

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATION* DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMA  
PANCA BUDI MEDAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian*

*Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*

*Universitas Medan Area*

**Oleh:**

**LISMAWATI**

**188600075**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2023**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 26/5/23

Access From (repository.uma.ac.id)26/5/23

HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATION* DENGAN  
PROKRAS'TINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMA  
PANCA BIJDI MEDAN

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Lismawati  
188600075


Telah dipertahakan di depan Dewan Penguji  
Pada 03 Mei 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua


Sekretaris


  
(Merri Hafni, S.Psi, M.Psi)

  
(Adclin Australati Saragih, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Penguji I


Penguji II

  
(Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si)

  
(Kwairuddin, S.Psi, M.Psi)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
sarjana pada 03 Mei 2023

Kepala Bagian

  
(Ayudia Popv Sesilia, S.Psi, M.Si)

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

  
(Hasmuddin, Ph.D.)

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lismawati  
NPM : 188600075  
Tahun Terdaftar : 2018  
Program Studi : Psikologi Pendidikan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri, adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 03 Mei 2023

  
Lismawati

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR/SKRIPSI/ TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Lismawati  
NPM : 188600075  
Program Studi : Psikologi Pendidikn  
Fakultas : Psikologi  
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada  
Siswa Kelas XI Di SMA Panca Budi Medan**

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 03 Mei 2023  
Yang Menyatakan

  
Lismawati

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan keberkahan-Nya kepada peneliti sampai dengan saat ini masih diberikan kesehatan dan semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa pula shalawat beriringan salam, peneliti sampaikan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa seluruh umatnya dari alam kebodohan sampai dengan alam yang penuh dengan pengetahuan serta kebahagiaan ini.

Sejalan dengan penelitian ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang berjudul: “Hubungan antara *Self-Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Panca Budi Medan”.

Dalam penyelesaian penulisan skripsi ini peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan, oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti membuka diri untuk menerima saran serta kritikan yang bersifat membangun dari seluruh pihak.

Medan, 03 Mei 2023

(Lismawati)

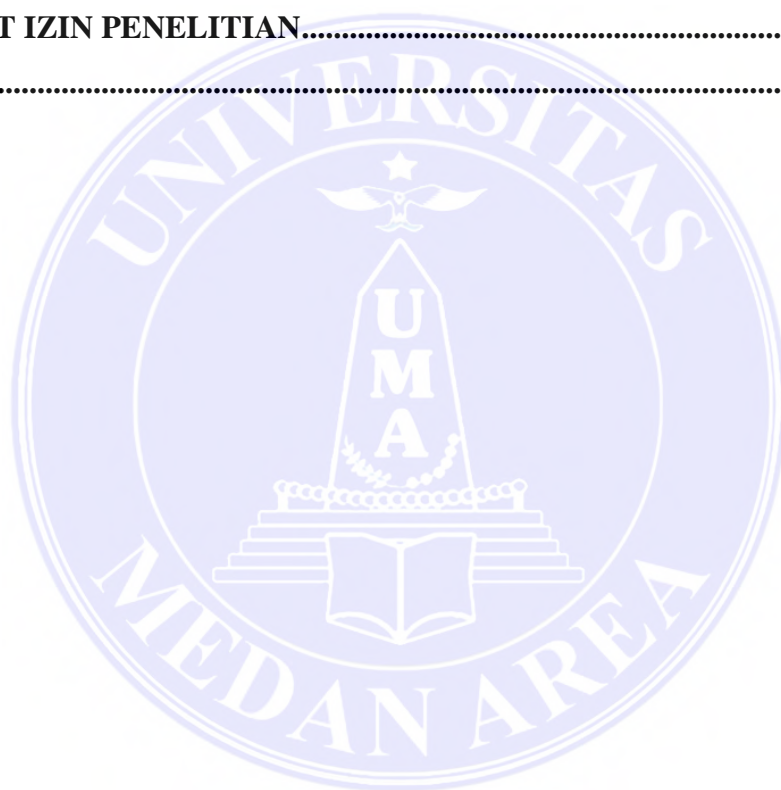
188600075

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>SKRIPSI</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/ TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis .....	10
2. Manfaat Praktis.....	10
<b>BAB II</b> .....	<b>12</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
A. Siswa .....	12
B. Prokrastinasi Akademik .....	14
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	14
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	19
3. Aspek-aspek dalam Prokrastinasi Akademik .....	23
4. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	25
C. <i>Self-Regulation</i> .....	27
1. Pengertian <i>Self-Regulation</i> .....	27

2. Strategi dalam <i>Self-Regulation</i> .....	28
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-Regulation</i> .....	30
4. Aspek-aspek <i>Self-Regulation</i> .....	32
D. Hubungan <i>Self-Regulation</i> dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa 34	
E. Kerangka Konseptual .....	39
F. Hipotesis .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Tipe Penelitian.....	40
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	41
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	42
1. Populasi .....	42
2. Sampel .....	42
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	43
E. Metode Pengambilan Data .....	44
F. Validitas dan Reliabilitas.....	45
1. Uji Validitas .....	45
2. Uji Reliabilitas.....	46
G. Metode Analisis Data .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
A. Orientasi Kancas Penelitian .....	48
B. Persiapan Penelitian .....	49
C. Pelaksanaan Penelitian .....	56
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	58
1. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	58
2. Uji Normalitas Sebaran .....	59
3. Uji Linearitas Hubungan .....	59
Korelasional.....	<b>60</b>
4. Hasil Analisis Korelasi <i>r Product Moment</i> .....	60
5. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	61
F. Pembahasan .....	63
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>67</b>
A. Simpulan.....	67
B. Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN A.....</b>	<b>72</b>
<b>DATA PENELITIAN .....</b>	<b>72</b>
<b>LAMPIRAN B.....</b>	<b>75</b>

<b>UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS .....</b>	<b>75</b>
<b>UJI NORMALITAS.....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN D.....</b>	<b>82</b>
<b>UJI LINEARITAS .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN E .....</b>	<b>84</b>
<b>UJI HIPOTESIS.....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN F .....</b>	<b>86</b>
<b>SKALA UJI COBA DAN PENELITIAN .....</b>	<b>86</b>
<b>LAMPIRAN G.....</b>	<b>95</b>
<b>SURAT IZIN PENELITIAN.....</b>	<b>95</b>
<b>.....</b>	<b>96</b>





## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Lismawati

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat Tanggal Lahir : Bintang Meriah, 08 Mei 2000

Alamat : Jalan Masjid Gang Masjid 11 Dusun 2 Desa  
Bintang Meriah, Kec. Batang Kuis, Kab. Deli  
Serdang

Kode Pos : 20372

Nomor Ponsel : 0821-6698-2240

Email : watilisma0805@gmail.com

Formal : a. SMA Panca Budi Medan  
b. MTs Islamiyah YPI Batang Kuis  
c. MIS Islamiyah YPI Batang Kuis

Medan, 03 Mei 2023

(Lismawati)

188600075

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATION* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMA PANCA BUDI MEDAN

Oleh :

LISMAWATI

188600075

Prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan dalam mengerjakan tugas sekolah yang dilakukan oleh siswa. Berbagai sumber permasalahan yang menjadi pemicu terjadinya prokrastinasi akademik mulai dari motivasi untuk belajar dan kurangnya dalam mengulangi diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Panca Budi Medan. Populasi penelitian ini adalah para siswa dari kelas XI yang berjumlah 287 siswa, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 85 siswa, teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala *self-regulation* dan skala prokrastinasi akademik yang diukur dengan menggunakan bentuk skala *Likert*. Teknik analisis data menggunakan *Korelasi Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi korelasi  $p=0,000<0,05$ , artinya ada hubungan positif antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Panca Budi Medan, dengan koefisien determinan ( $r^2$ ) sebesar 0,455 atau 45,5%. Artinya hipotesis diterima. Prokrastinasi akademik tergolong rendah (mean empirik = 64,42 < mean hipotetik = 75 di mana selisihnya lebih dari bilang  $SD=8,389$ ), dan untuk *Self-Regulation* tergolong rendah (mean empirik = 38,08 < mean hipotetik = 50 di mana selisihnya lebih dari bilang  $SD=6,211$ ).

