scielzo, 2015:2) prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan untuk menunda atau menunda kegiatan dan perilaku yang berhubungan dengan sekolah secara tidak perlu. Penundaan akademik terjadi pada siswa dari segala usia, apakah siswa tersebut menghadiri sekolah dasar atau mengejar beberapa jenis pendidikan pencapaian atau gelar. Penundaan di kalangan mahasiswa sarjana di perguruan tinggi khususnya umum dan beberapa penelitian bahkan menemukan bahwa lebih dari 70% mahasiswa mengakui bahwa mereka menunda-nunda secara teratur.

Prokrastinasi selalu dikaitkan dengan penundaan tugas menurut Ferrari (dalam Safitri, 2015:20-21) bahwa prokrastinasi (a) selalu berkaitan dalam hal menunda-nunda dan tidak tepat waktu pada suatu tujuan ataupun perilaku, (b) tidak ada kesesuaian antara tujuan dan perilaku, (c) berkaitan dengan prioritas yang penting bagi individu. Maka, dari beberapa penjelasan dari para ahli dapat disimpulkan bahwasanya prokrastinasi adalah suatu tindakan penundaan atau membuang-buang waktu dengan melakukan hal tidak berguna yang dilakukan oleh seseorang dengan sengaja dan terjadi berulang-ulang sehingga akan menimbulkan perasaan tidak nyaman.

## 2. Prokrastinasi dalam perspektif psikologi

Berdasarkan perspektif psikologi, prokrastinasi dapat dijabarkan menjadi beberapa aliran, di antaranya yaitu:

### a. Psikodinamik dan psikoanalitik

Terkait dengan konsep penghindaran dalam tugas, menurut Freud, seseorang dikatakan secara tidak sadar menimbulkan rasa takut ketika menghadapi tugas yang mengancam diri sendiri. Sehingga menimbulkan kecemasan. Penundaan atau prokrastinasi adalah hasil dari seseorang yang menghindari tugas dan merupakan mekanisme pertahanan diri. Seorang individu secara tidak sadar menunda-nunda suatu pekerjaan untuk menghindari penilaian dari orang lain yang dianggap mengancam ego atau harga dirinya. Oleh karena itu, seseorang akan menghindari pekerjaan yang dirasa akan mengancam ego dan harga dirinya, sehingga tingkat menunda-nunda dan menghindar dari pekerjaan atau tugas semakin tinggi (Ferrari & Johnson, 1995:22).

### b. Behavioristik

Menurut Bijou (dalam Wati, 2012:25), aliran behavioristik ini beranggapan bahwa prokrastinasi adalah hasil dari proses belajar, hal ini, berhubungan dengan *reward* (penghargaan) dan *punishment* (hukuman), yang mana seseorang melakukan prokrastinasi karena pernah mendapat *punishment* akibat sering menunda-nunda pekerjaan maupun tugas. Ketika individu pernah merasa berhasil akan suatu

pekerjaan akibat menundanya akan berpotensi bagi individu untung mengulanginya di masa depan.

c. Kognitif dan Perilaku

Perilaku prokrastinai dapat terjadi akibat seseorang memiliki keyakinan irasional, yang mana hal tersebut dapat mengakibatkan seseorang salah dalam berspekulasi terhadap pekerjaan maupun tugas yang menurut individu sulit dan tidak menyenangkan, sehingga individu lebih memilih untuk menunda pekerjaan maupun tugas karena dirinya tidak ingin dianggap tidak cakap dan kurang maksimal dalam menjalankan tugas maupun pekerjaannya (Ferrari & Johnson, 1995:35).

Burka & Yuen (2008:19-22) menyebutkan dalam bukunya yang berjudul *Procrastination Why You Do It, What to Do About It Now*. hal itu disebut dengan “*fear of failing*” yang artinya seseorang yang takut akan kegagalan. Rasa takut ini, berasal dari individu yang merasa bahwa lebih baik menunda suatu pekerjaan dan hanya berdampak dengan menyalahkan diri sendiri karena rasa malas, tidak mengatur pekerjaan dengan semestinya atau menyesali kesalahan yang telah diperbuat, daripada mendapat penghinaan akibat kurang cakap dan tidak layak untuk mengerjakan suatu pekerjaan atau tugas tersebut, karena individu berpikir bahwa kemampuannya, yang tercermin dari kinerjanya dalam tugas-tugas, akan menentukan apakah dia layak untuk dicintai atau tidak, konsekuensi dari tidak mengukur jauh lebih besar daripada sekadar

"gagal" dalam hal penampilannya itu berarti gagal sebagai seseorang dan tidak diinginkan oleh semua orang.

### **3. Aspek-aspek prokrastinasi**

Stell (dalam surijah & tjundjing, 2007:357) mengemukakan beberapa aspek dari prokrastinasi diantaranya yaitu:

a. *Perceived Time*

*Perceived Time* memiliki makna seseorang yang merasa gagal dalam menepati waktu yang telah ditentukan. Seseorang yang hanya berfokus dengan masa sekarang dan tidak memikirkan dampak masa datang, hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut adalah orang yang tidak tepat waktu karena gagal dalam memperkirakan waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan suatu tugas maupun pekerjaan.

b. *Intention-action gap*

*Intention-action gap* memiliki makna kesenjangan aksi, yaitu seseorang yang memiliki keinginan besar untuk mengerjakan suatu tugas maupun pekerjaan, tetapi mereka memilih untuk menundanya sehingga ketika waktu *deadline* semakin dekat mereka merasa bahwa tidak akan bisa menyelesaikan tugas dengan sempurna. Sehingga semangat yang dimiliki saat pertama mendapat tugas hilang akibat penundaan yang telah individu perbuat.

c. *Emotional Distress*

*Emotional Distress* memiliki makna tekanan emosi ketika individu melakukan prokrastinasi, seseorang yang menunda-nunda dalam mengerjakan suatu pekerjaan akan merasa gelisah. Dampak negatif yang ditimbulkan adalah rasa cemas yang dirasakan individu ketika *deadline* telah dekat. Hal ini terjadi ketika seorang individu meremehkan waktu *deadline* yang masih jauh tetapi akan merasa cemas dan gelisah saat individu belum menyelesaikan tugas padahal tenggat waktu sudah dekat.

d. *Perceived Ability*

*Perceived Ability* memiliki makna yakin akan kemampuan diri, seseorang yang ragu akan kemampuan dirinya dapat mengakibatkan dirinya menjadi procrastinator. Seorang procrastinator adalah orang yang takut akan kegagalan sehingga menyebabkan seseorang tersebut menyalahkan dirinya sebagai orang yang tidak cakap, hal ini menyebabkan seorang melakukan prokrastinasi.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi menghafal**

Menurut Burka & Yuen (2008:8-9) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi yaitu sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Situasi emosional yang dialami individu menyebabkan individu menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi digunakan sebagai taktik untuk

melindungi diri seseorang dari potensi ketakutan akan ancaman, yang terdiri dari *fear of failure*, *fear of success*, *fear of losing the battle*, dan *fear of intimacy*. Berikut adalah penjelasan dari 4 faktor tersebut:

1) *Fear of failure*

*Fear of failure* bermakna ketakutan akan gagal, hal ini melibatkan faktor kognitif bahwasanya tidak mengerjakan sesuatu pekerjaan lebih baik dari pada mengerjakan dan gagal karena, adanya harapan yang tinggi akan suatu hal bisa menimbulkan rasa kecewa apabila tidak sesuai harapan, maka lebih baik menunda atau tidak mengerjakan sama sekali daripada sudah berusaha mengerjakan dan gagal. Dalam hal ini, para mahasiswa lebih memilih untuk menunda karena khawatir hafalannya tidak maksimal dan nanti akan berakhir gagal tidak lancar saat setoran.

2) *Fear of success*

*Fear of success* bermakna rasa takut akan sukses, perasaan tacit ini melibatkan rasa khawatir bahwa sebuah kesuksesan memiliki tanggung jawab dan tuntutan lebih besar karena merasa belum pantas untuk mendapatkannya juga rasa khawatir akan dijauhi bahkan hanya dimanfaatkan oleh orang lain karena keberhasilannya. Dalam hal ini, para mahasiswa merasa semakin banyak hafalan yang didapat maka tuntutan mengulang hafalan (*muroja'ah*) semakin banyak dan sulit.

3) *Fear of losing the battle*

*Fear of losing the battle* bermakna rasa takut kalah dalam pertempuran. Hal ini bermakna seseorang memiliki rasa takut sebelum berjuang yang mana, rasa takut itu bisa berasal dari *deadline*, maupun aturan-aturan yang telah ditetapkan sehingga para mahanstri selalu berfikir apakah bisa menyelesaikan target tanpa berusaha keras.

4) *Fear of separation and fear of intimacy*

*Fear of separation and fear of intimacy* bermakna seseorang takut perpisahan, dalam hal ini mahasantri takut sendirian karena subjek merasa itu adalah tempat nyaman bila masih ada teman yang belum mencapai target. Maka apabila salah satu teman individu mencapai target mereka merasa sendirian yang belum mencapai target.

Apapun jenis ketakutan dasar yang dimiliki seseorang, itu akan membuatnya merasa aman dengan menunda hal-hal tertentu.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi yaitu antara lain sebagai berikut:

1) Pola Asuh Orangtua

Pola asuh orang tua yang semena-mena (otoriter) akan menyebabkan anak cenderung memiliki perilaku prokrastinasi. Pola

asuh otoriter yang dilakukan oleh seorang ayah akan mengakibatkan perbedaan besar pada tingkat prokrastinasi anak laki-laki dan perempuan. (Pychyl, 2009:3).

2) Kondisi lingkungan yang *linient*

Prokrastinasi banyak terjadi pada lingkungan yang kurang memiliki pengawasan untuk seseorang menyelesaikan tugasnya (Burka & Yuen, 2008:103).

3) Banyaknya tugas

Burka & Yuen, (2008:5) berpendapat bahwa prokrastinasi terjadi karena individu terlalu banyak memiliki tugas yang harus segera diselesaikan. Mengerjakan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Oleh karena itu, banyaknya tugas adalah faktor yang memiliki pengaruh besar untuk individu melakukan prokrastinasi.

4) Model kesuksesan dan kegagalan

Anggota keluarga, guru, pelatih, tetangga, dan bahkan orang yang dikagumi dari hanya mendengar ceritanya maupun hanya membaca riwayat hidup untuk menjadi panutan pada masa depan dalam hal apapun termasuk prokrastinasi (Burka & Yuen, 2008:119).

## 5. Pengukuran Prokrastinasi

Pengukuran dalam prokrastinasi akademik menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dijelaskan oleh McCloskey (2011), yaitu APS (*Academic Procrastination Scale*). Aspek – aspek tersebut diantaranya sebagai berikut :

- a. Kepercayaan pada kemampuan diri (*Psychological Belief About Abilities*)

Individu memiliki kepercayaan yang rendah terhadap kemampuan dirinya, sehingga individu terhambat dalam mengerjakan tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya dengan baik. Setiap mahasiswa memiliki sebuah konsep diri atau *self concept*.

Konsep diri merupakan pandangan terhadap diri yang efektif atau tidak. Semakin dirinya memiliki kepercayaan konsep diri yang efektif dalam mengerjakan tugas, maka akan lebih mudah melakukan prokrastinasi dan mencari waktu craming atau sistem kebut semalam yang tepat untuk mengerjakan. Individu melakukan craming membuat dirinya menjadi lebih tertantang dan semangat ketika menunggu sampai akhir waktu pengumpulan tugas atau ujian (Schraw dkk, 2007:14). Misalnya mahasiswa menggunakan sistem kebut semalam sebagai cara terbaik untuk belajar mempersiapkan ujian yang penting.

b. Perhatian yang terganggu (*Distractions of Attention*)

Individu yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung mudah terganggu perhatiannya. Contohnya melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Individu yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung mudah terganggu dengan kegiatan yang lebih menarik atau menyenangkan (McCloskey, 2011:7). Misalnya saat mahasiswa mengerjakan tugas, perhatiannya teralihkan pada hal-hal lain selain tugas tersebut. Adanya gangguan yang berlebihan pada individu, fokus individu tersebut akan cenderung lebih mudah terbagi dan tugas dapat tertinggal atau kurang diperhatikan dengan baik (Dharma, 2020:74). Individu akan cenderung mengutamakan suatu hal yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Hal tersebut bertujuan untuk mengalihkan perhatian atau menjauhkan diri dari tanggung jawab.

c. Faktor sosial (*Social Factors of Procrastination*)

Prokrastinasi cenderung terjadi diakibatkan oleh kegagalan individu dalam mengelola regulasi diri, terutama pada saat individu mengalami stres yang tinggi (Klassen dkk dalam McCloskey, 2011:7). Regulasi diri melibatkan kemampuan dalam beradaptasi atau mengatur individu di berbagai keadaan. Dengan demikian, prokrastinator cenderung mengabaikan tenggat waktu atau tugas ketika ditempatkan dalam situasi stres. Umumnya, individu melakukan penundaan disebabkan oleh hal tersebut (Brownlow dan Reasinger dalam McCloskey, 2011:8)

d. Kemampuan manajemen waktu (*Time Management Skills*)

Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung tidak mampu untuk mengelola waktu mereka dan memiliki perbedaan antara rencana yang sudah disiapkan dengan realisasinya (McCloskey, 2011:8). *Time management skills* adalah kemampuan individu mengontrol aktivitas dan perilaku semaksimal mungkin (Mish dalam McCloskey, 2011:8). Individu yang kurang mampu mengatur waktu dengan baik, akan cenderung menyelesaikan tugas tidak tepat waktu. Hal tersebut disebabkan oleh individu yang tidak mampu menentukan tugas yang lebih utama dikerjakan terlebih dahulu, akhirnya tugas terlupakan, menunda dalam belajar dan memprioritaskan hal – hal yang tidak penting.

e. Rasa malas (*Laziness*)

Perasaan malas akan membuat individu cenderung terlambat dalam mengerjakan tugas yang harusnya dikerjakan, karena merasa malas untuk memulai. Rasa malas merupakan kecenderungan untuk menghindari pekerjaan bahkan ketika secara fisik mampu (Mish dalam McCloskey, 2011:10). Oleh sebab itu, perilaku menunda melibatkan kecenderungan untuk menghindari banyak tugas atau kemalasan. Misalnya mahasiswa mendapatkan suatu tugas lalu meletakkannya dan melupakannya sampai tenggat waktu pengumpulan tugas.

## **B. Regulasi Diri (*Self Regulation*)**

### **1. Pengertian dan definisi *Self Regulation***

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Regulasi diri (*Self Regulation*) terdiri dari dua kata yaitu “Regulasi” yang berarti peraturan dan “Diri” yang berarti seorang, tidak dengan yang lain; sendiri. “*Self-regulation is the means by which people manage goal-directed behavior*” (Hoyle & Moshontz, 2018:1). Yang berarti regulasi diri adalah sarana untuk mengatur perilaku yang diarahkan oleh tujuan. Regulasi diri adalah suatu cara untuk meninjau perilaku pada diri sendiri guna mengatur kondisi stimulus untuk memodifikasi perilaku individu yang tidak sesuai (Atkinson dalam Rozali, 2013:62).

Menurut Erikson (dalam Rozali, 2013:383) regulasi diri merupakan aspek penting dalam mengembangkan karakter dan perilaku anak. Erickson menjelaskan bahwa *self-regulation* pada anak adalah bagaimana anak mengontrol emosi dan perilaku sosialnya ketika memainkan peran sosial dalam masyarakat. Regulasi diri melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan sendiri, serta adanya penyesuaian timbal balik untuk mencapai tujuan pribadi. Dengan kata lain, regulasi diri berkaitan dengan metakognisi, motivasi, dan perilaku yang terlibat aktif dalam mencapai tujuan pribadi. Dalam hal ini tujuan yang dimaksudkan bersifat umum, contohnya seperti tujuan pembelajaran dan lain-lain (Zimmerman dalam Ghufron & Risnawita, 2010:58).