**Kata Kunci** : Siswa, *Self-Regulation*, Prokrastinasi Akademik

## ABSTRACT

### CORRELATION BETWEEN SELF-REGULATION AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN CLASS XI STUDENTS AT SMA PANCA BUDI

MEDAN

By : LISMAWATI

188600075

Academic procrastination is a delay in doing school work done by students. Various sources of problems that trigger academic procrastination start from motivation to study and lack of self-regulation. This study aims to examine the relationship between self-regulation and academic procrastination in class XI students at SMA Panca Budi Medan. The population of this study were students from class XI, totaling 287 students, and the sample in this study amounted to 85 students. The sampling technique used random sampling. This research method uses quantitative research methods. Data collection used a self-regulation scale and academic procrastination scale which was measured using a Likert scale. Data analysis technique uses Product Moment Correlation. The results showed a significant correlation value  $p = 0.000 < 0.05$ , meaning that there is a positive relationship between self-regulation and academic procrastination in class XI SMA Panca Budi Medan, with a determinant coefficient ( $r^2$ ) of 0.455 or 45.5%. It means the hypothesis is accepted. Academic procrastination is low (empirical mean = 64.42 < hypothetical mean = 75 where the difference is more than SD = 8.389), and self-regulation is low (empirical mean = 38.08 < hypothetical mean = 50 where the difference is more than SD = 6.211).

**Keywords:** Student, Self-Regulation, Academic Procrastination

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu dalam kalangan manapun. Setiap individu akan lebih cepat berkembang ketika telah mengikuti perkembangan pendidikan, baik itu secara formal maupun informal (Anwar, 2015). Dalam pengertian yang sederhana, pendidikan diartikan sebagai usaha manusia untuk tumbuh dan mengembangkan kemampuan-kemampuan pembawaan diri, baik kemampuan jasmani maupun kemampuan rohani yang setaraf dengan nilai-nilai yang ada dalam kemasyarakatan dan kebudayaan (Anwar, 2015). Karena itu, bagaimana pun peradaban suatu masyarakat, di dalamnya pasti terdapat proses pendidikan yang dimaknai sebagai usaha manusia untuk melestarikan kehidupan selanjutnya (Anwar, 2015). Menurut Akrim (2020) pengertian pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan oleh seorang pendidik (guru) terhadap seorang peserta didik (siswa) yang bertujuan agar terciptanya perkembangan yang semaksimal mungkin sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan menuju ke arah yang lebih positif.

Upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan hendaknya sejalan dengan perbaikan proses pembelajaran, apabila upaya yang telah dilakukan terkait dengan pendidikan untuk mengkaji berbagai aspek pendidikan yang terkait dengan pendidikan itu sendiri, maka perbaikan dalam proses pembelajaran yang akan dikaji seharusnya terjadi dalam pembelajaran yang akan dilakukan tenaga pendidik kepada peserta didik (Haidir, 2012). Selanjutnya Haidir

(2012) menjelaskan bahwa dalam proses pembelajaran yang sedang berlangsung di sekolah pengembangan seluruh aspek yang akan dimiliki oleh peserta didik, mencakup sikap (afeksi), keterampilan (psikomotorik), dan pengembangan potensi intelektual (kognitif), hal lain yang dapat diwujudkan dengan tujuan-tujuan proses pembelajaran yang menjadi lebih baik yaitu dapat diwujudkan dengan cara melaksanakan proses tersebut secara efektif serta efisien. Dengan menerapkan pembelajaran dalam suasana yang cukup kondusif sehingga dapat dan mampu merangsang para peserta didik untuk berpikir lebih jauh lagi, dan dapat memberikan kesempatan kepada para peserta didik untuk menemukan dan menyusun pengetahuan mereka sendiri (Haidir, 2012).

Terlebih lagi jika peserta didik yang sudah memasuki Sekolah Menengah Atas (SMA) sudah harus mampu untuk menerapkan pembelajaran yang kondusif. Dalam hal ini siswa SMA tergolong ke dalam masa remaja. Hurlock (2010) berpendapat bahwa masa remaja terbagi atas 3 kelompok usia pada tahap perkembangan, yang terdiri dari remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir. Remaja madya memiliki rentang usia antara 15 sampai 18 tahun, sebagian besar pada tahap perkembangan ini merupakan siswa yang berada di tingkat akhir sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA) (Hurlock, 2010). Pada masa perkembangan ini remaja akan banyak mempelajari segala sesuatu berdasarkan rasa ingin tahu yang tinggi yang ada pada diri individu tersebut (Muslimah & Satwika, 2019). Pada masa perkembangan ini juga remaja akan banyak menghadapi masalah yang berhubungan dengan akademik di sekolah, tetapi aktifitas belajar tersebut

tidak selalu berjalan lancar sesuai dengan apa yang diharapkan oleh individu (Muslimah & Satwika, 2019).

Dalam dunia pendidikan, siswa merupakan bagian terpenting yang akan mengikuti berlangsungnya proses belajar di dalam sekolah. Dari proses belajar tersebut siswa akan menghadapi berbagai peraturan-peraturan akademik yang ada di sekolah seperti, tepat waktu hadir ke sekolah, mengerjakan dan mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang diberikan oleh guru, mengutamakan belajar daripada hal lain yang di luar dari pelajaran, dan berbagai peraturan lainnya. Tidak menutup kemungkinan bahwa siswa akan melanggar peraturan-peraturan tersebut, hal ini terlihat jelas oleh fenomena penundaan yang sering terjadi di kalangan siswa. Penundaan yang dimaksud disebut dengan istilah prokrastinasi akademik (Wicaksono, 2017).

Prokrastinasi akademik sendiri memiliki makna sebagai suatu penundaan dalam mengerjakan tugas yang dilakukan oleh para peserta didik. Berbagai sumber permasalahan yang menjadi pemicu banyak terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa. Mulai dari motivasi untuk belajar, dukungan orang sekitar, dan sumber permasalahan lainnya. Apabila seorang siswa sudah melakukan atau bahkan sering melakukan prokrastinasi maka sudah bisa dipastikan akan mempengaruhi nilai siswa tersebut. Hal ini dikarenakan siswa mengerjakan tugasnya kurang maksimal dan tidak tepat waktu dalam pengumpulannya. Ketika seorang siswa tidak bisa memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin, sering menunda atau mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak memiliki manfaat sama sekali dapat mengakibatkan waktu terbuang sia-sia. Sehingga tugas terbengkalai dan

penyelesaian tugas kurang maksimal maka akan berpotensi mengakibatkan kegagalan dan terhambatnya seorang siswa untuk meraih kesuksesan. Kegagalan yang didapatkan oleh seorang siswa bukan hanya karena faktor intelegensi saja, tetapi faktor kebiasaan melakukan penundaan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik (Wicaksono, 2017).

Mukhlis & Muqim (2013) berpendapat individu yang melakukan prokrastinasi biasa disebut dengan istilah prokrastinator, seorang prokrastinator memiliki sindrom-sindrom psikiatri, seperti kualitas tidur yang kurang baik, depresi yang kronis, salah satu penyebab stress, dan penyebab penyimpangan psikologis lainnya. Aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator biasanya memiliki pandangan jika suatu tugas harus diselesaikan dengan sangat sempurna sehingga prokrastinator merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera. Karena pelaku prokrastinator merasa jika tugas dikerjakan dengan segera maka akan menghasilkan sesuatu yang sangat tidak maksimal (Mukhlis & Muqim, 2013). Dampak negatif lainnya dari perilaku prokrastinasi ini, siswa menjadi kurang teliti dalam mengerjakan soal ketika ujian berlangsung, hal tersebut dapat menimbulkan rasa cemas dan bisa berujung ke depresi (Mukhlis & Muqim, 2013).

Seperti yang dikatakan oleh Solomom & Rothblum (dalam Santika & Sawitri, 2016) prokrastinasi akan menyebabkan sulitnya dalam berkonsentrasi karena terlibat dalam perasaan cemas, dan akan menimbulkan rendahnya motivasi belajar dan merendahnya kepercayaan diri pada siswa. Santika & Sawitri (2016) menjelaskan tentang kecenderungan yang paling utama dalam

terjadinya perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa yaitu kurangnya kemampuan penyesuaian dan pengaturan dalam diri siswa ketika menghadapi tuntutan tugas yang diberikan oleh guru. Beberapa contohnya seperti (1) kurangnya kemampuan serta keterampilan dalam mengatur kegiatan belajar, (2) kurangnya perhatian dan pengontrolan terhadap perilaku belajar dan pengetahuan mengenai arah dan tujuan, serta sumber-sumber yang dapat mengakibatkan penurunan tingkat belajar (Santika & Sawitri, 2016).

Seperti yang dikatakan oleh Millgram dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2020) kondisi psikologis merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Kondisi psikologis yang dimaksud merupakan kepribadian individu dalam hal kemampuan sosialnya. Kemampuan sosial ini yang mengarah kepada *self-regulation* atau regulasi diri dengan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Seperti yang terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh Rebetez, Rochat & Van der Linden (dalam Rahmandani, 2017) menyatakan bahwa hubungan faktor psikologis dengan prokrastinasi yang membuktikan adanya korelasi antara penundaan dengan kesulitan individu dalam meregulasi diri.

Dalam beberapa penelitian lainnya juga dijelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa memiliki hubungan dengan aspek dalam *self regulation*. Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa adalah kesulitan dalam memproses *self regulation* atau regulasi diri. Permasalahan utama yang mengakibatkan tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada siswa yaitu kurangnya pemahaman tentang pentingnya konsep meregulasi diri. Jika seorang individu



atau seorang siswa mampu memahami konsep tentang pentingnya meregulasi diri, maka kemungkinan besar tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa akan berkurang jauh dari sebelumnya. Konsep regulasi diri yang dinyatakan oleh Albert Bandura yaitu bahwa seorang individu tidak dapat secara langsung beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya selama individu tersebut mampu mengontrol setiap perilaku dan keadaan psikologisnya (Ghufron & Risnawita, 2020).

*Self regulation* merupakan salah satu aspek terpenting dalam menentukan perilaku seorang individu, hal ini merupakan salah satu upaya individu untuk mengatur diri terhadap suatu kegiatan dengan berpartisipasi dalam kemampuan metakognisi, perilaku aktif, dan motivasi setiap individu (Ghufron & Risnawita, 2020). *Self regulation* bukan hanya kemampuan akademik ataupun kemampuan mental, tetapi bagaimana cara dari setiap individu dalam mengelola dan mengubah perilaku ke suatu bentuk kegiatan atau aktivitas. Bandura memberikan pengertian tentang *self regulation* sebagai suatu kemampuan dalam bekerja keras untuk mengontrol perilaku mereka sendiri. Selain itu Bandura juga memberikan tiga langkah untuk meningkatkan regulasi diri atau *self regulation*: 1) untuk mengobservasi diri, individu bisa melihat setiap perilaku yang dilakukan oleh diri sendiri, dan diharapkan mampu menjaganya; 2) mengambil keputusan dengan membandingkan atas apa yang dilihat terhadap suatu standar yang telah ditetapkan; 3) respon diri yang di mana seorang individu lebih baik dalam membandingkan diri dengan standar dalam diri sendiri, dan memberikan penghargaan atas apa yang telah individu lakukan (Mukhid, 2008).

Penurunan *self-regulation* dalam diri seorang individu tentu dapat memicu terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa. Terlebih lagi siswa SMA yang sedang memasuki pertumbuhan masa remaja. Papalia dkk., (2001) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak ke dewasa yang secara umum dimulai pada usia ke 12 atau 13 sampai usia akhir belasan tahun atau awal tahun ke dua puluhan. Menurut Hurlock (2010) perkembangan pada masa remaja merupakan transisi yang berarti sebagian perkembangan dari masa kanak-kanak masih dialami individu namun sebagian dari kematangan untuk masa dewasa sudah tercapai. Menurut Jahja (2011) umumnya masa remaja dianggap pada saat seksual anak menjadi matang dan berakhir pada saat memasuki usia matang secara hukum. Siswa SMA masuk pada kategori remaja akhir yang di mana pada masa ini mereka sudah mulai memiliki keinginan dalam diri masing-masing, baik itu keinginan positif ataupun negatif. Dan pada masa remaja akhir ini siswa dihadapkan pada pilihan untuk menjadi lebih baik atau tetap seperti sebelumnya dan bahkan bisa menjadi lebih buruk (Jahja, 2011).

Menurut Jahja (2011) fenomena yang terjadi dikalangan siswa yang memasuki usia remaja sudah mulai mengalami penurunan dalam meregulasi diri, akibatnya apa yang telah menjadi kewajiban mereka yang seharusnya mereka laksanakan akan mengalami kendala. Kendala yang sering terjadi pada siswa yaitu kurangnya regulasi diri dalam kegiatan belajar di sekolah. Menunda dalam mengerjakan tugas merupakan hal yang sering dilakukan oleh setiap siswa SMA. Hasil observasi yang peneliti temukan di lapangan pada siswa kelas XI SMA Panca Budi Medan yang sering melakukan perilaku

prokrastinasi sedang berusia 16- 17 tahun atau memasuki perkembangan masa remaja akhir. Hal ini diketahui dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti kepada siswa kelas XI SMA Panca Budi Medan.

Dari hasil observasi yang telah peneliti lakukan yang didapatkan dari pernyataan pihak sekolah bahwa para siswa kelas XI SMA Panca Budi Medan 80% melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Yang di antaranya pada kelas jurusan IPA banyak penundaan dalam mata pelajaran Matematika, Kimia, dan Fisika. Serta pada kelas jurusan IPS banyak penundaan dalam mata pelajaran Matematika dan Ekonomi. Observasi lanjutan yang peneliti lakukan bahwa penyebab utama terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa di kelas XI SMA Panca Budi Medan yaitu regulasi diri yang rendah. Hal ini menyebabkan kurangnya kesadaran diri pada siswa untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Siswa lebih mementingkan kesenangan pribadi sehingga selalu memberikan berbagai alasan untuk melakukan penundaan tersebut.