Bandura (dalam muslimah 2012:37) juga berpendapat bahwa setiap individu dapat mengontrol dirinya dengan cara mengembangkan potensi diri, menilai diri, dan juga memberikan respon pada diri sendiri. Maka, dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah sebuah proses yang terjadi pada individu untuk mencapai tujuan yang diinginkannya dengan membuat rancangan strategi dengan menggunakan perilaku, kognisi dan afeksi. Dalam hal ini, para mahasiswa dapat membuat perencanaan dalam hidupnya agar tujuan yang ingin dirinya capai terwujud di masa mendatang.

## **2. *Self Regulation* dalam perspektif psikologi**

Pada ilmu psikologi sebenarnya akar dari teori regulasi diri (*Self Regulation*) adalah teori Albert Bandura yaitu teori sosial kognitif. Teori sosial kognitif Bandura mengemukakan bahwa kepribadian seseorang dibentuk dari kognitif, perilaku, dan lingkungan.

### **a. Kognitif**

Ciri khas dari teori ini adalah memerankan peran utama dalam pengaturan diri, Bandura mengembangkan teorinya untuk membahas cara-cara orang memiliki kendali atas peristiwa dalam hidup mereka melalui pengaturan diri atas pikiran-pikiran dan tindakan mereka. Proses dasarnya meliputi menentukan tujuan, menilai kemungkinan hasil dari tindakan-tindakan, mengevaluasi kemajuan pencapaian tujuan, dan pengaturan diri

atas pikiran, emosi, dan tindakan. Bandura menjelaskan bahwa karakteristik khas lainnya dari teori kognitif sosial adalah peran utama yang di berikanya pada fungsi-fungsi pengaturan diri. Orang berperilaku bukan sekedar untuk menyesuaikan diri denagn kecendrungan-kecendrungan orang lain. Kebanyakan perilaku mereka dimotivasi dan diatur oleh standard internal dan reaksi-reaksi terhadap tindakan meraka sendiri yang terkait dengan penilaian diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasikan suatu aktivitas akan meningkatkan pengelolaan dan regulation pada diri individu.

c. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Lingkungan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak bisa dihindarkan dari lingkungan alami dan lingkungan sosial budaya. Keduanya memberi kontribusi pada perkembangan diri dan keterampilan evaluatif dan memberikan standar internal dalam pemberian informasi pada penyesuaian diri (Syaiful Bahri Djamarah, 2002:142).

### 3. Aspek-aspek *Self Regulation*

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

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

- a. Kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berpikir.
- b. Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit.
- c. Strategi kognitif yang digunakan mahasiswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi perkuliahan

Menurut Zimmerman (dalam Rozali 2014:63), agar proses belajar lebih efektif, siswa atau mahasiswa harus melibatkan diri dalam aktivitas *self regulation*, ia tidak hanya mengatur perilakunya, tetapi juga harus mengatur proses kognitif mereka. Di dalam belajar, *self regulation* terdapat beberapa aspek, antara lain: metakognisi, motivasional, dan perilaku.

Beberapa aktivitas yang terdapat dalam metakognisi, adalah:

- a. Menentukan tujuan.
- b. Menentukan rencana.
- c. Mengontrol perhatian.
- d. Motivasi diri.
- e. Menggunakan strategi belajar yang fleksibel.
- f. Memonitor diri sendiri.
- g. Meminta bantuan orang lain.
- h. Evaluasi diri.

Masing-masing aktivitas tersebut memiliki pengertian dan keterkaitan, yang akan dipaparkan di bawah ini.

Dalam aktivitas menentukan tujuan, seorang mahasiswa mengetahui apa yang menjadi kebutuhan dan menetapkan tujuan akademiknya. Aktivitas menentukan rencana, siswa atau mahasiswa memiliki tujuan ke depan dan membuat langkah-langkah untuk mencapai tujuan tersebut. setelah menentukan rencana dan tujuan akademiknya, mahasiswa tersebut fokus untuk menyelesaikan hal-hal yang dianggap sulit selama proses mencapai tujuan berlangsung atau yang disebut dengan mengontrol perhatiannya. Selanjutnya adalah memotivasi diri, yaitu keyakinan terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan yang diinginkan, yang kemudian memilih dari berbagai macam strategi belajar tergantung dengan kebutuhan dan tujuan belajar yang diinginkan. Aktivitas selanjutnya adalah memonitor kemajuan

dalam pencapaian tujuan dan mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuannya apabila dibutuhkan secara terus menerus (monitor diri sendiri). Mahasiswa juga akan meminta bantuan orang lain, dengan bertanya kepada orang lain tentang hal-hal yang tidak mampu dikerjakan sendiri. Agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan mahasiswa melakukan evaluasi diri dengan memeriksa kembali hasil dari proses belajar yang telah dilakukan.

Aktivitas selanjutnya adalah motivasional, terdapat komponen memotivasi tingkat keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya selama proses belajar. Keyakinan yang dimiliki juga diikuti dengan harapan dan usaha akan keberhasilan dengan mendapatkan hasil yang terbaik. Walaupun demikian mahasiswa juga harus memiliki tujuan yang realistis, yaitu memiliki pandangan bahwa semua tujuan mampu diraih. Di dalam perilaku terdapat pengaturan lingkungan fisik dan sosial, yang meliputi pengaturan lingkungan belajar, yang berhubungan dengan orang lain. Pengaturan lingkungan fisik atau tempat untuk belajar adalah tempat yang tenang, dan relatif bebas dari pemandangan-pemandangan yang mengganggu sehingga siswa mampu berkonsentrasi dengan baik. Pengaturan waktu, meliputi pembuatan rencana kegiatan, jadwal dan waktu belajar, dan pengaturan usaha, digunakan agar mahasiswa memiliki keinginan yang besar untuk belajar dan membantu siswa dalam menghadapi kebingungan di dalam proses belajar.

#### 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Regulation*

Bandura (dalam Fitriani, 2019:11) menjelaskan bahwa regulasi diri dapat dipengaruhi oleh faktor timbal baik antara faktor internal dan eksternal. Berikut merupakan faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang yaitu:

##### a. Faktor Internal

##### 1) Observasi Diri (*Self observation*)

Observasi diri mengacu pada sikap yang berlandaskan tiga faktor yaitu kualitas penampilan, kuantitas penampilan serta orisinilitas tingkah laku setelah menjalani satu aktivitas tertentu.

##### 2) Penilaian Diri (*Dudgmental process*)

Penilaian diri mengacu pada keserasian antara sikap dengan persepsi diri, membandingkan dengan sikap orang lain serta menilai sesatu berdasarkan pentingnya sebuah aktivitas. Seseorang yang beranggapan bahwa setiap kegagalan yang dialaminya merupakan tanggung jawabnya memiliki regulasi diri yang lebih baik dari pada seseorang yang tidak bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya.

##### 3) Reaksi Diri (*Self response*)

Reaksi diri mengacu pada bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri dan mengevaluasi terhadap hal-hal yang dilakukannya, baik dengan memberikan penghargaan atau memberi hukuman terhadap pencapaian yang telah dihasilkan oleh dirinya sendiri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi diri yaitu:

1) Standar

Standar lingkungan memiliki peran dalam mengevaluasi perilaku individu, apakah sesuai dengan standar lingkungan atau tidak. Standar hidup yang telah dibuat oleh seseorang akan berkaitan erat dengan standar lingkungan yang ada.

2) Penguatan (*Reinforcement*)

*Reinforcement* memiliki pengaruh terhadap regulasi diri karena standar penguatan berhubungan dengan perilaku seseorang. Apabila seseorang mampu memenuhi standar perilaku tertentu maka perlu adanya penguatan terhadap perilaku tersebut agar dapat mempertahankan standar perilaku yang telah dicapai.

Zimmerman (dalam Lasmiati, 2018) juga menambahkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri seseorang yaitu:

a. Individu

Faktor individu mengacu pada hal-hal berikut:

- 1) Pengetahuan, semakin luas pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang maka orang tersebut akan lebih mudah dalam mengatur dirinya sendiri karena mengetahui apa yang harus dikerjakan dan mengurangi

kegiatan atau hal-hal yang mengganggu diri dalam mencapai tujuan hidupnya.

- 2) Kemampuan metakognitif, semakin baik metakognitif yang dimiliki oleh seseorang maka akan mempermudah bagi dirinya dalam meregulasi diri.
- 3) Target yang ingin direalisasikan, seseorang yang memiliki target yang banyak dan kompleks maka besar kemungkinan bahwa dirinya memiliki regulasi diri yang baik.
- 4) Afeksi berpengaruh terhadap target yang ingin dicapai serta proses metakognitif.

b. Perilaku

Perilaku dapat terbentuk karena adanya proses seleksi lingkungan, evolusi budaya, atau pengalaman hidup.

c. Lingkungan

Berdasarkan teori sosial kognitif lingkungan sosial memiliki peran penting dalam mempengaruhi tindakan seseorang. Faktor lingkungan dapat berasal dari lingkungan fisik maupun lingkungan sosial, baik lingkungan keluarga, lingkungan tepat belajar, dan lingkungan pergaulan.

Selanjutnya Giyoto (2017) menambahkan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri dapat berbentuk dukungan yang berasal dari orang-orang yang berpengaruh dalam hidup yaitu orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman sebaya. Dukungan sosial dapat berupa pemberian

semangat, motivasi, saran, dan arahan dalam menentukan tindakan guna mencapai tujuan yang diinginkan.

## 5. Pengukuran *Self Regulation*

Pengukuran regulasi diri pada penelitian ini didasarkan pada tujuh tahapan dalam penilaian regulasi diri dari Brown, Miller dan Lawendowski (1999:281-292) di antaranya *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, *evaluating* atau mengevaluasi, *triggering* atau membuat suatu perubahan, *searching* atau mencari solusi, *formulating* atau merancang suatu rencana, *implementing* atau menerapkan rencana dan *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

### a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan

Yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah. Seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.

### b. *Evaluating* atau mengevaluasi

Setelah mendapatkan informasi, langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa. Pendapat itu

didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya yang termasuk dalam proses pembelajaran.

c. *Triggering* atau membuat suatu perubahan

Sebagai akibat dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, timbul perasaan positif atau negatif. Individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini yaitu disebut juga kecenderungan kearah perubahan.

d. *Searching* atau mencari solusi

Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Pertentangan tersebut membuat individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

e. *Formulating* atau merancang suatu rencana

Yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektif.

f. *Implementing* atau menerapkan rencana

Yaitu setelah semua perencanaan telah teralisasi, berikutnya adalah secepatnya mengarah pada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan

yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.

- g. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Pengukuran tersebut dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

### **C. Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik**

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

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh oleh Gunawinata, Nanik, dan Lasmono (2008:256) terhadap 218 orang mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik paling banyak dalam kategori rendah yaitu sebanyak 76,15% atau 166 orang

mahasiswa. Hal ini menunjukkan mahasiswa sudah tidak lagi melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya.

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

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

Regulasi diri memiliki tiga aspek penting yang akan menentukan tinggi rendahnya tingkat regulasi diri. Pertama yaitu aspek kognisi dimana upaya mahasiswa merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri. Kedua yaitu aspek motivasi dimana mahasiswa merasakan efikasi diri yang tinggi, atribusi diri dan berminat pada tugas intrinsik. Ketiga yaitu aspek perilaku dimana upaya mahasiswa untuk memilih,

menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar (Zimmerman, 1989:339).

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

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

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

Prokrastinasi akademik akan menimbulkan dampak negatif seperti waktu yang terbuang sia-sia, keterhabatan dalam menyelesaikan kuliah, kecemasan meningkat, terbengkalainya tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan, bahkan bila tugas dapat diselesaikan pun kemungkinan besar menjadi tidak maksimal, dan prestasi akademik menurun. Prokrastinasi juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang akan datang, serta dapat menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk mengembangkan dirinya secara maksimal.

Oleh karena itu, dengan adanya regulasi diri diharapkan mahasiswa mampu menunjukkan langkah nyata yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan secara terarah, sehingga prokrastinasi dapat lebih diminimalisir. Jadi, antara regulasi diri dengan prokrastinasi memiliki hubungan negatif. Semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa.

## **D. Perspektif Islam**

### **1. Telaah Teks Secara Psikologi tentang Prokrastinasi**

#### **a. Sampel Teks**

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

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

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

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

Rothblum, Solomon dan Murakami (1986:387) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk (a) selalu atau hampir selalu menunda tugas akademik, dan (b) selalu atau hampir

selalu mengalami kecemasan bermasalah terkait dengan penundaan ini.

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

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

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

Lay & Schouwenburg (dalam Ayu Wulandari 2010:43) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman.

Ferrari, dkk. (dalam Ghufroon, 2011:158) mengatakan bahwa sebagai suatu penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa : a. Penundaan untuk memulai maupun

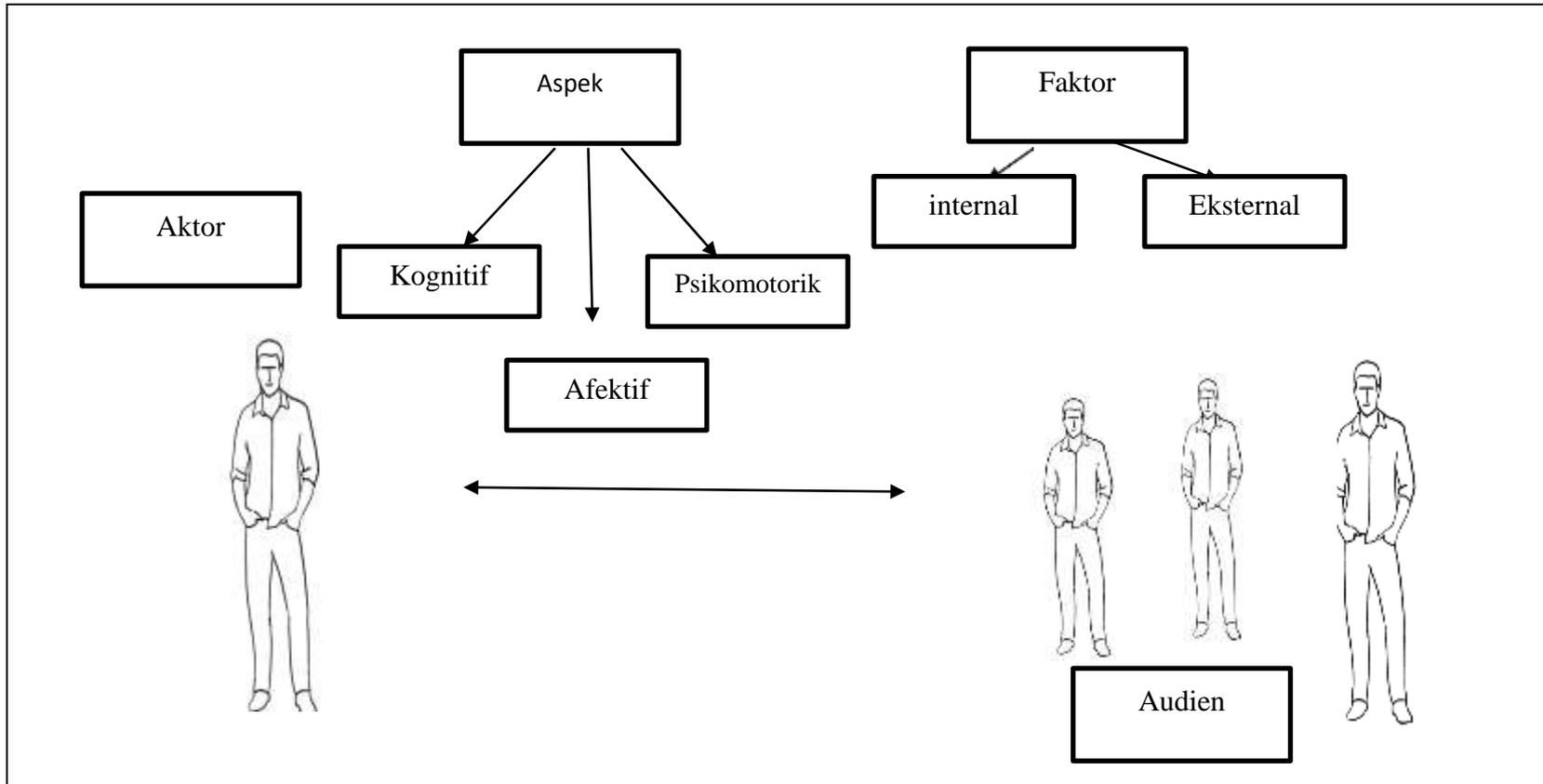
menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Menurut Millgram (Prokrastinasi adalah perilaku spesifik dalam bentuk perilaku yang melibatkan pada bagian penundaan ketika memulai atau menyelesaikan tugas dan aktivitas tertentu hingga akan mengakibatkan tugas tidak selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan bahkan akan berpotensi gagal untuk dikerjakan. Hal itu akan mengarah pada keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti rasa cemas, rasa bersalah, marah, panik, dan lain-lain.