Hasil wawancara yang peneliti ambil dari dua orang siswa dan seorang guru kelas pada siswa kelas XI di SMA Panca Budi Medan, banyak siswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Para siswa sering menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Bukan hanya terlambat dalam mengumpulkan tugas, tetapi para siswa juga sering memberikan alasan untuk tidak belajar ketika guru sedang menjelaskan. Mereka hanya ingin belajar ketika mood mereka bagus dan memilih untuk menonton film yang mereka sukai Terlebih lagi saat sedang masa pandemi covid-19 yang di mana para siswa diharuskan untuk belajar daring via video

*conference*, dan hal itu semakin membuat para siswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan kondisi yang terjadi pada kelas XI SMA Panca Budi Medan menjadi pemicu utama sebagai peneliti untuk mengetahui lebih jauh lagi tentang hubungan-hubungan yang melatarbelakangi banyak terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa, khususnya pada siswa di SMA Panca Budi Medan. Peneliti juga akan mencari hubungan dengan salah satu faktor pengaruh munculnya perilaku prokrastinasi akademik yaitu *self regulation* atau regulasi diri pada siswa di SMA Panca Budi Medan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Prokrastinasi akademik yang sering terjadi di dalam lingkungan sekolah, terutama pada siswa kelas XI SMA Panca Budi Medan. Kondisi itu tentu sangat merugikan siswa yang melakukan perilaku tersebut. Dalam hasil wawancara peneliti kepada salah satu guru kelas dan beberapa siswa, diketahui bahwa kelas XI paling banyak yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik yang mengakibatkan penurunan kualitas belajar dan penurunan nilai pada siswa. Dari hasil wawancara kepada siswa dapat diketahui bahwa siswa masih belum bisa membagi waktu antara belajar dan hal lain di luar kepentingan sekolah. Dalam hal ini peneliti akan membahas bagaimana hubungan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Panca Budi Medan.

### C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah pada penelitian ini adalah Hubungan antara *Self-Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Panca Budi Medan yang berjumlah 80% dari keseluruhan kelas XI di SMA Panca Budi Medan.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian “Apakah Ada Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Panca Budi Medan?”.

### E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris dan mengetahui adanya Hubungan antara *Self-Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Panca Budi Medan.

### F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini, yaitu :

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan pandangan secara umum bagi ilmu pengetahuan psikologi, khususnya ilmu pengetahuan psikologi pendidikan. Serta dapat diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya, yang terkait dengan *self-regulation* dan prokrastinasi akademik.

#### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran dalam dunia pendidikan, untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Sehingga dapat menjadi

pertimbangan bagi pihak sekolah dan para siswa dalam menyusun kebijakan-kebijakan akademik dan pendukung lainnya agar dapat mendorong tingkat regulasi diri dalam setiap siswa, dengan begitu maka tingkat prokrastinasi akademik akan menurun.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Siswa

Di dalam sistem pendidikan, siswa atau peserta didik diibaratkan sebagai bahan mentah yang harus siap diproses dan ditransformasikan sebagai hasil produksi yang berkualitas baik, siswa merupakan individu yang terdaftar dan akan memperoleh pelajaran di dalam suatu lembaga pendidikan tertentu, bukan hanya pelajaran akademik tetapi juga pelajaran non akademik misalnya seperti mendapatkan pelajaran moral (Yusuf, 2019). Siswa merupakan pribadi yang memiliki ciri khas atau karakteristik yang unik, psikis, serta memiliki potensi fisik, dalam proses perkembangan siswa membutuhkan arahan dan juga setiap siswa keberadaannya ingin selalu diakui, oleh karena itu tenaga pendidik harus mampu memahami beberapa ciri khas dari siswa (Yusuf, 2019).

Seperti yang dikatakan oleh Akrim (2020) peserta didik atau siswa secara etimologi merupakan individu yang mendapat pengajaran ilmu pengetahuan. Akrim (2020) juga menjelaskan peserta didik secara terminologi yaitu individu yang mengalami perkembangan dan perubahan sehingga masih sangat memerlukan arahan dan bimbingan dalam membentuk kepribadian dan juga membentuk bagian struktural dari suatu proses pendidikan. Dengan begitu Akrim (2020) memberikan kesimpulan bahwa peserta didik merupakan seseorang yang sedang mengalami fase perkembangan, baik perkembangan fisik, mental, serta fikiran.

Dalam hal ini siswa SMA merupakan siswa yang digolongkan sebagai remaja. Seperti yang dikatakan oleh (Papalia dkk., 2001), masa remaja merupakan masa transisi perkembangan seorang individu antara masa kanak-kanak menuju dewasa yang umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun, dan berakhir dalam usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Pada usia remaja ini, para siswa harus benar-benar dibimbing dan diarahkan agar tidak terpengaruh pada perilaku menyimpang. Karena, dalam usia ini banyak faktor yang akan mempengaruhi perilaku-perilaku menyimpang pada siswa yang memasuki usia remaja.

Menurut Ursia dkk., (2013) siswa merupakan salah satu komponen utama manusiawi yang telah menempati posisi sentral dalam proses belajar dan mengajar. Di dalam proses tersebut, siswa dikategorikan sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita dan memiliki tujuan yang kemudian akan dicapainya secara optimal. Karena hal itu, dalam usia remaja para siswa akan memulai untuk mencari jati diri agar cita-cita nya dapat terwujud.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa SMA harus diperhatikan, dibimbing, serta diarahkan dengan baik agar tidak terpengaruh oleh perilaku-perilaku menyimpang. Karena dalam masa ini siswa SMA memasuki usia remaja yang tergolong mudah terpengaruh oleh teman sebaya ataupun orang yang jauh lebih tua di atasnya.



## B. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Mukhlis & Muqim (2013) prokrastinasi sering dikenal dengan suatu penundaan dalam mengerjakan suatu tugas ataupun pekerjaan. Menurut Steel (2007) istilah prokrastinasi sendiri berasal dari kata *procrastination* yang merupakan bahasa latin, terdiri dari kata *pro* dan *crastinus*. *Pro* memiliki arti mendorong maju atau juga bisa diartikan sebagai bergerak maju, dan *crastinus* memiliki arti keputusan hari esok, jika digabungkan, prokrastinasi artinya menunda tugas untuk hari esok atau hari berikutnya (P. Steel, 2007). Dalam *American College Dictionary*, prokrastinasi memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu (Noviyanti dkk., 2019). Prokrastinasi diartikan juga sebagai suatu penundaan yang dilakukan dengan sengaja. Termasuk oleh beberapa siswa di setiap sekolah. Para siswa sering melakukan penundaan tugas dan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan ketika sedang mengerjakan tugas (Noviyanti dkk., 2019).

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Suparman dkk., 2020) prokrastinasi akademik memiliki arti penundaan untuk memulai pengerjaan maupun dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan dengan sengaja. Menurut Suparman dkk., (2020) dari arti tersebut dapat dilihat bahwa perilaku menunda-nunda tugas atau prokrastinasi adalah perilaku yang sengaja dilakukan, dalam artian faktor-faktor yang menunda pengerjaan atau menunda dalam penyelesaian tugas berasal dari keputusan diri setiap individu. Sementara menurut Akinsola dan Tella (dalam Suparman dkk., 2020)

prokrastinasi diartikan sebagai bentuk untuk menghindari dalam menyelesaikan tugas, siswa lebih mementingkan kesenangan pribadi seperti pergi dan bermain bersama teman-teman atau melakukan kegiatan lain yang sebenarnya tidak lebih penting daripada mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

Wolter (dalam Permana, 2019) memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik yang merupakan kegagalan individu ketika mengerjakan tugas akademik dalam kurun waktu yang diinginkan atau sengaja menunda untuk mengerjakan tugas di akhir waktu. Lanjutnya Jannah (dalam Permana, 2019) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan dalam merespon suatu tugas akademik, baik melakukan penundaan ketika ingin memulai ataupun akan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh pengajar.

Watson (dalam Ghufon & Risnawita, 2020) memberikan penjelasan bahwa anteseden prokrastinasi akademik berkaitan dengan ketakutan akan kegagalan, tidak tertarik atau bahkan tidak suka pada tugas yang diberikan oleh pengajar, menentang, dan melawan kontrol yang ada pada diri. Selain itu, juga memiliki sifat keterikatan dan kesulitan dalam membuat keputusan akhir. Menurut Silver (Ghufon & Risnawita, 2020) seseorang yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik sebenarnya tidak bermaksud untuk menghindari atau merasa tidak mau tahu dengan tugas yang seharusnya dihadapi, melainkan para prokrastinator hanya melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas yang telah diberikan, sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama.