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang dilakukan oleh seseorang dengan sengaja untuk menunda tugas atau pekerjaan meskipun mereka tahu hal tersebut akan menimbulkan dampak buruk untuk masa depan.

(Steel, 2010:926)

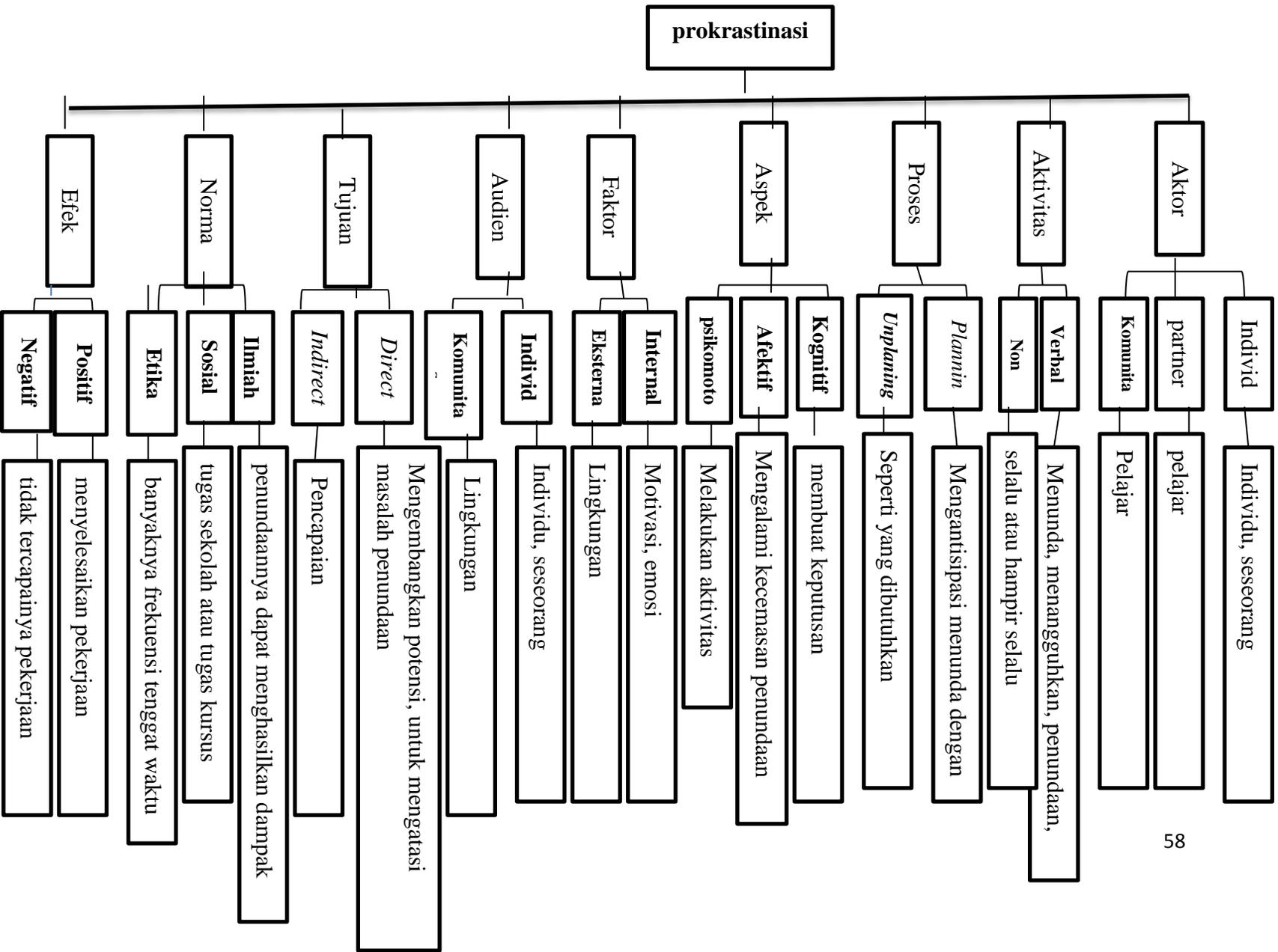
b. Pola teks psikologi



c. Analisis komponen teks *procrastination***Tabel 2.1. Analisis komponen teks *procrastination***

NO	KOMPONEN	KATEGORI	DESKRIPSI TEKS PSIKOLOGI
1.	Aktor	Individu	Individu, seseorang
		Partner	Pelajar
		Komunitas	Pelajar
2.	Aktivitas	Verbal	Menunda, menanggguhkan, penundaan, kecenderungan.
		Non verbal	selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan
3.	Proses	<i>Planning</i>	Mekanisme, cara memulai dan menyelesaikan pekerjaan, mengambil keputusan, mengantisipasi menunda dengan sengaja
		<i>Unplaning</i>	Seperti yang dibutuhkan
4.	Aspek	Kognitif	membuat keputusan
		Afektif	Kecemasan, Tugas tidak disukai, Merasakan perasaan tidak nyaman, mengalami kecemasan terkait penundaan, Melakukan aktivis yang lebih menyenangkan, ,Merasa tidak nyaman.
		Psikomotorik	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.
5.	Faktor	Internal	Motivasi, emosi
		Eksternal	Lingkungan
6.	Audien	Individu	Individu, seseorang
		Komunitas	Lingkungan
7.	Tujuan	<i>Direct</i>	Mengembangkan potensi, untuk mengatasi masalah penundaan
		<i>Indirect</i>	Pencapaian
8.	Norma	Ilmiah	menghasilkan dampak buruk
		Sosial	tugas sekolah atau tugas kursus
		Etika	banyaknya frekuensi tenggat waktu yang dihadapi
9.	Efek	Positif	menyelesaikan pekerjaan
		Negatif	Menimbulkan konsekuensi atas tidak tercapainya pekerjaan

d. *Procrastination* teks psikologi



e. Rumusan konseptual tentang *procrastination*

1) General

Prokrastinasi adalah melakukan penundaan dalam memulai atau terlamabat dalam suatu tugas serta adanya kesenjangan dalam rencana dan kerja, dan melakukan hal lain yang lebih menyenangkan.

2) Partikular

Prokrastinasi adalah aktor yang melakukan penundaan melalui peruses yang disengaja, karena terjadinya perasaan tidak menyukai tugasnya sehingga melakukan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan dan tugas tersebut dikerjakan pada hari berikutnya sehingga berefek buruk pada aktor itu sendiri. Faktor yang mempengaruhi aktiitas menanggukhan itu adalah internal dan eksternal.

**2. Telaah teks islam tentang *procrastination***

a. Sampel teks islam

1) QS. An-Nisa': 142

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَدِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَآءُونَ  
النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا 142

Artinya :

*Sesungguhnya orang munafik itu hendak menipu Allah, tetapi Allah-lah yang menipu mereka. Apabila mereka berdiri untuk salat, mereka lakukan dengan malas. Mereka bermaksud ria (ingin dipuji)*

di hadapan manusia. Dan mereka tidak mengingat Allah kecuali sedikit sekali

**Tabel 2.2. Procrastination dalam surat An-Nisa aya 142**

No	Teks Islam	Terjemah	Sinonim	Antonim	Aspek psikologi
1.	إِنَّ الْمُنَافِقِينَ	Sesungguhnya ya orang-orang munafik	الفسقون	التقو	Audien
2.	يُخَدِعُونَ	menipu	كذب	صدق	Proses
3.	اللَّهِ	Allah	رب	اللات	Aktor
4.	قَامُوا	Berdiri, menunaikan	وقف	جلس	Aktivitas
5.	الصَّلَاةِ	Sholat	دعا	جهد	Aspek
6.	كَسَالِي	Malas	تسويق	جهد	Efek, faktor
7.	يُرَاءُونَ	Ingin di puji	تكبر	توضوء	Efek, aspek
8.	النَّاسِ	Manusia	انسان	شيطان	Audien
9.	يَذْكُرُونَ	Mengingat	حفظ	ينس	Aspek
10.	قَلِيلًا	Sedikit	صغر	كثر	Efek

2) QS. Al maidah : 48

.....وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَكِنْ لِيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ....

Artinya:

*Kalau Allah menghendaki, niscaya kamu dijadikan-Nya satu umat (saja), tetapi Allah hendak menguji kamu terhadap karunia yang telah diberikan-Nya kepadamu, maka berlomba-lombalah berbuat kebajikan*

**Tabel 2.3. Procrastination dalam surat Al—Maidah ayat 48**

No	Teks Islam	Terjemah	Sinonim	Antonim	Aspek psikologi
1.	وَلَوْ شَاءَ	Jika berkehendak	ارادة	كراهة	Faktor
2.	لَجَعَلَكُمْ	Dijadikan	خلق	مكسورة	Proses
3.	أُمَّةً وَاحِدَةً	Umat yang satu	جماعة	مطلقة	Tujuan
4.	لِيَبْلُوَكُمْ	Menguji	امتحان	ضمني	Proses
5.	آتَكُمْ	Pemberian	اعطى	لاشيء	Proses
6.	فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ	Berlomba-lomba	جهد	يؤجل	Aktivitas

3) QS. Al A'la :16-17

بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا (16) وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَبْقَى (17)

Artinya :

*Sedangkan kamu (orang-orang kafir) memilih kehidupan dunia(16) padahal kehidupan akhirat itu lebih baik dan lebih kekal.(17)*

**Tabel 2.4. Procrastination dalam surat Al—A'la ayat 16 -17**

No	Teks Islam	Terjemah	Sinonim	Antonim	Aspek psikologi
1.	تُؤْثِرُونَ	Memilih	اختر	احتفظ	Proses
2.	الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ	Kehidupan dunia dan akhirat	الحياة	الموت	Faktor
3.	خَيْرٌ	Lebih baik	جمل	سيء	Tujuan
4.	وَأَبْقَى	Kekal	بقاء	فناء	Norma

## 4) QS. An-Najm 38-41

الَّذِينَ تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ (38) وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ (39) وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ (40) ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَىٰ (41)

Artinya :

(yaitu) bahwa seseorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain.(38) dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya,(39) dan sesungguhnya usahanya itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya),(40) kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna,(41)

**Tabel 2.5. Procrastination dalam surat An-Najm 38 -41**

No	Teks Islam	Terjemah	Sinonim	Antonim	Aspek psikologi
1.	الَّذِينَ تَزِرُ	seseorang yang berdosa	دذنب	مكافاة	Audien
2.	وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ	Tidak akan memikul dosa orang lain	وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ	وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ	Aspek
3.	الْإِنْسَانِ	Manusia	الناس	شيطان	Audien
4.	سَعَىٰ	Diusahakan	جهد	يُوجَل	Aspek
5.	سَوْفَ	Kelak	ارادة	قديم	Proses
6.	يُرَىٰ	Diperlihatkan	انظر	تجاهله	Aktivitas
7.	يُجْزَاهُ	Balasan	الرد	لعنة, تنافر	Tujuan
8.	الْأَوْفَىٰ	Sempurna	كامل	تلف	Efek

## 5) QS. Al-Insyiroh: 7

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۗ 7

Artinya:

*Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan),  
tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain),*

**Tabel 2.6. Procrastination dalam surat Al –Insyiroh ayat 7**

No	Teks Islam	Terjemah	Sinonim	Antonim	Aspek psikologi
1.	فَرَغْتَ	Kamu telah selesai	انتهى	بداية	Aktivitas
2.	انصَبْ	Bekerja keras	مجتهد	كسل	Faktor

## 6) QS. Al-Anbiya':90

فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رِعَابًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خُشِعِينَ 90

Artinya:

*Maka Kami kabulkan (doa)nya, dan Kami anugerahkan kepadanya Yahya, dan Kami jadikan istrinya (dapat mengandung).  
Sungguh, mereka selalu bersegera dalam (mengerjakan) kebaikan,  
dan mereka berdoa kepada Kami dengan penuh harap dan cemas.  
Dan mereka orang-orang yang khusyuk kepada Kami.*

Tabel 2.7. *Procrastination* dalam surat Al-Anbiya' ayat 90

No	Teks Islam	Terjemah	Sinonim	Antonim	Aspek psikologi
1.	فَاسْتَجَبْنَا	Maka kami kabulkan	اعطى	رفض	Norma
2.	وَهَبْنَا	Anugrah	عطوف	قبيح	Proses
3.	يَحْيَى	Nabi Yahya as	رجل	النساء	Aktor
4.	أَصْلَحْنَا	Kami jadikan	جعل	تالف	Proses
5.	زَوْجَهُ	Istrinya	النساء	زوج	Audien
6.	إِنَّهُمْ كَانُوا	Sungguh mereka	هم	هو	Audien
7.	يُسْرِعُونَ	Bersegera	سرع	تسويق	Efek
8.	رَعْبًا	Penuh harap	نأمل	مُعْرَضُونَ	Norma
9.	وَرَهَبًا	Cemas	قلق	السعيدة	Efek
10.	خَشِعِينَ	Orang-orang yang Khusyuk	مطيع	لعب	Audien

7) QS. Al-Anbiya': 1-2

اقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ ۝ (1) مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ ذِكْرٍ مِنْ رَبِّهِمْ مُحَدَّثٍ

إِلَّا اسْتَمَعُوهُ وَهُمْ يَلْعَبُونَ ۝ (2)

Artinya:

*Telah semakin dekat kepada manusia perhitungan amal mereka, sedang mereka dalam keadaan lalai (dengan dunia) berpaling (dari akhirat (1)). Setiap diturunkan kepada mereka ayat-ayat yang baru dari Tuhan, mereka mendengarkannya sambil bermain-main (2).*

**Tabel 2.8. Procrastination dalam surat Al-Anbiya' ayat 1-2**

No	Teks Islam	Terjemah	Sinonim	Antonim	Aspek psikologi
1.	اقْتَرَبَ	Semakin dekat	قرب	بعد	Proses
2.	حِسَابِهِمْ	Perhitungan	تفصيل	جزئى	Tujuan
3.	فِي غَفْلَةٍ مَّعْرُضُونَ	Dalam keadaan lalai	فطرة	ذنوب	Aspek
4.	مِنْ ذِكْرِ رَبِّهِمْ	Setiap ayat	ابتعد	مخلص	Proses
5.	رَبِّهِمْ	Tuhan mereka	صحف	القران	Aktor
6.	مُحَدَّثٍ	Baru	الله	عبد	Proses
7.	اسْتَمَعُوهُ	Mendengarkan	جد يد	قديم	Aktivitas
8.	يَلْعَبُونَ	Bermain-main	الانصياح	اصم	Aktivitas

8) QS. Ar-Rum:7

يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غٰفِلُونَ 7

Artinya:

*Mereka mengetahui yang lahir (tampak) dari kehidupan dunia; sedangkan terhadap (kehidupan) akhirat mereka lalai.*

**Tabel 2.9. Procrastination dalam surat Ar –Rum ayat 7**

No	Teks Islam	Terjemah	Sinonim	Antonim	Aspek psikologi
1.	ظَاهِرًا	tampak	حقيقت	اخفاء	Efek
2.	غٰفِلُونَ	Lalai	تسويف	جهد	Proses
3.	يَعْلَمُونَ	Mengetahui	تفهم	جهل تسويف	Proses

## 9) HR. Muslim

أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ (راوه مسلم)

Artinya :

*Bersemangatlah melakukan hal yang bermanfaat untukmu dan meminta tolonglah pada Allah, serta janganlah engkau malas (HR. Muslim*

**Tabel 2.10. Procrastination dalam Hadist**

No	Teks Islam	Terjemah	Sinonim	Antonim	Aspek psikologi
1	أَحْرِصْ	Bersemangatlah	جهد	كسل	Aktivitas
2.	يَنْفَعُكَ	Bermanfaat	مفيد	ضرر	Tujuan
3.	وَاسْتَعِنْ	Meminta tolong	الترافع	بعد	Aktivitas
4.	تَعْجِزْ	Malas	كسل	مجتهد	Faktor, aspek

## 10) QS. Ali Imran: 133

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ 133

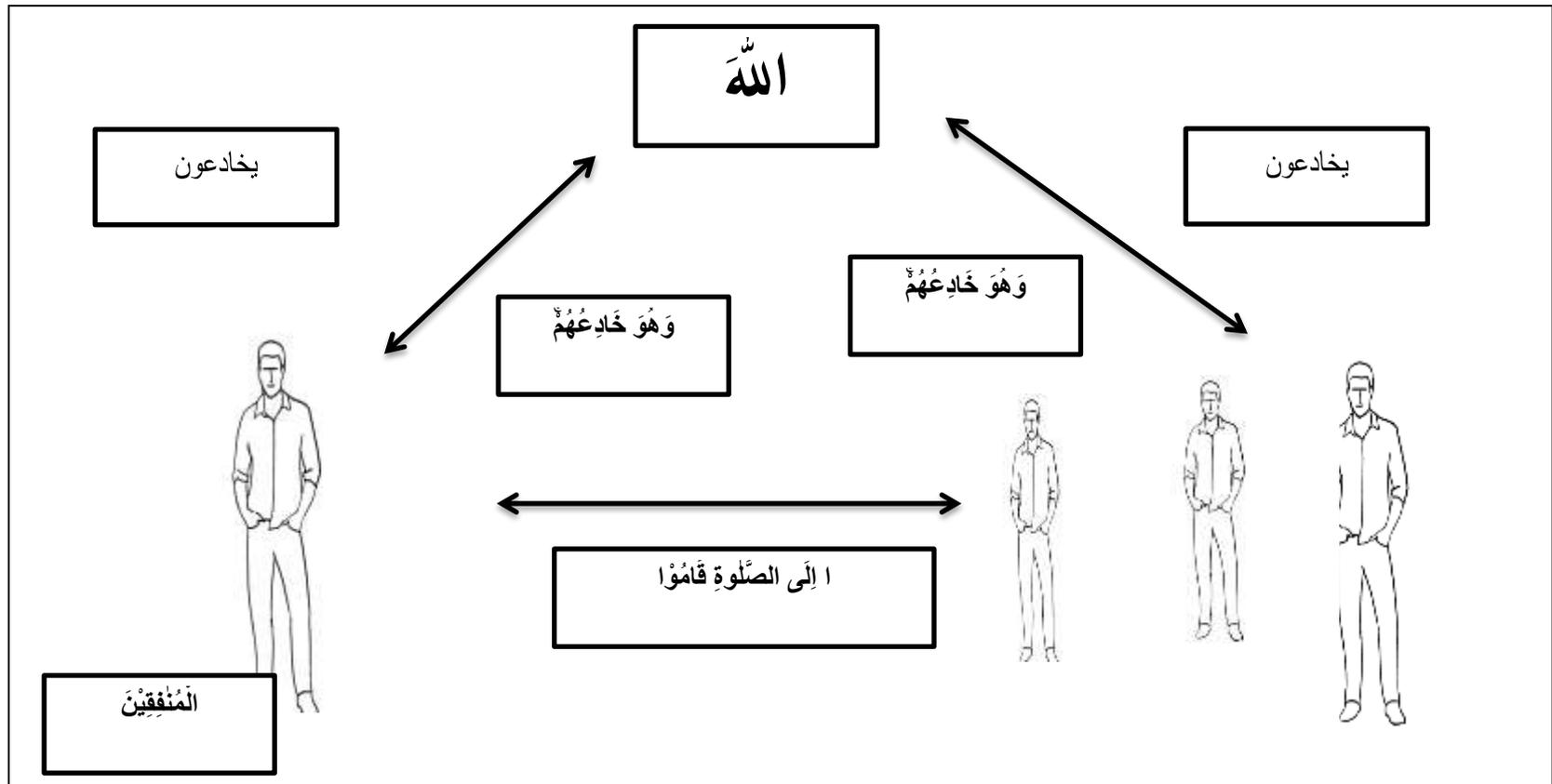
Artinya :

*Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa*

**Tabel 2.11. Procrastination dalam surat Ali Imran ayat 133**

No	Teks Islam	Terjemah	Sinonim	Antonim	Aspek psikologi
1.	سَارِعُوا	Bersegeralah	سريع	تسويف	Aktivitas
2.	مَغْفِرَةٌ	Ampunan	التوبة	لعنة	Norma sosial
3.	جَنَّةٍ	Surga	عدن فردوس	النار	Tujuan
4.	عَرْضَهَا السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ	<i>seluas langit dan bumi</i>	واسع	ضيق	Efek
5.	أَعِدَّتْ	Disediakan	اعطى	لاشيء	Aspek
6.	لِلْمُتَّقِينَ	Orang yang bertakwa	مؤمنون	فسقون	Audien

b. Pola teks islam tentang *procrastination*

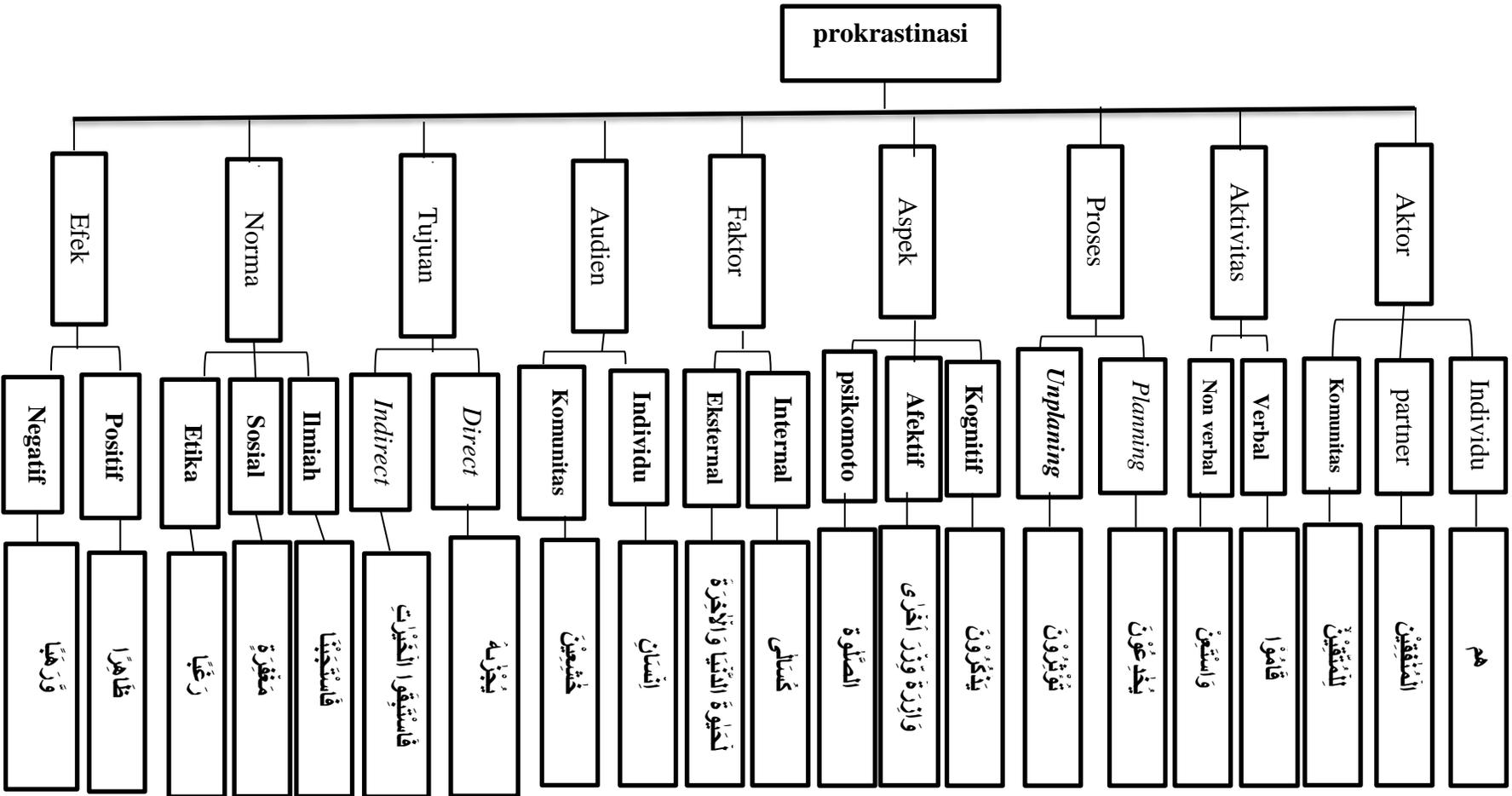


## c. Analisis komponen teks islam

Tabel 2.12. Analisis komponen teks islam

NO	KOMPONEN	KATEGORI	DESKRIPSI TEKS PSIKOLOGI
10.	Aktor	Individu	هم
		Partner	الْمُنْفِقِينَ
		Komunitas	لِلْمُتَّقِينَ
11.	Aktivitas	Verbal	قَامُوا
		Non verbal	وَاسْتَعِين
12.	Proses	<i>Planning</i>	يُخْدِعُونَ
		<i>Unplanning</i>	تُؤَثِّرُونَ
13.	Aspek	Kognitif	يَذْكُرُونَ
		Afektif	وَأَزْرَةً وَزَّرَ آخَرَى
		Psikomotorik	الصَّلَاةِ
14.	Faktor	Internal	كَسَالَى
		Eksternal	لِحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ
15.	Audien	Individu	إِنْسَانٍ
		Komunitas	خَشِعِينَ
16.	Tujuan	<i>Direct</i>	يُجْزِيهِ
		<i>Indirect</i>	فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ
17.	Norma	Ilmiah	فَاسْتَجِبْنَا
		Sosial	مَغْفِرَةٍ
		Etika	رَعْبًا
18.	Efek	Positif	ظَاهِرًا
		Negatif	وَرَهَبًا

d. Peta konsep teks islam



e. Rumusan konseptual *procrastination*

1) General

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

2) Partikular

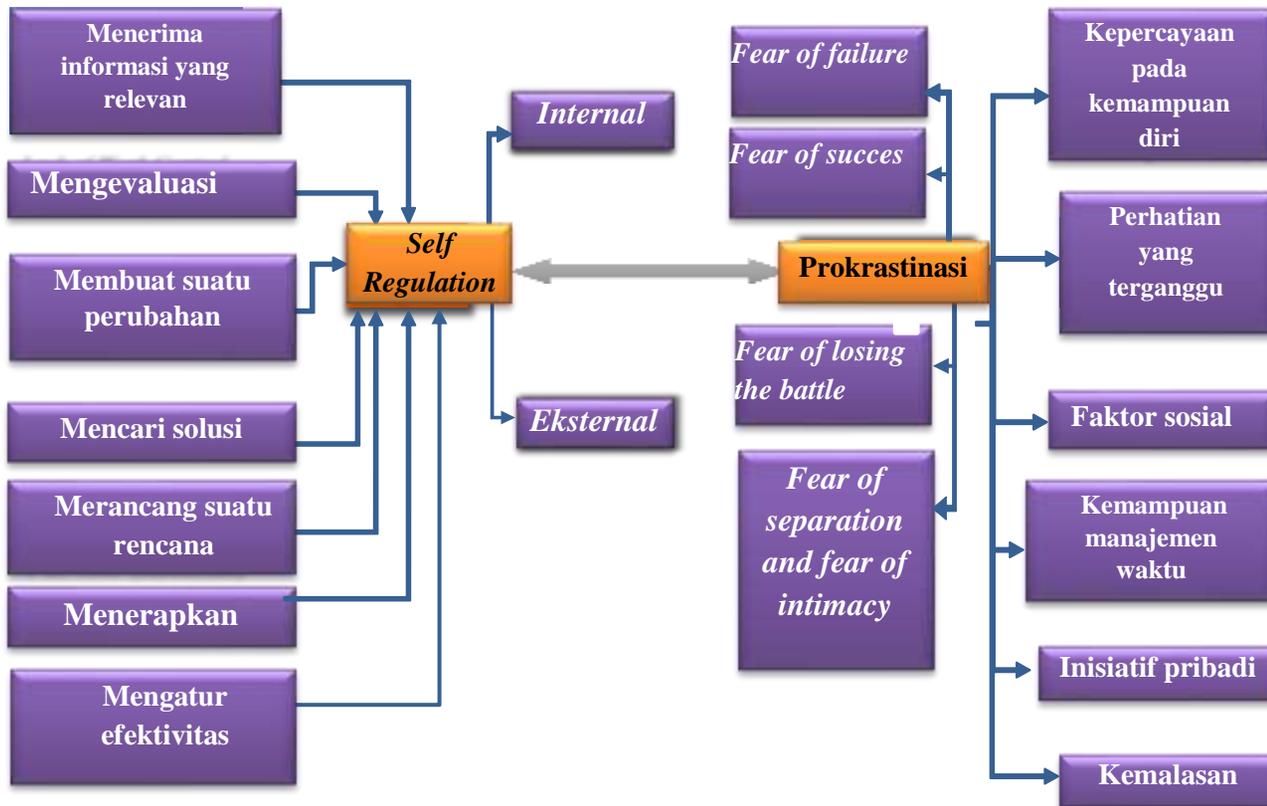
Prokrastinasi diartikan sebagai aktivitas menipu (يخادعون) Allah yang dilakukan oleh mereka orang-orang munafik (الْمُنَافِقِينَ) dengan bentuk atau aspek kognitif berupa mengingat (نكرو), afektif berupa malas (كسالى), dan psikomotor berupa sholat (الصَّلَاة)

## E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara pada permasalahan penelitian hingga terbukti melalui data yang sudah dikumpulkan (Arikunto, 2013:110). Berdasarkan uraian teori di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. H<sub>0</sub> : Tidak terhadapat hubungan antara prokrastinasi dengan *Self regulation* pada mahasantri PPTQ Oemah Qur'an Malang.
2. H<sub>1</sub> : Terdapat hubungan antara *Self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal pada mahasantri PPTQ Oemah Qur'an Malang.

### E. Kerangka Berpikir



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Penelitian Kuantitatif**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan menguji teori dan meneliti hubungan antar variabel X dan Variabel Y yang diukur dengan menggunakan instrumen penelitian, kemudian analisis data menggunakan program statistik (Creswell, 2014:20). Penelitian Kuantitatif adalah penelitian yang menekankan pada fenomena objektif yang dikaji dengan cara kuantitatif, yaitu menggunakan angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkendali (Hamidi & Bahruddin, 2015:5). Selain itu, penelitian kuantitatif merupakan penelitian pada suatu variabel yang orientasinya dalam proses pengukuran (Saifuddin, 2020:1). Penelitian kuantitatif merupakan metode yang berbasis filsafat positivisme, digunakan dalam penelitian populasi atau sampel, data yang dikumpulkan menggunakan instrument penelitian dan analisa yang digunakan pada data besifat kuantitatif atau statistik yang memiliki tujuan menguji hipotesis (Sugiyono, 2016:8).

Dalam penelitian ini peneliti memiliki tujuan untuk menemukan adanya hubungan atau tidak antara variabel X dan Y. Kemudian jika terdapat hubungan, berapa besar hubungannya serta berarti atau tidak hubungan tersebut. Oleh sebab itu, jenis penelitian ini adalah korelasional (Arikunto, 2006:270).