Menurut Burka & Yuen (2007) individu yang suka melakukan prokrastinasi sering kali memiliki angan-angan bahwa individu tersebut bisa hidup lebih lama dan melihat waktu sebagai lawan untuk diakali. Lanjutnya Burka & Yuen (2007) menjelaskan bahwa seorang prokrastinator secara tidak sadar selalu akan mengulangi perilaku penundaan tersebut, akhirnya akan terjebak dalam siklus prokrastinasi. Freud (dalam Ghufron & Risnawita, 2020) menjelaskan tentang prokrastinasi dalam teori perkembangan psikodinamik bahwa seorang individu yang dihadapkan dengan tugas yang dapat mengancam ego pada alam bawah sadar seorang individu akan menimbulkan kecemasan dan ketakutan. Perilaku prokrastinasi akademik merupakan mekanisme pertahanan diri dari penghindaran tugas. Seorang individu secara tidak sadar akan melakukan penundaan untuk menghindari penilaian orang lain yang menurut individu tersebut akan mengancam keberadaan harga dirinya. Akibat dari perilaku tersebut, tugas yang cenderung tidak diselesaikan merupakan jenis tugas yang akan mengancam ego individu tersebut, seperti tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru di sekolah.

Sementara itu Ellis dan Knaus (dalam Ghufron & Risnawita, 2020) memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi merupakan kebiasaan dalam menunda yang tidak memiliki tujuan dan dalam proses penghindaran tersebut sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan dalam kegagalan dan memiliki pendapat bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Dalam hal ini prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda dalam mengerjakan tugas. Seorang prokrastinator

melakukan perilaku ini secara sadar dan sengaja melakukannya demi untuk melakukan kesenangan lainnya di luar dari urusan akademik.

Ghufon & Risnawita (2020) menjelaskan bahwa terdapat dua bentuk prokrastinasi yang *disfunctional* berdasarkan tujuan seorang individu dalam melakukan penundaan:

a) *Decisional procrastination*, yang merupakan suatu penundaan dalam mengambil sebuah keputusan. Bentuk prokrastinasi ini sendiri merupakan anteseden kognitif dalam menunda untuk melakukan suatu pekerjaan atau tugas dalam menghadapi situasi yang dikesankan penuh stres. Prokrastinasi dilakukan individu sebagai suatu bentuk *coping* yang akan digunakan untuk penyesuaian diri ketika melakukan perbuatan pengambilan keputusan dalam situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stres. Hal ini terjadi akibat dari kegagalan seorang individu dalam mengidentifikasi tugas yang diberikan oleh guru, karena hal itu kemudian akan menimbulkan konflik dalam diri setiap individu yang mengakibatkan masalah karena hal menunda tersebut. *Decisional procrastination* juga berhubungan dengan kegagalan dalam proses kognitif, namun tidak ada kaitannya dengan menurunnya tingkat inteligensi seorang individu.

b) *Avoidance procrastination*, yang merupakan perilaku yang terlihat dalam suatu penundaan. Maksudnya di sini penundaan tersebut dilakukan sebagai salah satu cara untuk menghindari tugas yang diberikan oleh guru yang individu tersebut rasakan tidak akan menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Bentuk prokrastinasi ini berhubungan dengan keinginan untuk

menghindari diri dari tugas yang impulsif dan menantang, atau biasa disebut dengan tipe *self presentation*.

c) Sejalan dengan pendapat Ferrari (dalam Saraswati, 2017) prokrastinasi akademik memiliki beberapa dampak negatif, karena dengan melakukan perilaku prokrastinasi banyak waktu yang akan terbuang dengan sia-sia. Lanjutnya Tice & Baumeister (dalam Saraswati, 2017) berpendapat bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akan menyebabkan disfungsi psikologis pada individu dan juga akan menyebabkan stres. Menurut *University of Illinois Counseling Center* (dalam Rahmandani, 2017) terdapat beberapa perilaku dalam prokrastinasi, di antaranya mengabaikan tugas dengan maksud agar tugas tersebut akan pergi dengan sendirinya, meremehkan beberapa tugas atau membanggakan kemampuan yang dimiliki, menghabiskan waktu secara terus menerus untuk memprioritaskan aktivitas-aktivitas yang tidak penting, berpikir bahwa melakukan beberapa penundaan kecil tidak akan menjerumuskan ke arah yang negatif, lebih-lebihkan komitmen terhadap tugas dibandingkan mengerjakan, dan hanya tekun pada sebagian tugas.

Menurut Solomon & Rothblum (dalam Ghufon & Risnawita, 2020) terdapat enam wilayah akademik untuk dapat melihat jenis-jenis tugas yang para siswa sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik; (1)membaca, (2)belajar ketika akan menghadapi ujian semester ataupun ulangan harian, (3)tugas mengarang seperti menulis laporan, membuat cerpen, menulis makalah, dan lain sebagainya, (4)kerja administratif seperti menyalin catatan

dan sebagainya,(5)kinerja akademik secara keseluruhan, serta (6)menghadiri pertemuan meliputi pelajaran praktikum.

Burka & Yuen (2007) memberikan pendapat bahwa terdapat beberapa kode yang sering disebutkan oleh prokrastinator, yaitu :

- a. Saya harus sempurna!
- b. Semua yang saya lakukan harus berjalan dengan mudah dan tanpa usaha yang berlebihan.
- c. Lebih aman untuk tidak melakukan apapun agar tidak merasakan resiko dan kegagalan.
- d. Saya tidak harus menghadapi tantangan.
- e. Jika saya melakukan dengan baik kali ini, maka untuk seterusnya saya harus melakukan segala sesuatu dengan baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dengan sengaja oleh individu untuk menghindari mengerjakan tugas yang diberikan oleh para pengajar dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan lainnya di luar dari akademik yang menurut mereka lebih menyenangkan. Hal ini menyebabkan individu tersebut mengalami keterhambatan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik.

## **2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Pada kajian Bruno (dalam Suparman dkk., 2020) ada dua faktor utama yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi, yang pertama faktor internal dan yang kedua faktor eksternal. Faktor internal terjadi berasal dari setiap individu yang memiliki peranan untuk membentuk terjadinya perilaku prokrastinasi

yaitu fisik dan psikologis. Sementara faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi yaitu berupa tugas yang banyak (*overloaded tasks*) yang menuntut siswa untuk menyelesaikan tugas dengan waktu yang hampir bersamaan.

Dalam penelitian Steel (2007), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa, yaitu:

- 1) *Self regulatory failure*, kegagalan dalam meregulasi diri. Seorang individu atau siswa yang gagal dalam meregulasi dirinya sendiri maka individu tersebut akan kesulitan dalam proses mengatur dan mengelola keadaan dirinya ketika melakukan serta menentukan kegiatan yang akan individu tersebut lakukan.
- 2) Rendahnya *self efficacy*, seorang individu yang memiliki *self efficacy* rendah maka individu tersebut akan merasa bahwa tidak memiliki kepercayaan diri akan kemampuannya dalam menghasilkan sesuatu yang akan menguntungkan.
- 3) Rendahnya *self control*, rendahnya pengontrolan diri pada seorang individu akan mengakibatkan seorang individu tersebut tidak dapat mengendalikan dirinya secara sadar dan hal itu juga dapat merugikan orang lain.
- 4) Keyakinan irasional (takut akan kegagalan dan perfeksionis), tugas yang tidak dapat diselesaikan dengan baik maka akan menimbulkan perasaan takut akan terjadi kegagalan pada seorang individu tersebut.