Dalam penelitian kuantitatif terdiri dari dua atau lebih variabel penelitian. Variabel merupakan hal-hal yang menjadi objek penelitian atau titik perhatian dalam suatu penelitian (Arikunto, 2013:161). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Berikut variabel dalam penelitian ini :

1. Variabel Bebas (X) : *Self Regulation*
2. Variabel Terikat (Y) : *Procrastination*

## **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan suatu definisi tentang variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Berdasarkan beberapa definisi dari kedua variabel yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya maka kedua variabel tersebut dapat didefinisikan secara operasional yaitu sebagai berikut:

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

Regulasi diri adalah proses individu yang dilakukan secara mandiri dalam menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target belajar dengan mengolah strategi-strategi dalam penggunaan kognisi, perilaku, dan afeksi yang memiliki indikator-indikator sebagai berikut: (a) Kemampuan metakognitif untuk

membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berpikir, (b) Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit, (c) Strategi kognitif yang digunakan mahasiswa untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi perkuliahan.

## 2. *Procrastination*

Prokrastinasi (*procrastination*) adalah perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan dan lebih senang melakukan pekerjaan dan lebih senang dengan melakukan hal-hal lain yang lebih menyenangkan. Dimensi pada prokrastinasi akademik terdiri dari *psychological belief about abilities*, *distractions of attention*, *social factors of procrastination*, *time management skills*, *personal initiative* dan *laziness*. *Psychological belief about abilities* adalah kepercayaan pada kemampuan diri. *Distractions of attention* adalah terganggunya perhatian mahasiswa. *Social factors of procrastination* adalah dukungan dari orang sekitarnya yang mempengaruhi mahasiswa dalam mengerjakan tugas secara tepat waktu. *Time management skills* adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktunya untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu. *Personal initiative* adalah kesiapan, kemauan dan kemampuan untuk memulai mengerjakan tugas. *Laziness* adalah kecenderungan mahasiswa menunda atau menghindari mengerjakan maupun memulai mengerjakan tugas.

## **C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Populasi adalah bagian umum dari suatu objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari lebih lanjut, sehingga menghasilkan suatu kesimpulan akhir (Sugiyono, 2018). Populasi tidak hanya orang, namun dapat juga berupa benda-benda alam lainnya. Populasi juga bukan sekedar jumlah dari subjek atau objek yang sedang diteliti, tetapi mencakup semua ciri atau atribut yang dimiliki oleh objek atau benda tersebut (Al-Ghiffari, 2021). Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu mahasantri PPTQ Oemah Qur'an Malang yang berjumlah 40 santri yang sedang aktif mengikuti kegiatan di Pondok Pesantren Oemah Qur'an Malang.

### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan menjadi objek dalam penelitian (Sugiyono, 2016). Sampel juga dapat diartikan sebagai bagian dari subjek dari keseluruhan populasi yang akan digunakan dalam penelitian (Azwar, 2007). Berdasarkan definisi tersebut maka sampel yang akan digunakan dalam suatu penelitian harus mempunyai ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi.

### **3. Teknik sampling**

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik total sampling. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah semua jenis populasi. Menurut arikunto (2013:112) subjek yang jumlahnya kurang dari 100 maka semua subjek dapat digunakan sebagai sampel penelitian sehingga disebut sebagai penelitian populasi, sebaliknya jika subjek lebih besar maka sampel dapat diambil sebanyak 10-15% atau 15-25%. Berdasarkan pendapat tersebut maka penelitian ini termasuk dalam penelitian populasi dengan jumlah sampel sebanyak 40 mahasiswa yang aktif di PPTQ Oemah Al-Qur'an.

## **D. Metode Pengambilan Data**

### **1. Observasi**

Observasi yang digunakan dalam penelitian bertujuan untuk mengali data awal dan mengkonfirmasi data yang telah terkumpul melalui wawancara dengan kenyataan yang sebenarnya. Observasi ini digunakan untuk mengamati secara langsung dan tidak langsung tentang perilaku prokrastinasi yang terdapat pada subyek.

### **2. Wawancara**

Wawancara merupakan dialog yang dilakukan pewawancara untuk mendapatkan informasi dari terwawancara (Arikunto, 2006:198). Dalam penelitian ini wawancara dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan

wawancara tak terstruktur. Wawancara tak terstruktur adalah wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun secara sistematis dan lengkap sebelumnya, melainkan pedoman wawancara hanya berupa garis besar mengenai permasalahan yang akan diteliti (Sugiyono, 2016:140).

### 3. Skala

Metode pengumpulan data dalam penelitian dengan menggunakan skala. Adapun jenis skala ada dua macam ada skala tertutup dan skala terbuka. Dalam penelitian ini menggunakan jenis skala tertutup sebab semua aitem pernyataan tinggal dipilih mana jawaban yang sesuai dengan responden, sedangkan cara memilihnya dengan memberi ceklis. Untuk mengukur *Self regulation* dan Prokrastinasi maka peneliti menyusun skala sikap model Likert (metode skala rating yang dijumlahkan), dengan bentuk angket *favourable* dan *unfavourable*. *Favoreble* merupakan pernyataan sikap yang berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu kalimatnya bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap. Bentuk angket favourabel regulasi diri dan Prokrastinasi dalam penelitian ini adalah pilihan dengan menggunakan 4 alternatif jawaban, yaitu: Selalu = 4, Sering = 3, Kadang-Kadang = 2, Tidak Pernah = 1.

Sedangkan *unfavourable* merupakan pernyataan sikap mungkin pula berisi hal-hal yang negatif mengenai objek sikap, yaitu yang bersifat tidak mendukung ataupun kontra terhadap objek sikap yang hendak diungkap. Untuk angket *Self regulation* dan Prokrastinasi dengan bentuk *unfavourable* juga menggunakan 4 alternatif jawaban, yaitu: Selalu = 1, Sering = 2, Kadang-Kadang = 3, Tidak Pernah = 4.

Skala regulasi diri dalam penelitian ini diadaptasi dari *Self-Regulated Questionnaire* (SRQ) yang dikembangkan oleh Brown, Miller dan Lawendowski (1999) berisi 63 item tentang 7 tahapan regulasi diri yaitu *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, *evaluating* atau mengevaluasi, *triggering* atau membuat suatu perubahan, *searching* atau mencari solusi, *formulating* atau merancang suatu rencana, *implementing* atau menerapkan rencana dan *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

**Tabel 3.1. Blue Print *Self regulation***

NO	Komponen	Nomor Item		Total
		Fav	Unfav	
1	<i>Receiving</i> atau menerima informasi yang relevan	1,27,29	4,7,22	6
2	<i>evaluating</i> atau mengevaluasi	14,30	-	2
3	<i>triggering</i> atau membuat suatu perubahan	-	23	1
4	<i>searching</i> atau mencari solusi	5,8,15,24	-	4
5	<i>formulating</i> atau merancang suatu rencana	25,28	2,6,9,16,19	7

6	<i>implementing</i> atau menerapkan rencana	12,17,20	3,10,31	6
7	<i>Assessing</i> atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat	13,18,21,26	11	5
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>13</b>	<b>31</b>

Sedangkan skala pada variabel prokrastinasi akademik menggunakan skala APS (*Academic Procrastination Scale*) yang disusun oleh McCloskey (2011) dan terdiri dari 25 item yang berisi 5 aspek yaitu *Psychological Belief About Abilities* (Kepercayaan pada kemampuan diri), *Distractions of Attention* (Perhatian yang terganggu), *Social Factors of Procrastination* (Faktor sosial), *Time Management Skills* (Kemampuan manajemen waktu), dan *Laziness* (Rasa malas).

**Tabel 3.2. Blue Print prorastinasi**

NO	Komponen	Nomor Item		Total
		Fav	Unfav	
1	<i>Psychological Belief About Abilities</i> (Kepercayaan pada kemampuan diri)	12	10,13	3
2	<i>Distractions of Attention</i> (Perhatian yang terganggu)	8	5,7,9	4
3	<i>Social Factors of Procrastination</i> (Faktor sosial)	-	18,19,20	3
4	<i>Time Management Skills</i> (Kemampuan manajemen waktu)	14	2,3,6,11,15,16,23,21	9
5	<i>Personal Initiative</i> (Inisiatif pribadi)	1,25	22,24	4
6	<i>Laziness</i> (Rasa malas)	-	4,17	2
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>20</b>	<b>25</b>

## **E. Reliabilitas dan Validitas**

### **1. Reliabilitas**

Reliabilitas menunjukkan pada pengertian bahwa suatu instrument dipercaya dapat digunakan untuk pengumpul data karena instrumen sudah baik, yaitu tidak bersifat mengarahkan responden untuk memilih jawaban tertentu (Arikunto, 2006: 221). Apabila instrument tersebut digunakan pada responden yang sama di waktu yang lain atau digunakan pada responden yang berbeda dalam waktu yang berlainan atau sama mendapatkan hasil yang konsisten, maka instrument tersebut dikatakan dipercaya (*reliable*) atau dapat diandalkan (*dependable*) (Suryabrata,2005:58). Reliabilitas (*reliability*) menunjuk pada pengertian apakah sebuah instrumen dapat mengukur sesuatu yang diukur secara konsisten dari waktu ke waktu (Nurgiyantoro, 2012: 341). Pengujian reliabilitas dengan internal *consistency*, dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu. Pada penelitian ini, uji Reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*. Teknik *alpha cronbach* yang digunakan disini adalah formula koefisien *alpha cronbach* yang menggunakan bantuan *software SPSS* versi 16 untuk windows

### **2. Validitas**

Sedangkan validitas berasal dari kata valid yang memiliki definisi bahwa instrumen dapat digunakan mengukur apa yang harusnya diukur (Sugiyono, 2016:121). Validitas merupakan ukuran yang menggambarkan

tingkat kevalidan maupun kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2006: 211). Terdapat tiga landasan dalam melihat validitas, yaitu : (a) didasarkan isinya, (b) didasarkan kesesuaiannya, (c) didasarkan pada kesesuaian dengan kriterianya. Idealnya pada tiap instrument pengumpul data, harus memiliki tiga landasan di atas (Suryabrata, 2005: 61).

Untuk melakukan suatu penelitian dibutuhkan suatu instrumen. Suatu instrumen dapat digunakan untuk mengukur sesuatu apabila instrumen tersebut valid. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Validitas (*validity*, kesahihan) berkaitan dengan instrumen yang digunakan untuk mengukur sesuatu itu memang dapat mengukur secara tepat sesuatu yang akan diukur tersebut. Pengujian validitas dilakukan dengan pengujian validitas konstruk (*construct validity*). Pengujian validitas konstruk yaitu dengan mempertanyakan apakah butir-butir pertanyaan dalam instrumen itu telah sesuai dengan konsep keilmuan yang bersangkutan (Nurgianto, 2012: 339). Dengan demikian, butir-butir pertanyaan tersebut dapat dipertanggungjawabkan keilmuan pada bidangnya. Butir-butir pertanyaan tersebut kemudian ditelaah oleh orang yang ahli dibidang yang bersangkutan (*expert judgement*).

Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji reliabilitas dan validitas. Karena peneliti menggunakan skala terpakai atau *try out* terpakai. Skala terpakai *try out* terpakai merupakan hasil uji coba dari item yang sah langsung dipergunakan untuk menguji hipotesis (Hadi, 2000: 50).

## F. Metode Analisis Data

Pada penelitian ini metode analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

### 1. Melakukan kategorisasi

Kategorisasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat variabel yang telah diukur.

#### a. Mencari Mean Empirik

Mean merupakan rata-rata dari data yang diperoleh dengan cara menghitung semua angka lalu dibagi dengan banyaknya data yang telah dijumlahkan. Berikut adalah rumus mencari mean:

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

Keterangan:

M = Mean

$\sum X$  = Jumlah nilai dalam distribusi

N = Jumlah total responden

#### b. Mencari Mean Hipotetik

Berikut adalah rumus mencari mean hipotetik:

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{item}$$

Keterangan:

M = Mean Hipotetik

$i \text{ Max}$  = Skor tertinggi item

$i \text{ Min}$  = Skor terendah item

$\Sigma \text{item}$  = Jumlah item dalam skala

**c. Mencari Standar Deviasi**

$$SD = 1/6 ( i \text{ Max} - i \text{ Min} )$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

$i \text{ Max}$  = Skor tertinggi item

$i \text{ Min}$  = Skor terendah item

**a. Menentukan Kategorisasi**

1) Tinggi =  $X > (M + 1,0 \text{ SD})$

2) Sedang =  $(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$

3) Rendah =  $X < (M - 1,0 \text{ SD})$

**1. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah salah satu prosedur dalam menguji data dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan terdistribusi secara normal atau tidak terdistribusi secara normal (Bee, 2022:70). Suatu data disebut memiliki terdistribusi normal jika nilai signifikansi (sig) memiliki nilai lebih besar dari 0,05 sedangkan data yang tidak terdistribusi normal memiliki nilai lebih kecil dari 0,05. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social*

*Science Statistik*) versi 23.0 *for windows*. Teknik uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Kolmogorov-smirnov test*.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan (Setiawan & Yosepha,2020:3). Uji ini biasanya digunakan sebagai persyarat dalam analisis kolerasi atau regresi linear. Uji linearitas yang digunakan adalah tes *deviation for linearity* dengan menggunakan SPSS 16.0 *for Windows*. Apabila nilai *deviation for linearity* lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier. Namun, jika nilai *deviation for linearity* kurang dari 0,05 maka dapat dikatan tidak terdapat hubungan yang linier.

## 3. Analisis Korelasi

Metode analisis data yang diguakan dalam penelitian ini adalah statistik korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*. Berikut rumus *product moment* dari *Karl Pearson*

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

Keterangan :

$R_{xy}$  : Koefisien korelasi antara skor item dengan skor total

$\sum XY$  : Jumlah hasil kali skor item dengan skor total

$\sum X$  : Jumlah dari setiap item

$\sum Y$  : Jumlah dari setiap item

N : Jumlah subjek

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **1. Latar Belakang Subjek**

##### **1. Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Oemah Qur'an Malang**

Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an (PPTQ) Oemah Al-Qur'an Malang merupakan salah satu pondok pesantren mahasiswa berbasis Al-Qur'an yang ada di Malang Jawa Timur. PPTQ Oemah Qur'an Malang, berlokasi di Jl. Mertojoyo Selatan. No.2, RT.05/RW.01, Merjosari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur.

Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an (PPTQ) Oemah Al-Qur'an Malang memiliki visi yaitu *Sinau Al-Qur'an lafdzan, ma'nan watakaluman*, yang bermakna belajar Al-Qur'an untuk mengetahui *makhorijul huruf* dan tajwidnya, memahami artinya serta Memahami maksud dan tujuannya. Adapun misinya yaitu membangun generasi Qur'an dan mewujudkan generasi muslim yang cerdas dan berkarakter bersama Al-Qur'an.

##### **2. Pelaksanaan Penelitian**

###### **d. Waktu dan Tempat**

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 09 April 2022 mulai dari wawancara serta observasi lapangan dan mulai

menyebarkan skala dalam bentuk *google form* pada tanggal 24-30 September 2022. Adapun tempat pelaksanaannya di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an (PPTQ) Oemah Al-Qur'an Malang.

e. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian yaitu mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang yang berjumlah 40 santri. Dalam pengambilan data, peneliti menggunakan metode total sampling yaitu dengan seluruh populasi yang ada di PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang.

f. Prosedur Penelitian

Prosedur yang dilakukan oleh peneliti yaitu, pertama peneliti menyesuaikan aitem yang akan diujikan karena peneliti mengadopsi skala regulasi diri (SRQ) dari Brown, Miller dan Lawendowski (1999) dan telah dipersingkat oleh Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004:253-260) menjadi (SSRQ) dan prokrastinasi dari McCloskey (2011:1-43). Kemudian peneliti melakukan *expert Judgement* terhadap aitem-aitem kepada para ahli yang merupakan dosen Psikologi. Setelah melakukan *expert Judgement* peneliti mengujikan aitem- aitem tersebut kepada mahasantri yang sedang menghafal Al-Qur'an dari berbagai pindok pesanten yang ada di Malang untuk mengukur validitas dan reliabilitas aitem tersebut. Maka, setelah semua valid peneliti menyebarkan *google form* kepada mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang.