Salah satu hasil dari penelitian tersebut mengungkapkan bahwa faktor yang dapat meningkatkan kecenderungan melakukan prokrastinasi yaitu

adanya kegagalan dalam meregulasi diri. Seorang individu yang gagal dalam meregulasi dirinya sendiri maka akan terjadi dengan mudah dalam melakukan prokrastinasi atau suatu penundaan.

Mancini (dalam Rita, 2014) memberikan pendapat bahwa terdapat dua hal yang menjadi faktor penyebab prokrastinasi, penyebab pertama yaitu *internal forces* (tekanan dari dalam) dan penyebab yang kedua yaitu *external forces* (tekanan dari luar):

- a. *Internal forces* (tekanan dari dalam). *Internal forces* terdiri atas empat hal yaitu ketakutan akan masalah, ketakutan akan kegagalan, ketakutan akan tergesa-gesa, serta kecenderungan untuk berbuat lebih.
- b. *External forces* (tekanan dari luar). Sama seperti *internal forces*, *external forces* juga terdiri dari empat hal yaitu tugas yang dirasa tidak nyaman, banyaknya tugas, aliran tugas yang tidak jelas, dan tujuan tugas yang tidak jelas.

Menurut Ghufroon & Risnawita (2020) terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi :

Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi, meliputi :

- a. Kondisi Fisik Individu

Kondisi kesehatan individu dan keadaan fisik akan mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Tetapi, tingkat inteligensi individu tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik.

- b. Kondisi Psikologis Individu

Millgram dkk (dalam Ghufroon & Risnawita, 2020) menjelaskan bahwa *trait* kepribadian individu yang ikut serta mempengaruhi munculnya



perilaku prokrastinasi, misalnya kemampuan sosial yang mengarah ke dalam *self-regulation* atau regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial lainnya. Besarnya motivasi juga salah satu hal yang turut mempengaruhi terjadi perilaku prokrastinasi.

Faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi, meliputi :

a. Gaya Pengasuhan Orangtua

Pada penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam Ghufon & Risnawita, 2020) terdapat hasil yang menemukan bahwa tingkat pola asuh otoriter seorang ayah kepada subjek penelitian anak perempuan akan menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis. Sedangkan ibu yang lebih sering melakukan *avoidance procrastination* akan menghasilkan anak perempuan yang cenderung melakukan *avoidance procrastination* juga.

b. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang lebih banyak untuk melakukan prokrastinasi akademik yaitu rendahnya pengawasan dalam lingkungan, sedangkan lingkungan yang penuh dalam pengawasan akan sedikit yang melakukan prokrastinasi akademik. Tetapi level atau tingkat sebuah sekolah tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik seorang individu.

Seperti yang dikatakan oleh Mancini (dalam Rita, 2014) terdapat dua hal yang menjadi faktor penyebab utama terjadinya prokrastinasi akademik, yaitu tekanan dari dalam dan tekanan dari luar. Ghufon & Risnawita (2020) juga memiliki pendapat bahwa faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik berasal dari faktor internal dan faktor

eksternal. Kondisi psikologis individu yang mengarah kepada regulasi diri atau *self-regulation* ikut serta mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi (Ghufroon & Risnawita, 2020).

### 3. Aspek-aspek dalam Prokrastinasi Akademik

Menurut Tektonika (dalam Wicaksono, 2017) terdapat empat aspek prokrastinasi, yaitu :

- a. *Perceivedtime* (waktu yang dapat dirasakan), menjadikan individu sebagai seseorang yang kurang tepat waktu karena gagal memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.
- b. *Intention-action gap* (celah antara keinginan dan perilaku yang dilakukan). Yang dapat diartikan sebagai perbedaan antara keinginan dan perilaku yang terbentuk dalam wujud kegagalan siswa ketika mengerjakan tugas akademik meskipun siswa tersebut sangat ingin mengerjakannya. Namun, ketika tenggang waktu semakin dekat, celah yang terjadi antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Prokrastinator yang semula menunda-nunda pekerjaan sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal yang lebih dari apa yang ditargetkan. *Emotional distress* (tekanan emosi), merupakan salah satu aspek yang terlihat dari perasaan khawatir atau cemas saat melakukan penundaan. Perilaku menunda mengakibatkan perasaan tidak nyaman bagi prokrastinator.
- c. *Perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki), prokrastinasi tidak berhubungan secara langsung dengan diri seseorang, namun keraguan seseorang terhadap kemampuan diri akan

menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Rasa takut akan kegagalan juga menjadikan seseorang selalu menyalahkan diri sebagai seorang yang “Tidak Mampu” dalam melakukan apapun. Untuk menghindari hal tersebut maka seseorang cenderung memilih untuk menghindari tugas-tugas tersebut karena takut akan mengalami kegagalan. Waktu atau lebih memilih melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan dan masuk akal dilakukan.

Selain itu Tuckman (dalam Rita, 2014) menjabarkan tiga aspek prokrastinasi, yaitu :

- a. *A general self-description of the tendency to deal with things* atau kecenderungan bertindak dalam melakukan sesuatu. Yang merupakan kecenderungan untuk menyalahgunakan waktu dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang perlu diutamakan demi hal-hal lain yang kurang bermanfaat lainnya.
- b. *A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things* atau kecenderungan dalam menghindari rasa ketidaknyamanan dan mengalami kesulitan ketika melakukan hal-hal yang kurang menyenangkan yaitu kecenderungan untuk merasa sangat keberatan ketika mengerjakan hal-hal yang kurang disukai dalam mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya. Atau jika sangat memungkinkan akan menghindari hal-hal yang dianggap akan mendatangkan rasa yang kurang menyenangkan.

- c. *A tendency to blame others for one's own predicaments* atau kecenderungan untuk menyalahkan orang lain dalam didapati keadaan yang kurang menyenangkan yaitu kecenderungan dalam menyalahkan pihak lain atas kesalahan yang dialaminya sendiri ketika menunda suatu pekerjaan.

Dari penjelasan beberapa aspek prokrastinasi di atas dapat disimpulkan bahwa ketika seorang individu melakukan penundaan, maka individu tersebut akan mengalami perasaan yang tidak nyaman seperti rasa cemas, khawatir, dan cenderung akan menyalahkan orang lain.

#### **4. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2020) suatu perilaku menunda atau prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diamati ciri-cirinya dan dapat diukur, sebagai berikut :

- a. Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas

Para prokrastinator sebenarnya mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan, tetapi para prokrastinator lebih memilih menunda-nunda untuk memulai mengerjakan ataupun menunda-nunda untuk mengerjakan sampai selesai jika para prokrastinator sudah mengerjakan di waktu sebelumnya.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Para prokrastinator sangat membutuhkan waktu yang lebih lama daripada waktu yang pada umumnya dibutuhkan untuk mengerjakan tugas. Pelaku prokrastinasi akan menghabiskan waktu yang dimilikinya dalam mempersiapkan diri secara berlebihan. Para prokrastinator juga sering

melakukan hal-hal yang tidak dipentingkan dalam menyelesaikan suatu tugas yang didapatinya, tanpa memikirkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang perilaku tersebut juga mengakibatkan ketidakberhasilan seorang individu dalam menyelesaikan tugas.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Para prokrastinator memiliki kendala ataupun kesulitan di dalam melakukan sesuatu yang sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Hal lain yang sering terjadi pada para pelaku prokrastinasi yaitu sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline*, bukan hanya kepada orang lain tetapi juga kepada diri sendiri yang telah ditentukan.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Pelaku prokrastinasi lebih senang melakukan aktivitas lain yang tidak penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan, hal itu dilakukan dengan ketersengajaan pelaku. Kesenjangan waktu yang dimiliki oleh pelaku prokrastinasi digunakan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan dianggap hiburan, misalnya seperti nonton, mendengarkan musik, dan lain sebagainya. Sehingga menyita waktu yang individu tersebut miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Selain itu Burka & Yuen (dalam Wicaksono, 2017) menjelaskan beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademik, yaitu :

- a. Seorang pelaku prokrastinasi akan lebih suka untuk menunda tugas-tugas yang diberikan.
- b. Berfikir kalau lebih baik menunda pekerjaan daripada segera diselesaikan, menurut prokrastinator penundaan bukan suatu masalah.