## **F. Hasil Pengukuran**

### **1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**

#### **a. Hasil uji validitas item skala *Self Regulation***

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan metode product moment yang bertujuan untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian skala yang digunakan dalam mengukur dan memperoleh data dari responden. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 40 maka nilai signifikansi 5% pada distribusi nilai r tabel statistik sebesar 0,49. Hal ini berarti bahwa apabila nilai r tabel pada suatu aitem  $> 0,49$  maka aitem tersebut dikatakan valid. Hasil uji validitas pada skala *Self Regulation* dari 31 item tidak ada item yang gugur.

#### **b. Hasil uji validitas item skala *Procrastination***

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan metode product moment yang bertujuan untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian skala yang digunakan dalam mengukur dan memperoleh data dari responden. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 40 maka nilai signifikansi 5% pada distribusi nilai r tabel statistik sebesar 0,49. Hal ini berarti bahwa apabila nilai r tabel pada suatu aitem  $> 0,49$  maka aitem tersebut dikatakan valid. Hasil uji validitas pada skala prorastinasi dari 25 item tidak ada item yang gugur.

**c. Hasil uji Reliabilitas item skala *Self Regulation***

Pada penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan metode *alpha crombach*. Suatu aitem dikatakan reliable jika koefisien *alpha* > 0,6. Pada skala *Self Regulation* diperoleh nilai koefisien *alpha* sebesar 1.000. Sehingga item-item pada skala *Self Regulation* tersebut dapat dikatakan reliabel karena  $1.000 > 0,6$ . Berikut adalah tabel hasil uji reliabilitas skala *Self Regulation* dengan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for windows.

**Tabel 4.1 Hasil uji reliabilitas aitem skala *Self Regulation***

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
1.000	31

**d. Hasil uji Reliabilitas item skala *Procrastination***

Pada penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan metode *alpha crombach*. Suatu aitem dikatakan reliable jika koefisien *alpha* > 0,6. Pada skala Prokrastinasi diperoleh nilai koefisien *alpha* sebesar 0,999. Sehingga item-item pada skala tersebut dapat dikatakan reliabel karena  $0,999 > 0,6$ . Berikut adalah tabel hasil uji reliabilitas skala Prokrastinas dengan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for windows.

**Tabel 4.2 Hasil uji reliabilitas aitem skala Prokrastinasi**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.999	25

## 2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai mean dan standart deviasi pada variabel *Self Regulation* dan prokrastinasi

**Tabel 4.3 Hasil Skor Mean dan Standar Deviasi**

Variabel	Mean	Standar deviasi
<i>Self Regulation</i>	113,9	6,8
Prokrastinasi	117	7,3

Berdasarkan pada table diatas dapat disimpulkan bahwa mean pada vaiabel *Self Regulation* adalah 113,9 dan nilai mean pada variabel prokrastinasi yaitu 117. Sedangkan deviasi standar pada *Self Regulation* yaitu 6,8 dan pada variabel prokrastinasi yaitu berniali 7,3.

### a. Tingkat *Self Regulation* pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang

Penentuan skor menggunakan mean dan standar deviasi yang telah diketahui sebelumnya. Sehingga hasil dari kategorisasi variabel *Self Regulation* sebagai berikut:

**Tabel 4.4 norma kategorisasi *Self Regulation***

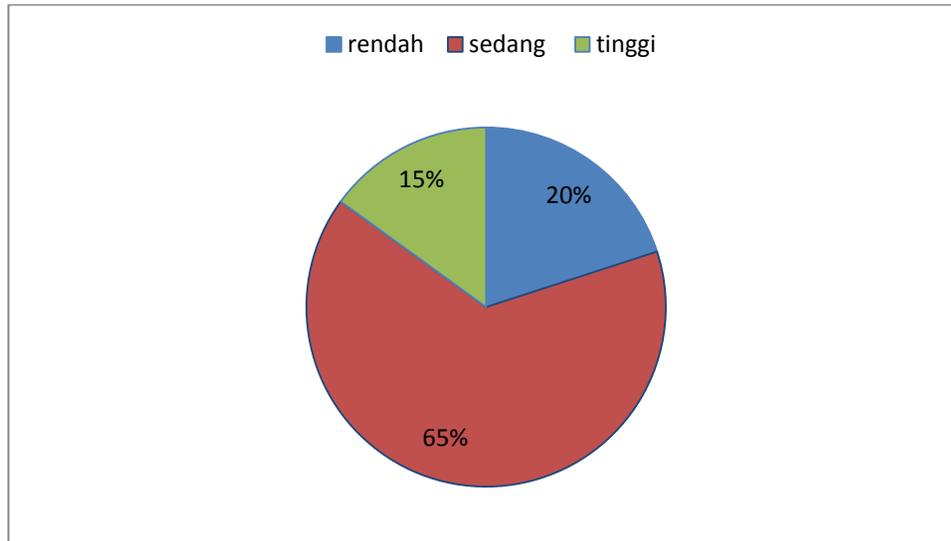
Kategorisasi	Norma
Rendah	<78
Sedang	78-99
Tinggi	99<

Berdasarkan norma pada table di atas, kategori yang dimiliki subjek dibagi menjadi tiga, yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Adapun tabel prosentase tingkat *Self Regulation* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Tingkat *Self Regulation***

Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
Rendah	8	20%
Sedang	26	65%
Tinggi	6	15%
$\Sigma$	40	100%

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa skor *Self Regulation* yang dimiliki oleh subjek pada kategori tinggi 15% sebanyak, sedangkan pada kategori sedang yaitu, 65% dan pada kategori rendah adalah 20%. Sehingga dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat *Self Regulation* pada subjek yaitu pada kategori Sedang. Berikut adalah diagram tingkat *Self Regulation* pada subjek:



**Gambar 4.1 Tingkat *Self Regulation***

Rata-rata untuk tingkat *Self Regulation* berdasarkan tujuh aspek pada variabel tersebut yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Rata-Rata Tingkat *Self Regulation***

Aspek	N	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
<i>Receiving</i>	40	95	127	114.8	10.96
<i>evaluating</i>	40	128	133	130.5	3.54
<i>triggering</i>	40	103	103	103	-
<i>searching</i>	40	100	135	113.75	15.13
<i>formulating</i>	40	100	122	112.6	7.25
<i>implementing</i>	40	94	127	108.3	12.3
<i>Assessing</i>	40	112	120	116.8	3.11

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pada aspek *Receiving* yaitu 114.8, aspek *evaluating* 130.5, aspek *triggering* 103, aspek *searching* 113.75, aspek *formulating* 112.6,

aspek *implementing* 108.3, dan aspek *Assessing* dengan nilai mean sebesar 116.8. Kemudian, peneliti juga menghitung setiap aspek untuk mengetahui aspek yang paling besar dan paling kecil dengan cara membagi mean dengan jumlah item pada masing-masing aspek. Berikut adalah hasil pembagian mean dengan jumlah item pada setiap aspeknya:

**Tabel 4.7** hasil pembagian mean dengan jumlah item tiap aspek  
*Self Regulation*

Aspek	Mean	Jumlah Item	Hasil
<i>Receiving</i> (menerima informasi yang relevan)	114.8	6	19.13
<i>evaluating</i> (mengevaluasi)	130.5	2	65.25
<i>triggering</i> (membuat suatu perubahan)	103	1	103
<i>searching</i> (mencari solusi)	113.75	4	28.44
<i>formulating</i> (merancang suatu rencana)	112.6	7	16.09
<i>implementing</i> (menerapkan rencana)	108.3	6	18.05
<i>Assessing</i> (mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat)	116.8	5	23.36

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa aspek yang paling besar pada variabel *Self Regulation* yaitu aspek *triggering* dengan hasil 103. Sedangkan, aspek yang paling kecil adalah aspek *formulating* dengan hasil 16.09.

## b. Tingkat Prokrastinasi Menghafal pada Mahasantri PPTQ Oemah

### Al-Qur'an Malang

Penentuan skor menggunakan mean dan standar deviasi yang telah diketahui sebelumnya. Sehingga hasil dari kategorisasi variabel prokrastinasi sebagai berikut:

**Tabel 4.8 Norma Prokrastinasi**

Kategorisasi	Norma
Rendah	<64
Sedang	64-83
Tinggi	83<

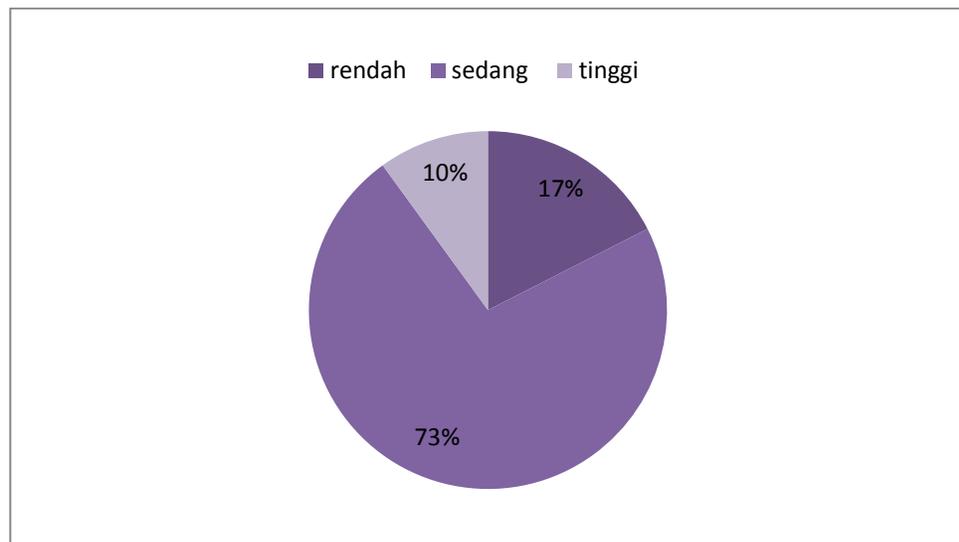
Berdasarkan norma pada table di atas, kategori yang dimiliki subjek dibagi menjadi tiga yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Adapun tabel prosentase tingkat Prokrastinasi adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.9 Tingkat Prokrastinasi**

Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
Rendah	7	10%
Sedang	29	73%
Tinggi	4	17%
$\Sigma$	40	100%

Berdasarkan pada table di atas dapat diketahui bahwa skor Prokrastinasi yang dimiliki oleh subjek pada kategori tinggi 17% sebanyak, sedangkan pada kategori sedang yaitu, 73% dan pada

kategori rendah adalah 10%. Sehingga dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat Prokrastinasi pada subjek yaitu pada kategori Sedang. Berikut adalah diagram tingkat Prokrastinasi pada subjek:



**Gambar 4.2 Tingkat Prokrastinasi**

Rata-rata untuk tingkat prokrastinasi berdasarkan 6 aspek pada variabel tersebut yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.10 Rata-Rata Tingkat prokrastinasi**

Aspek	N	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
<i>Psychological Belief About Abilities</i> (Kepercayaan pada kemampuan diri)	40	80	121	105	21.93
<i>Distractions of Attention</i> (Perhatian yang terganggu)	40	101	116	110	6.7
<i>Social Factors of</i>	40	115	132	116	12.02

<i>Procrastination</i> (Faktor sosial)					
<i>Time Management Skills</i> (Kemampuan manajemen waktu)	40	94	142	120.8	14.75
<i>Personal Initiative</i> (Inisiatif pribadi)	40	114	125	119.5	4.93
<i>Laziness</i> (Rasa malas)	40	112	135	128.5	9.2

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pada aspek *Psychological Belief About Abilities* yaitu sebesar 105, aspek *Distractions of Attention* 110, aspek *Social Factors of Procrastination* 116, aspek *Time Management Skills* 120.8, aspek *Personal Initiative* 119.5 dan *Laziness* dengan nilai mean sebesar 128.5. Kemudian, peneliti juga menghitung setiap aspek untuk mengetahui aspek yang paling besar dan paling kecil dengan cara membagi mean dengan jumlah item pada masing-masing aspek. Berikut adalah hasil pembagian mean dengan jumlah item pada setiap aspeknya:

**Tabel 4.11 hasil pembagian mean dengan jumlah item tiap aspek**

**Prokratinasi**

<b>Aspek</b>	<b>Mean</b>	<b>Jumlah Item</b>	<b>Hasil</b>
<i>Psychological Belief About Abilities</i>	105	3	35
<i>Distractions of Attention</i>	110	4	27.5
<i>Social Factors of Procrastination</i>	116	3	38.7

<i>Time Management Skills</i>	120.8	9	13.42
<i>Personal Initiative</i>	119.5	4	29.87
<i>Laziness</i>	128.5	2	64.25

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa aspek yang paling besar pada variabel Prokrastinasi yaitu aspek *Laziness* dengan hasil 64.25. Sedangkan, aspek yang paling kecil adalah aspek *Time Management Skills* dengan hasil 13.42.

### 3.Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu prosedur dalam menguji data dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan terdistribusi secara normal atau tidak terdistribusi secara normal (Bee, 2022:70). Suatu data disebut memiliki terdistribusi normal jika nilai signifikansi (sig) memiliki nilai lebih besar dari 0,05 sedangkan data yang tidak terdistribusi normal memiliki nilai lebih kecil dari 0,05. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for windows. Teknik uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Kolmogorov-smirnov test*.

**Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas**

		Unstandardized Residual
N		40
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.99852426
	Most Extreme Differences	Absolute Positive Negative
Test Statistic		.079
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

#### 4. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan (Setiawan & Yosepha,2020:3). Uji ini biasanya digunakan sebagai persyaratan dalam analisis kolerasi atau regresi linear. Uji linearitas yang digunakan adalah tes *deviation for linearity* dengan menggunakan SPSS 16.0 for Windows. Apabila nilai *deviation for linearity* lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier. Namun, jika nilai *deviation for linearity* kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan tidak terdapat hubungan yang linier.

**Tabel 4.13 Hasil Uji Linieritas**

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * Self regulation	Betwee (Combined)	2711.708	26	104.296	1.652	.172
	n Linearity	1622.181	1	1622.181	25.697	.000
	Groups Deviation from Linearity	1089.528	25	43.581	.690	.794
	Within Groups	820.667	13	63.128		
Total		3532.375	39			

### 5.Uji Korelasi

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment* dengan signifikansi  $p < 0,05$ . Apabila nilai  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa antara dua variabel memiliki korelasi. Apabila nilai  $p > 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa antara dua variabel tidak memiliki korelasi (Agustriandri, 2021:67).

**Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi**

		Regulasi diri	Prokrastinasi
Regulasi diri	Pearson Correlation	1	.678**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
Prokrastinasi	Pearson Correlation	.678**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi antara variabel *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal memiliki nilai signifikansi 0.000 yang artinya  $p < 0,05$ . Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel memiliki hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal. Sedangkan pada *pearson correlation* memiliki nilai 0.678. Nilai tersebut memiliki arti bahwa tingkat hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal berada pada hubungan positif. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

## 6. Uji korelasi setiap aspek *Self Regulation* dengan Prokrastinasi

### a. Uji korelasi aspek *receiving* dengan prokrastinasi

Adapun hasil uji korelasi aspek *receiving* dengan prokrastinasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.15 hasil uji korelasi *receiving* dengan prokrastinasi**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total *	Between	(Combined)	6361.411	9	706.823	2.730	.019
Receiving	Groups	Linearity	4637.790	1	4637.790	17.911	.000
		Deviation from Linearity	1723.621	8	215.453	.832	.582
	Within Groups		7768.089	30	258.936		
	Total		14129.500	39			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Total * Receiving	.573	.328	.671	.450

**b. Uji korelasi aspek *Evaluating* dengan prokrastinasi**

Adapun hasil uji korelasi aspek *Evaluating* dengan prokrastinasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.16 hasil uji korelasi *Evaluating* dengan prokrastinasi****ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total * Evaluating	Between Groups	(Combined)	1694.971	4	423.743	1.193	.331
		Linearity	911.856	1	911.856	2.567	.118
		Deviation from Linearity	783.116	3	261.039	.735	.538
Within Groups			12434.529	35	355.272		
Total			14129.500	39			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Total * Evaluating	.254	.065	.346	.120

**c. Uji korelasi aspek *Triggering* dengan prokrastinasi**

Adapun hasil uji korelasi aspek *Triggering* dengan prokrastinasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.17 hasil uji korelasi *Triggering* dengan prokrastinasi****ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Total * Triggering	Between Groups	(Combined)	1764.029	3	588.010	1.712	.182
		Linearity	1331.117	1	1331.117	3.875	.057
		Deviation from Linearity	432.913	2	216.456	.630	.538
Within Groups			12365.471	36	343.485		
Total			14129.500	39			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Total * Triggering	.307	.094	.353	.125

**d. Uji korelasi aspek *Searching* dengan prokrastinasi**

Adapun hasil uji korelasi aspek *Searching* dengan prokrastinasi

dapt dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.18 hasil uji korelasi *Searching* dengan prokrastinasi**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total * Searching	Between	(Combined)	6146.864	7	878.123	3.520	.007
	Groups	Linearity	2537.780	1	2537.780	10.173	.003
		Deviation from Linearity	3609.084	6	601.514	2.411	.049
Within Groups			7982.636	32	249.457		
Total			14129.500	39			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Total * Searching	.424	.180	.660	.435

**e. Uji korelasi aspek *Formulating* dengan prokrastinasi**

Adapun hasil uji korelasi aspek *Formulating* dengan prokrastinasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.19 hasil uji korelasi *Formulating* dengan prokrastinasi**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total * Formulating	Between Groups	(Combined)	6049.267	9	672.141	2.495	.029
		Linearity	4915.012	1	4915.012	18.248	.000
		Deviation from Linearity	1134.254	8	141.782	.526	.827
Within Groups			8080.233	30	269.341		
Total			14129.500	39			

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Total * Formulating	.590	.348	.654	.428

**f. Uji korelasi aspek *Implementing* dengan prokrastinasi**

Adapun hasil uji korelasi aspek *Implementing* dengan prokrastinasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.20 hasil uji korelasi *Implementing* dengan prokrastinasi**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Total * Implementing	Between Groups	(Combined)	7090.510	10	709.051	2.921	.012
		Linearity	5889.679	1	5889.679	24.265	.000
		Deviation from Linearity	1200.831	9	133.426	.550	.826
Within Groups			7038.990	29	242.724		
Total			14129.500	39			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Total * Implementing	.646	.417	.708	.502

**g. Uji korelasi aspek Assessing dengan prokrastinasi**

Adapun hasil uji korelasi aspek *Assessing* dengan prokrastinasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.21 hasil uji korelasi *Assessing* dengan prokrastinasi**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total *	Assessing	Between (Combined) Groups	7356.733	8	919.592	4.209	.002
		Linearity	5361.223	1	5361.223	24.539	.000
		Deviation from Linearity	1995.510	7	285.073	1.305	.281
Within Groups			6772.767	31	218.476		
Total			14129.500	39			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Total * Assessing	.616	.379	.722	.521

Hasil uji korelasi setiap aspek dari variabel *self regulation Receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing* dan *Assessing* dengan prokrastinasi pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai korelasi dapat dikalkulasikan dengan cara menghitung nilai *R Squared* pada tabel *Measures of Association* x 100 maka diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.22 hasil uji hubungan per aspek dari *Self Regulation* terhadap prokrastinasi menghafal**

<b>Aspek</b>	<b>R Squared</b>	<b>Hubungan (kuat-lemah)</b>
<i>Receiving</i> (menerima informasi yang relevan)	.328	32,8%
<i>evaluating</i> (mengevaluasi)	.065	6,5%
<i>triggering</i> (membuat suatu perubahan)	.094	9,4%
<i>searching</i> (mencari solusi)	.180	18%
<i>formulating</i> (merancang suatu rencana)	.348	34,8%
<i>implementing</i> (menerapkan rencana)	.417	41,7%
<i>Assessing</i> (mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat)	.379	37,9%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa aspek *implementing* (menerapkan rencana) adalah yang paling kuat hubungannya terhadap prokrastinasi dalam menghafal yaitu dengan angka 41,7% dan aspek yang paling lemah hubungannya terhadap prokrastinasi dalam menghafal yaitu aspek *evaluating* (mengevaluasi) yaitu dengan angka 6,5%.

## **G. Pembahasan Diskusi Hasil**

### **1. Tingkat *Self Regulation* pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa tingkat *Self Regulation* pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an

Malang mayoritas berada pada kategori sedang. Terdapat 26 mahasiswa berada pada kategori sedang, 8 pada kategori tinggi dan 6 dalam kategori rendah. Hal ini dapat diketahui bahwa sebanyak 65% mahasiswa berada pada kategori sedang.

Regulasi diri mengacu pada pikiran diri sendiri, perasaan, dan perilaku yang berorientasi pada pencapaian tujuan (Zimmerman, 2002:65). Pencapaian tujuan suatu hal tidak akan terlaksana apabila pikiran pada diri sendiri, perilaku yang berorientasi kurang terorganisir dan juga memiliki perasaan takut, maupun menunda pekerjaan. Hal ini, banyak terjadi pada mahasiswa PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang karena banyak kegiatan baik dari pondok maupun luar pondok oleh karena itu, dalam menerapkan rencana para mahasiswa sangat pandai tetapi mereka kurang dalam membuat perubahan yang ada dalam dirinya sehingga, jika para mahasiswa memiliki kendala dalam rencana yang sudah mereka buat, sulit untuk menyelesaikannya. Hal ini dapat diketahui dari penelitian di atas bahwa dalam aspek mengevaluasi para mahasiswa sangat rendah dan dapat menyebabkan regulasi diri yang terjadi pada mahasiswa PPTQ Oemah Al-Qur'an belum baik.

Brown, Miller dan Lawendowski(199) memberikan penilaian 7 tahapan untuk penelitian regulasi diri. Yang pertama adalah *Receiving* atau menerima informasi yang relevan yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi

tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah. Seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.

Selanjutnya adalah *Evaluating* atau mengevaluasi yaitu individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa. Pendapat itu didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya yang termasuk dalam proses pembelajaran.

Kemudian ada aspek *Triggering* atau membuat suatu perubahan yaitu suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, timbul perasaan positif atau negatif. Individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini yaitu disebut juga kecenderungan kearah perubahan.

Setelah itu ada aspek *Searching* atau mencari solusi yaitu individu dapat mencari solusi akibat dari kurangnya individu dalam memahami masalah, sehingga terjadi pertentangan yang membuat individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

Aspek berikutnya adalah *Formulating* atau merancang suatu rencana yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target

atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektif.

Aspek selanjutnya adalah *Implementing* atau menerapkan rencana yaitu memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses terwujudnya satu rencana agar lebih dapat terealisasikan.

Dan yang terakhir adalah aspek *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat yaitu suatu hal yang dapat mengukur seberapa sukses atau seberapa berhasil suatu rencana yang dibuat oleh individu agar rencana tersebut dapat terealisasikan secara sempurna sesuai dengan apa yang diinginkan.

Berdasarkan aspek di atas dapat diketahui apabila para Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang, dapat melalui semua tahapan diatas secara simbang maka sistem regulasi diri pada setiap individu akan sangat baik. Namun kemampuan invidu dalam meregulasi dirinya belum baik tetapi juga tidak buruk dalam hal ini masih tergolong sedang menuju kearah baik.

## **2. Tingkat Prokrastinasi Menghafal pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa tingkat prokrastinasi dalam menghafal pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang mayoritas berada pada kategori sedang.

Terdapat 29 mahasantri berada pada kategori sedang, 7 pada kategori tinggi dan 4 dalam kategori rendah. Hal ini dapat diketahui bahwa sebanyak 73% mahasantri berada pada kategori sedang.

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang dilakukan oleh seseorang dengan sengaja untuk menunda tugas atau pekerjaan meskipun mereka tahu hal tersebut akan menimbulkan dampak buruk untuk masa depan. (Steel, 2010:926). Dalam hal ini, Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang memiliki kategori sedang dalam pengukuran hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti. Maksudnya prokrastinasi masih banyak terjadi pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang dalam menghafal Al-Qur'an. Kurangnya individu dalam memenejemen waktu, kurangnya kepercayaan atas kemampuan dirinya, rasa malas, kurang fokus dan kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan tingkat prokrastinasi meningkat dalam diri individu saat menghafal Al-Qur'an. Para mahasantri selalu berasumsi bahwa tugas kuliah dan tugas organisasi lebih penting untuk dikerjakan duluan namun kenyataan yang terjadi di lapangan berbanding terbalik, bahwa mahasantri di waktu luangnya lebih senang mengakses sosial media dan melakukan hal-hal yang tidak penting dari pada menghafal Al-Qur'an dan para individu menyadari bahwa mereka sedang menunda-nunda pekerjaan. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan pada **Gambar 4.2** terdapat prosentase prokrastinasi menghafal berada pada sedang menuju ke tinggi.

Prokrastinasi dapat melibatkan seseorang menunda suatu aktivitas yang seharusnya tepat waktu dan pasti untuk mencapai tujuan, bukan hanya tujuan saja yang tertunda tetapi juga melibatkan waktu dan tempat lain. (Knaus, 2002:9).

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi menghafal yang pertama adalah *Psychological Belief About Abilities* (Kepercayaan pada kemampuan diri) yaitu individu memiliki kepercayaan yang rendah terhadap kemampuannya, sehingga individu terhambat dalam mengerjakan tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya dengan baik. Setiap mahasiswa memiliki sebuah konsep diri atau *self concept*. Konsep diri merupakan pandangan terhadap diri yang efektif atau tidak. Semakin dirinya memiliki kepercayaan konsep diri yang efektif dalam mengerjakan tugas, maka akan lebih mudah melakukan prokrastinasi dan mencari waktu craming atau sistem kebut semalam yang tepat untuk mengerjakan. Individu melakukan craming membuat dirinya menjadi lebih tertantang dan semangat ketika menunggu sampai akhir waktu pengumpulan tugas atau ujian (Schraw dkk, 2007:14). Misalnya mahasiswa menggunakan sistem kebut semalam sebagai cara terbaik untuk belajar mempersiapkan ujian yang penting.

Faktor yang kedua adalah *Distractions of Attention* (Perhatian yang terganggu) yaitu individu yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung mudah terganggu perhatiannya. Contohnya melakukan

aktivitas yang lebih menyenangkan. Individu yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung mudah terganggu dengan kegiatan yang lebih menarik atau menyenangkan (McCloskey, 2011:7). Misalnya saat mahasiswa mengerjakan tugas, perhatiannya teralihkan pada hal – hal lain selain tugas tersebut. Adanya gangguan yang berlebihan pada individu, fokus individu tersebut akan cenderung lebih mudah terbagi dan tugas dapat tertinggal atau kurang diperhatikan dengan baik (Dharma, 2020:74). Individu akan cenderung mengutamakan suatu hal yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Hal tersebut bertujuan untuk mengalihkan perhatian atau menjauhkan diri dari tanggung jawab.

Selanjutnya adalah faktor *Social Factors of Procrastination* (Faktor sosial) Prokrastinasi cenderung terjadi diakibatkan oleh gagalnya individu dalam mengelola regulasi diri, terutama pada saat individu mengalami stres yang tinggi (Klassen dkk dalam McCloskey, 2011:7). Regulasi diri melibatkan kemampuan dalam beradaptasi atau mengatur individu di berbagai keadaan. Dengan demikian, prokrastinator cenderung mengabaikan tenggat waktu atau tugas ketika ditempatkan dalam situasi stres. Umumnya, individu melakukan penundaan disebabkan oleh hal tersebut (Brownlow dan Reasinger dalam McCloskey, 2011:8).

Kemudian ada faktor *Time Management Skills* (Kemampuan manajemen waktu) yaitu individu yang melakukan prokrastinasi cenderung tidak mampu untuk mengelola waktu mereka dan memiliki

perbedaan antara rencana yang sudah disiapkan dengan realisasinya (McCloskey, 2011:8). *Time management skills* adalah kemampuan individu mengontrol aktivitas dan perilaku semaksimal mungkin (Mish dalam McCloskey, 2011:8). Individu yang kurang mampu mengatur waktu dengan baik, akan cenderung menyelesaikan tugas tidak tepat waktu. Hal tersebut disebabkan oleh individu yang tidak mampu menentukan tugas yang lebih utama dikerjakan terlebih dahulu, akhirnya tugas terlupakan, menunda dalam belajar dan memprioritaskan hal – hal yang tidak penting.

Dan yang terakhir adalah faktor *Laziness* (Rasa malas) yaitu perasaan malas akan membuat individu cenderung terlambat dalam mengerjakan tugas yang harusnya dikerjakan, karena merasa malas untuk memulai. Rasa malas merupakan kecenderungan untuk menghindari pekerjaan bahkan ketika secara fisik mampu (Mish dalam McCloskey, 2011:10). Oleh sebab itu, perilaku menunda melibatkan kecenderungan untuk menghindari banyak tugas atau kemalasan. Misalnya mahasiswa mendapatkan suatu tugas lalu meletakkannya dan melupakannya sampai tenggat waktu pengumpulan tugas.

Apabila faktor di atas ada pada diri Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang, maka tingkat prokrastinasi akan semakin tinggi dan suatu rencana, tugas, maupun hafalan akan sangat sulit untuk dilampaui, karena individu sudah menerapkan 7 faktor dari prokrastinasi dalam dirinya.

### **3. Hubungan Antara *Self Regulation* dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi menghafal pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang didapatkan hasil hubungan yang positif. Nilai signifikansi berada pada 0,001 yang artinya  $p < 0,05$ . Hal tersebut dapat menjadi kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki korelasi atau terdapat hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi menghafal. Sedangkan pada *pearson correlation* memiliki nilai 0.678.

Mahasantri yang memiliki *self regulation* yang rendah akan cenderung untuk melakukan prokrastinasi dalam menghafal. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang rendah mereka akan cenderung bersikap agresif dan sulit mengontrol dirinya (Alfiana, 2013:247-248). Bandura (dalam Knaus 2002:13) berpendapat bahwa konsep motivasi diri untuk menggambarkan seseorang meregulasi dirinya, motivasi diri adalah sebuah keyakinan bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya untuk mencapai kepuasan. Maka, individu dengan motivasi diri yang rendah akan cenderung menunda-nunda.

Dalam proses menghafal para mahasantri dituntut untuk selalu lancar dan tepat waktu dalam memenuhi target. Hal ini, akan menjadikan

para mahasantri melakukan prokrastinasi dalam menghafal karena, dari tuntutan tersebut para mahasantri harus pintar-pintar dalam mengatur waktu, mengurangi rasa malas, yakin akan kemampuan diri dan juga membutuhkan *support* dari orang-orang terekat. Jika salah satu itu tidak terpenuhi, maka prokrastinasi dalam menghafal akan cenderung akan mempengaruhi tingkat prokrastinasi. Maka dengan individu dapat meregulasi diriya dengan baik, maka tingkat prokrastiansi dalam dirinya juga akan semakin sedikit.

Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang, memiliki tingkat prokrastinasi sedang mendekati tinggi, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat *self regulation* yang dimiliki individu kurang baik. Dapat dikeratahui pada **Tabel 4.22** hasil uji hubungan per aspek dari *self regulation* terhadap prokrastinasi menghafal pada aspek *Evaluating* ata mengevaluasi sangat rendah yaitu 6,5%. Hal ini membuktikan bahwa, para Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang selalu mengerjakan banyak hal tapi kurang dalam mengevaluasi dari hasil menghafal yang telah dilakukan maka mahasantri akan lebih sering melakukan kesalahan yang sama akibat kurang dalam mengevaluasi setiap pekerjaan yang dilakukannya.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dijelaskan dan dianalisa dalam bab sebelumnya, tentang hubungan antara *self regulation* dengan *procrastination* dalam menghafal Al-Qur'an pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang dapat disimpulkan dalam uraian berikut:

##### 1. *Self regulation* pada mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang

###### a. Tingkat *Self regulation*

Berdasarkan dari hasil analisis penelitian dan pembahasan yang ada pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa tingkat *self regulation* pada mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri pada santri saat menghafal Al-Qur'an berada dalam kategori cukup baik. Presentasinya sebesar 65% yaitu sebanyak 26 santri.

###### b. Aspek utama *Self regulation*

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya dapat diketahui bahwa aspek yang paling kuat pada variabel *self regulation* adalah aspek *triggering* (membuat satu perubahan). Membuktikan bahwa sikap atau pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada, dengan rata-rata 103 .

## 2. Prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang

### a. Tingkat Prokrastinasi dalam menghafal

Berdasarkan dari hasil analisis penelitian dan pembahasan yang ada pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi pada mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi santri dalam menghafal Al-Qur'an cukup baik. Dengan presentasi sebesar 73%.

### b. Aspek utama Prokrastinasi dalam menghafal

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya dapat diketahui bahwa aspek yang paling kuat pada variabel prokrastinasi adalah aspek *Laziness* (rasa malas). Hal ini menunjukkan bahwa santri dalam menghafal Al-Qur'an cenderung dipengaruhi oleh rasa malas. Hal ini menyebabkan tertundanya kegiatan menghafal yang diikuti. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengukuran sebesar 64.25 dengan rata-rata 128,5.

## 3. Hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada Mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang

Berdasarkan hasil uji korelasi antara variabel *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal pada mahasantri PPTQ

Oemah Al-Qur'an Malang menunjukkan hasil hubungan yang positif. Sehingga apabila salah satu variabel meningkat atau menurun maka variabel lainnya akan mengikuti variabel yang satunya. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki korelasi atau terdapat hubungan antara *self regulation* dengan prokrastinasi dalam menghafal. Sehingga semakin tinggi variabel X (*Self regulation*) maka semakin rendah variabel Y (*Procrastination*) dan semakin rendah variabel X (*Self regulation*) maka semakin tinggi variabel Y (*Procrastination*). Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya  $p < 0,05$ .

## **2. Saran**

### **1. Bagi Subjek**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengharapkan mahasantri PPTQ Oemah Al-Qur'an Malang untuk mampu memenejemen waktunya dengan baik, karena dengan demikian subjek mampu menentukan prioritas terhadap kegiatan yang ia miliki dengan baik tanpa harus menunda dalam mengerjakannya. Selalu mengevaluasi apa yang telah dicapai agar mampu meningkatkan kualitas dari target yang telah dibuat sebelumnya. Selanjutnya yaitu mengurangi rasa malas agar mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan baik. Selain itu subjek juga harus memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga mampu

memprioritaskan hal yang lebih penting untuk mengurangi tingkat prokrastinasi dalam menghafal.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan peneliti, dalam hal ini, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam mengenai aspek dan pengaruh yang mempengaruhi *self regulation* maupun prokrastinasi dalam menghafal dengan menggunakan metode dan instrument yang berbeda. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menggunakan variabel bebas lain untuk melihat seberapa kuat hubungan antara variabel satu dengan yang lainnya dan tentunya peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dengan membandingkan subjek berdasarkan lawan jenis atau tingkatan yang berbeda. Serta perbanyaklah dalam mengenali fenomena secara mendetail yang terjadi dalam lapangan sebelum memulai penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Jurnal Psychology Forum UMM*, 11.
- Akhmad Rozali. (n. d.). Home [YouTube Channel]. Retrieved. September 10, 2021, from <https://youtu.be/mjuhC9dnP9Y>.
- Alfiana, A. D. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 245-259.
- Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bee, S. P. Z. (2022). *Pengaruh kecemasan akademik terhadap agresivitas siswa Di MTS Miftahul Ulum Kanigoro Kabupaten Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). *The self-regulation questionnaire*. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book*, Vol. 17, pp. 281–292). Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.

- Burka, J.B., and Yuen, L.M. (2008). *Procrastination, Why You Do It, What to do About it Now*. America: Da Capo Press.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). *A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire*. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253-260.
- Fiest, J., & Fiest, G. J. (2010). *Teori kepribadian edisi 7 buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fitriani, N. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-qur'an Pada Santri Pondok Pesantren X Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Ghufron, M.N, & Risnawati, R. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Giyoto, G. (2021). Analisis Regulasi Diri Santri dalam Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an pada Sekolah Full Day. *JOEAI: Journal of Education and Instruction*, 4(1), 134-143.
- Hoyle, R. H. (2010). *Handbook of Personality and Self-regulation*. Chichester: Wiley Blackwell 544.
- Istiqomah, I. W., Sabani, N., Rahmawati, S., & Sudinadji, M. B. (2021). Development of Psychological Measurement Tools: Self Regulated Learning Scale (SRLS). *Education and Training*, 10.
- Knaus, William. Ed. D. (2002). *The Procrastination Workbook*. New Harbinger: Publication, Inc.

- Lasmiati, L. (2018). Perbedaan regulasi diri dalam menyelesaikan skripsi bagi santri: studi pada santri penghafal Al-Quran dan non penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan (Disertasi). *UIN Walisongo*.
- Mahmud, H. A. S., et al. (2017). The effectiveness of self-regulation skills training on motivational orientation and academic achievement of students. 8, 7.
- Marza, S. E. (2017). Regulasi Diri Remaja Penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren al-Qur'an Jami'atul Qurro'Sumatera Selatan. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 6(1), 145-160.
- McCloskey, J. (2011). *Academic Procrastination. Thesis*. Arlington: Faculty of the Graduate School of The University of Texas.
- McCloskey, J and Scielzo, S. A. (2015). *Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale*. Department of Psychology, University of Texas at Arlington.
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi diri dalam belajar mahasiswa yang bekerja. *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 9(1), 1-20.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). *A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire*. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414-422
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V., 1990. *Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academics Performance*, *Journal of Educational Psychology*, Vol. 82, no. 1, 33-40.
- Safitri, Herdiyanti Eka (2015) *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Karyawan PT. Pelabuhan Indonesia III (PERSERO) Surabaya*. (Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya).

- Setiawan, C. K. & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh *Green Marketing* dan *Brand Image* Terhadap Keputusan Pembelian Produk *The Body Shop* Indonesia. *jurnal Ilmiah M-Progres*, 10 (1), 3-4
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta- analitic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. *Psychological Bulletin*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, Yuswo (2013) *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi muroja'ah mahasiswa hafidhul Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Wolters, Christopher. A., Pintrich, Paul. R., dan Karabenick, Stuart. A. 2003. *Assessing Academic Self-Regulated Learning. Conference on Indicator of Positive Development: ChildTrends, National Institute of Health*.

## LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

Laporan skor item *Self Regulation*

NO	SELF REGULATION																											$\Sigma$					
1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	117		
2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	87		
3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	71		
4	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	4	4	4	2	4	2	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	4	4	3	4	90	
5	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	93	
6	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	1	3	2	2	2	1	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	1	3	3	1	78	
7	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	4	1	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	4	81	
8	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	91	
9	2	2	3	3	2	3	2	4	2	2	3	4	4	4	2	4	2	3	3	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	94	
10	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	78
11	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	108	
12	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	88
13	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	104	
14	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	84
15	2	2	1	1	2	1	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4	75
16	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	80	
17	4	1	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	87	
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	88	
19	3	3	4	3	3	2	2	4	2	2	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	1	4	2	4	2	4	4	4	3	92	
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	89	
21	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	78	
22	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	89	
23	4	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	4	4	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	4	3	85	
24	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	76
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	69	
26	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	75	
27	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	1	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	95	
28	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	89	
29	3	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	81	
30	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	98	
31	4	2	3	2	3	3	2	3	1	1	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	82	
32	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	85	
33	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	80	
34	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	89	

35	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	103	
36	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	96	
37	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	107
38	3	1	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	4	2	2	3	3	2	4	3	4	3	85	
39	4	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	102	
40	4	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	4	2	4	4	2	4	91	

## LAMPIRAN 2

## Laporan skor item Prokrastinasi dalam mnghafal

NO	PROKRASTINASI DALAM MENGHAFAL																							$\Sigma$	
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	2	91
2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	1	3	2	3	3	3	3	70
3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	3	4	2	4	2	3	2	2	2	3	61
4	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	4	4	2	1	3	4	1	3	4	2	2	2	3	4	69
5	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	70
6	2	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	1	3	2	3	2	72
7	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	68
8	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	1	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	79
9	3	2	4	4	2	2	2	3	2	2	4	2	1	2	1	4	2	2	4	2	2	2	2	2	62
10	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
11	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	2	83
12	3	3	4	3	2	3	3	2	1	2	4	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	69
13	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	89
14	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	66
15	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	4	2	3	3	1	3	3	2	3	62
16	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	1	2	3	4	2	3	3	1	3	4	2	1	70
17	3	3	3	3	4	1	4	4	4	3	4	4	2	4	1	3	2	2	4	1	1	2	3	3	71
18	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	84
19	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	1	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	91
20	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	77
21	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	76
22	4	3	3	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	77
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
24	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	1	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	79
25	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	54
26	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	68
27	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
28	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	4	70
29	3	2	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
30	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	82
31	3	2	4	4	2	2	2	4	3	3	2	2	1	2	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	70
32	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	74
33	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
34	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	80



**LAMPIRAN 3****Data responden**

Nama	Usia
Liza Ruchfania Assafitria	20 tahun
Reni Dwi Lestari	22 tahun
Sularaswati	23 tahun
Amaliyah	22 tahun
Zizi	22 tahun
Yussii	21 tahun
An-Nisa Fahma Ilmi	25 tahun
Isvina Unaizahroya	25 tahun
Nurul Farah	21 tahun
Umi Nur Khabibah	23 tahun
Putri Ghoida' Habibillah	21 tahun
Nikma Fitri Ruzika	19 tahun
Nurlaeli Makhmudah	23 tahun
Fajrin Nahdan Umami	21 tahun
Yuta Nika	21 tahun
Anandi Amalia Sofa	18 tahun
Nur Aini	22 tahun
Lailur Rizqy	22 tahun
Rizky Nur Afni	21 tahun
Alfina	22 tahun
Safinatun Naja	21 tahun
Suprapti	20 tahun
Ria Anni Nailal Wafa Lubaida	20 tahun
Milda	23 tahun
Rahma Maulidatussani	16 tahun
Karina	20 tahun
Nuroh	20 tahun
Wafi	21 tahun
Bilqis Innesa	18 tahun
Desynta Fitria Ramadhani	22 tahun
Mahjatin nabilah	20 tahun
Musyrifah	23 tahun
Arina	23 tahun
Roihaanah ishmah dhiya ulhaq	23 tahun
Husniati Diniyah	20 tahun
Ulya Wahidatun Nisa'	22 tahun
Puji Astutik	21 tahun
Suci Muliani	23 tahun
AULIYA' ILMI ANJALI	20 Tahun

## LAMPIRAN 4

### Lampiran Skala penelitian

Assalamualaikum wr. wb.

Perkenalkan nama saya Faridah Minhatun Bahijah (18410200) salah satu mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. yang sedang melakukan penelitian tugas akhir skripsi terkait hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada penghafal Al-Qur'an.

Adapun kriteria responden yang saya cari adalah Mahasiswa atau pelajar yang sedang menempuh kegiatan belajar mengajar di PPTQ Oemah Qur'an Malang

Jika anda memenuhi kriteria diatas, saya mohon kesediannya untuk mengisi angket ini dengan sebenar-benarnya dan sesuai dengan kondisi dan keadaan anda yang sesungguhnya. Adapun seluruh data diri dan informasi yang anda berikan pada survei ini terjamin kerahasiaanya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Terima kasih, Wassalamualaikum Wr. Wb..

Nama :

Usia :

#### PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan, anda diminta untuk mengisi pilihan jawaban yang sesuai dengan diri anda sendiri dengan memberikan tanda silang (x) pada kolom yang telah disediakan. Setiap pernyataan ada satu jawaban yang harus anda pilih, yaitu:

**Sel : Selalu**

**Ser : Sering**

**Kdg : Kadang-kadang**

**Tp : Tidak pernah**

#### Bagian 1

*(Self Regulation)*

NO	Pernyataan	SEL	SER	KDG	TP
1.	Saya selalu menjaga progres untuk mencapai tujuan				
2.	Saya sulit melakukan titik fokus untuk ziyadah				

3. Saya mudah terganggu dengan rencana saya
4. Saya tidak memperhatikan akibat dari tindakan saya sampai saya terlambat menyadarinya
5. Saya bisa mencapai tujuan yang saya targetkan untuk diri saya
6. Saya menunda membuat keputusan
7. Sulit bagi saya merasa cukup
8. Ketika saya ingin menjadi lebih baik, saya yakin bisa melakukannya
9. Saya sulit menentukan pilihan
10. Saya mengalami kesulitan dalam melaksanakan keputusan saya sendiri
11. Saya sering tidak belajar dari kesalahan saya
12. Saya dapat berpegang pada rencana yang berjalan dengan baik
13. Saya bisa belajar dari kesalahan yang pertama
14. Saya memiliki standart pribadi dan saya beruaha untuk mewujudkan
15. Saya cepat menemukan solusi ketika saya mendapat masalah
16. Saya kesulitan menemukan tujuan untuk diri saya sendiri
17. Saya orang yang sangat tekun
18. Ketika saya mencoba untuk mengubah suatu hal, saya akan

sangat memperhatikan bagaimana cara saya melakukannya

19. Saya kesulitan membuat rencana untuk membantu saya mencapai tujuan
20. Saya bisa melawan godaan
21. Saya menetapkan tujuan untuk diri sendiri dan menjaga kemajuan saya
22. Saya sering mengabaikan apa yang saya lakukan
23. Saya berulang kali melakukan suatu hal padahal saya tahu hal tersebut tidak berguna
24. Ketika saya merubah sesuatu, saya tahu beberapa kemungkinan yang akan terjadi
25. Saya mudah merencanakan bagaimana mencapai tujuan saya
26. Jika saya membuat resolusi untuk mengubah suatu hal, saya akan sangat memperhatikan bagaimana cara saya melakukannya
27. Saya sering diingatkan/ ditegur orang lain atas apa yang saya perbuat
28. Saya biasanya berfikir sebelum bertindak
29. Saya belajar dari kesalahan saya
30. Saya mengetahui ingin menjadi apa
31. Saya mudah mentyerah

**Bagian 2**  
**(prokrastinasi)**

NO	Pernyataan	SEL	SER	KDG	TP
1.					
2.	Saya menunda mempersiapkan setoran hafalan sampai waktu setoran akan tiba				
3.	Saya tidak melakukan apa-apa sampai mendekati waktu setoran				
4.	Saya tahu saya harus mempersiapkan setoran tetapi, saya tidak melakukannya				
5.	Saya mudah terganggu ketika mempersiapkan setoran				
6.	Saya menyia-nyiakan waktu saya untuk hal yang tidak penting				
7.	Perhatian saya teralihkan pada hal-hal lain yang lebih menyenangkan padahal saya seharusnya membuat setoran hafalan				
8.	Saya tetap fokus mempersiapkan setoran walaupun banyak gangguan				
9.	Saya sulit fokus mempersiapkan setoran hafalan				
10.	Rentang perhatian saya untuk menambah setoran sangat sedikit				
11.	Saya menyiapkan evaluasi (tasmi') hanya satu malam/ hanya				

beberapa hari sebelum waktu evaluasi (tasmi')

12. Saya merasa siap dan percaya diri ketika membuat setoran di hari sbelumnya
13. Membaca cepat adalah cara terbaik untuk mempersiapkan ujian tasmi'
14. Saya pandai mengatur waktu sehingga saya tidak kewalahan dalam mempersiapkan setoran
15. Waktu setoran hanya saya sempatkan pada malam hari
16. Jika setoran jam 06:00, saya akan mempersiapkan jam 05:00
17. Ketika saya diinstruksi ntuk menambah satu halaman lagi biasanya saya mengabaikan sampai hari berganti
18. Teman biasanya mengalihkan perhatianku ketika saya mempersiapkan setoran
19. Saya lebih memilih berbicara dengan teman dari pada mempersiapkan setoran
20. Pada akhir pekan saya berencana untuk menambah setoran, tetapi saya menjadi teralihkan dan bergaul dengan teman-teman
21. Saya menunda untuk menghafalkan lebih hingga tidak tercapai
22. Saya menyia-nyiakan waktu sampai akhir batas ujian evaluasi (tasmi')

23. Saya sering menunda untuk menghafalkan lebih hingga tidak tercapai
24. Ketika saya sulit menghafal saya akan menunggu sampai pagi sebelum setoran berlangsung untuk menghafalkan kembali
25. Saya murojaah sebelum menyetorkan hafalan