- c. Akan terus-menerus mengulang penundaan tersebut.
- d. Prokrastinator akan sangat kesulitan dalam mengambil suatu keputusan.

Dari beberapa ciri-ciri tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang prokrastinator akan terus mengulang perilaku penundaan tersebut dan lebih memilih melakukan kegiatan lainnya yang tidak bermanfaat dari pada mengerjakan tugas.

### **C. Self-Regulation**

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

Menurut Zimmerman (dalam Kristiyani, 2020) *self-regulation* merupakan sebuah proses yang di mana siswa dapat menghidupkan dan menjaga perilaku, kognisi, serta akan berpengaruh kepada pencapaian dan tujuan secara sistematis. Boekaerts (dalam Kristiyani, 2020) menjelaskan *self-regulation* atau regulasi diri dapat mengembangkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan yang dapat dipindahkan dari konteks belajar satu sampai konteks belajar lainnya. Dari situasi belajar tersebut mendapatkan suatu informasi tentang konteks belajar dan pembagian waktu lainnya.

Zimmerman (dalam Rita, 2014) memberikan pendapat bahwa regulasi dalam proses belajar bukanlah sebuah keterampilan dalam mengembangkan akademik. Tetapi pengelolaan dalam proses belajar seorang individu melalui pengaturan ataupun tujuan pencapaian yang mengacu kepada metakognisi, motivasi, dan tindakan dalam merencanakan siklus yang akan diadaptasikan untuk pencapaian suatu tujuan pribadi. Zimmerman dkk (dalam Najah, 2012) menjelaskan bahwa *self-regulation* merupakan pemikiran yang berasal dari

diri sendiri, perasaan dan tindakan yang akan mengarah kepada salah satu tujuan dalam belajar. Sedangkan *self-regulated learning* menurut Zimmerman dkk (dalam Najah, 2012) merupakan suatu pendekatan dalam belajar yang melibatkan penetapan tujuan, penggunaan strategi dalam belajar, *self-monitoring*, dan melakukan penyesuaian diri untuk memperoleh dan meningkatkan keterampilan yang sederhana, misalnya seperti meningkatkan kosakata.

Dari pengertian *self-regulation* di atas dapat diambil kesimpulan yaitu jika seorang siswa mampu meregulasi dirinya dengan baik maka proses belajar siswa tersebut akan terlaksana dengan sangat baik. Seperti yang dikatakan oleh Zimmerman dkk (dalam Najah, 2012) bahwa *self-regulation* merupakan pemikiran, perasaan, dan tindakan yang akan mengarah kepada tujuan belajar.

## **2. Strategi dalam Self-Regulation**

Menurut Pintrich (dalam Fasikhah & Fatimah, 2013) terdapat tiga macam strategi pengaturan diri dalam belajar :

1) Strategi regulasi kognitif. Merupakan strategi yang memiliki hubungan dengan pemrosesan suatu informasi yang berkaitan terhadap segala jenis kegiatan kognitif serta metakognitif yang digunakan seorang individu untuk menyesuaikan dan merubah kognisinya. Hal ini bisa dimulai dari strategi memori yang paling sederhana, sampai strategi yang paling rumit. Strategi kognitif sendiri meliputi; (1) rehearsal, (2) elaborasi, (3) organisasi, dan (4) metakognisi.

2) Strategi regulasi motivasional. Menurut Wolters (2003) terdapat tujuh strategi dalam regulasi motivasional, meliputi; 1) konsekuensi diri setiap

individu, 2) pengelolaan lingkungan (*environmental structuring*), 3) orientasi penguasaan, 4) meningkatkan motivasi ekstrinsik dalam diri individu (*extrinsic self-talk*), 5) orientasi kemampuan (*relative ability self-talk*), 6) motivasi intrinsik, dan yang terakhir 7) relevansi pribadi (*relevance enhancement*).

Cobb Jr (2003) berpendapat bahwa strategi regulasi motivasional adalah strategi yang akan digunakan untuk mengatasi stres dan emosi individu. Juga dapat membangkitkan usaha dalam mengatasi kegagalan dan juga bisa digunakan untuk meraih kesuksesan dalam belajar. Strategi regulasi motivasional dapat mencakup; (1) pemikiran-pemikiran yang dimiliki setiap individu, (2) tindakan atau perilaku yang akan dilakukan individu untuk mempengaruhi pilihan yang telah dipilih individu tersebut, serta (3) usaha dan ketekunan setiap individu dalam berbagai tugas akademis yang didapatinya.

3) Strategi regulasi *behavioral*. Menurut Pintrich (2004) menjelaskan bahwa dalam strategi ini yang paling diperhatikan adalah aspek regulasi diri yang akan dilibatkan dalam usaha seorang individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri. Strategi yang dapat dilakukan yaitu; (1) mengatur usaha (*effort regulation*) dalam belajar, (2) mampu mengatur waktu dan lingkungan ketika belajar (*regulating time and study environment*), dan (3) mencari bantuan atau *help-seeking*.

Dari beberapa strategi dalam *self regulation* dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi untuk meregulasi diri dalam belajar itu sangat penting. Hal ini



dikarenakan seorang individu harus melibatkan regulasi diri dalam mengontrol setiap tindakan yang dilakukan oleh dirinya sendiri.

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

Stone, Schunk & Swatz (dalam Fasikhah & Fatimah, 2013) berpendapat bahwa *self regulation* dapat dipengaruhi oleh tiga faktor utama. Faktor-faktor tersebut meliputi keyakinan dalam diri (*self efficacy*), motivasi serta tujuan.

a) Menurut Wang (2004) faktor *self efficacy* mengarah pada keyakinan seseorang tentang kemampuan belajar dalam dirinya atau melakukan suatu keterampilan pada tingkatan tertentu. Dalam hal ini *self efficacy* sangat dibutuhkan untuk merefleksikan kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas. Ketika *self efficacy* dapat berjalan dengan baik, maka akan lebih memotivasi seorang individu untuk meningkatkan dan mempertahankan regulasi diri. Sehingga seorang individu dapat belajar dengan mengimplementasikan lebih banyak lagi strategi *self regulated learning*, yang pada akhirnya akan sangat berpengaruh pada setiap prestasi akademiknya.

b) Bandura (dalam Cobb Jr, 2003) berpendapat bahwa dalam faktor motivasi, hal yang dapat mempengaruhi motivasi merupakan sesuatu yang dapat menggerakkan individu pada suatu tujuan. Dengan harapan akan mendapatkan hasil dari tindakan yang dilakukan individu tersebut dan dengan adanya keyakinan dalam diri untuk melakukannya.

c) Faktor yang terakhir yaitu tujuan. Tujuan merupakan salah satu kriteria yang digunakan oleh setiap individu untuk dapat memantau kemajuan dalam belajarnya.

Sementara Zimmerman dan Pons (dalam Ghufon & Risnawita, 2020), memiliki pendapat bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi *self regulation*, terdiri dari :

1. Faktor individu, meliputi;

- a. Pengetahuan individu, semakin beragam pengetahuan yang dimiliki seorang individu maka akan semakin membantu individu tersebut dalam melakukan regulasi diri.
- b. Tingkat kemampuan metakognisi, dalam hal ini tingkat kemampuan metakognisi seorang individu yang semakin tinggi akan membantu terlaksananya regulasi diri individu.
- c. Tujuan yang ingin diraih, semakin kompleks tujuan yang ingin diraih maka semakin besar kemungkinan individu untuk melakukan regulasi diri.

2. Faktor perilaku, seperti yang dikatakan oleh Bandura (dalam Ghufon & Risnawita, 2020) terdapat tiga tahap yang berkaitan dengan *self regulation*, yaitu;

- a. *Self abservation*, tahap ini berkaitan dengan tanggapan dari seorang individu yang melihat seberapa besar performansinya yang ada pada dalam dirinya.
- b. *Self judgement*, dalam tahap ini individu akan membandingkan performansinya dengan standar yang telah dilakukan individu tersebut untuk tujuan yang sudah diperoleh dan ditetapkannya. Dari hal tersebut, individu akan melakukan evaluasi terhadap

performansi yang telah dilakukan dengan cara mengetahui letak kelemahan dari performansinya tersebut.

- c. *Self reaction*, tahap ini mencakup proses individu untuk menyesuaikan diri dan menyusun rencana untuk menggapai tujuan yang telah dibuat dan ditetapkan.

3. Faktor lingkungan, menurut Ghufron & Risnawita (2020) faktor lingkungan ini mengacu kepada teori sosial kognitif yang dimaknai dengan mencurahkan perhatian khusus kepada pengaruh sosial serta pengalaman pada fungsi seorang individu, hal tersebut bergantung kepada bagaimana lingkungan tersebut bisa mendukung atau tidak mendukung.

Dari penjelasan beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-regulation* tersebut dapat diambil kesimpulan yaitu individu harus yakin terhadap kemampuan belajar dalam dirinya. Keyakinan itu akan berjalan dengan sangat baik jika individu tersebut mampu untuk mempertahankan regulasi dirinya. Selain itu individu juga harus memiliki tujuan dalam belajar, agar dapat memperhatikan hasil ataupun kemajuan dalam belajar. Hal-hal di atas saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

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

Zimmerman (dalam Najah, 2012) memiliki pendapat bahwa terdapat tiga aspek umum pembelajaran akademis dalam *self regulation*. Ketiga aspek tersebut terdiri dari kognisi, motivasi, serta perilaku.

- a. Kognisi merupakan proses pemahaman akan kesadaran dalam diri dan kewaspadaan untuk meningkatkan suatu pengetahuan. Kognisi juga berperan dalam menentukan pendekatan pembelajaran yang dapat

dilihat sebagai salah satu cara untuk mengembangkan proses dalam berpikir. Dalam hal *self regulation*, kognisi memiliki arti sebagai kemampuan seorang individu dalam mengelola, merencanakan, mengatur diri serta memonitor, dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar guna untuk melihat perkembangan proses belajar dalam diri.

Menurut Reed dan Giessler (dalam Alfina, 2014) kognisi adalah berfikir, yaitu suatu kemampuan untuk mengetahui apa saja yang perlu dilakukan dalam sebuah peristiwa yang akan terjadi. Jadi, kognisi berupaya untuk membantu seseorang dalam melakukan regulasi diri, seperti; memutuskan strategi yang harus digunakan ketika dihadapkan dengan tugas-tugas tertentu, dan motivasi intrinsik yang harus ada dalam diri individu tanpa ada paksaan dari orang lain.

- b. Dalam *self regulation*, motivasi memiliki arti sebagai pendorong atau penyemangat yang ada dalam diri setiap individu yang mencakup atas persepsi terhadap efikasi diri atau *self efficacy*, dan kompetensi yang dimiliki dalam aktivitas belajar untuk mendukung keberhasilan dalam belajar. Fungsi dari motivasi adalah suatu kebutuhan dasar yang harus dimiliki oleh setiap individu dalam mengontrol perasaan yang ada pada diri masing-masing individu. Zimmerman dan Pons (dalam Ghufroon & Risnawita, 2020) menyatakan bahwa keuntungan adanya motivasi yaitu individu akan memiliki motivasi intrinsik, otonomi, serta kepercayaan diri yang tinggi atas kemampuan ketika melakukan sesuatu.

- c. Aspek perilaku dalam *self regulation* merupakan suatu upaya atau cara individu untuk mengontrol diri, memilah, dan memanfaatkan serta menciptakan lingkungan yang dapat mendukung aktivitas dalam belajar. Menurut Zimmerman dan Schank (dalam Ghufon & Risnawita, 2020), perilaku merupakan sebuah upaya individu dalam mengatur diri, menyeleksi, serta memanfaatkan lingkungan yang akan mendukung aktivitasnya. Lanjutnya Zimmerman dan Pons (dalam Ghufon & Risnawita, 2020), menyatakan bahwa individu berhak memilih, menyusun, dan juga menciptakan lingkungan sosial serta fisik yang seimbang agar dapat memaksimalkan pencapaian atas aktivitas yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil uraian tersebut terdapat tiga aspek dalam meregulasi diri, yaitu ; kognisi, motivasi, serta perilaku. Kognisi yang merupakan salah satu strategi dalam memproses suatu informasi, motivasi sebagai dorongan internal yang paling berpengaruh untuk belajar dengan semangat, dan perilaku sebagai tindakan yang ditampilkan individu untuk tindakan nyata dalam proses belajar.

#### **D. Hubungan *Self-Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa**

Siswa merupakan salah satu akademisi yang sangat diharapkan mampu untuk berperilaku baik dalam kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Berperilaku baik tersebut dapat diartikan sebagai siswa yang produktif dalam segala urusan yang ada di dalam kelas ataupun di luar kelas. Dari uraian tersebut, siswa diharuskan untuk berperan aktif dalam mengerjakan semua

tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru atau tenaga pendidik. Tidak dapat dipungkiri, dalam hal ini sering dijumpai kendala yang menghambat siswa dalam proses pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas tersebut. Salah satu kendala umum yang mengakibatkan terjadinya perilaku penundaan berulang kali yang sering dijumpai adalah kesulitan siswa dalam mengatur waktu yang terkait dengan kegiatan akademik lainnya. Hal lain yang dapat menjadi kendala yaitu rutinitas yang monoton mengakibatkan siswa mudah bosan, sehingga siswa lebih tertarik untuk melakukan kegiatan atau aktivitas lain yang menurut mereka lebih menyenangkan daripada sekedar mengerjakan tugas-tugas akademik tersebut. Akibat dari kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan setiap tugas akademik, siswa akan mengalami kecemasan dan biasa disebut dengan istilah prokrastinasi akademik (P. Steel, 2007).

Salah satu faktor yang menyebabkan siswa dapat melakukan perilaku prokrastinasi akademik yaitu *self regulatory failure* atau kegagalan dalam meregulasi diri (P. Steel, 2007). Fenomena yang terjadi saat ini banyak individu yang belum bisa untuk mengelola regulasi dirinya dengan baik, terutama pada siswa. Siswa yang belum bisa mengelola regulasi dirinya dengan baik maka akan mengalami banyak hambatan dalam kehidupan sehari-harinya, terutama kehidupan di dalam proses belajar di sekolah. Para siswa akan cenderung mencari hiburan lainnya daripada mencari informasi tentang pengelolaan regulasi diri yang baik. Siswa yang belum bisa mengelola regulasi dirinya akan mengalami perasaan jenuh ketika dibebankan oleh tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru atau tenaga pendidik. Para siswa

akan mencari hiburan lainnya, yang menurut mereka akan sedikit menghilangkan beban dari tugas-tugas tersebut. Hingga pada akhirnya, para siswa tersebut terlena dengan hiburan itu dan melupakan semua tugas yang seharusnya segera mereka kerjakan dan selesaikan (P. Steel, 2007).

Seperti penelitian yang pernah dilakukan oleh Alfina (2014) dalam jurnal yang berjudul "Hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi" yang di mana peneliti mengambil 24 siswa-siswi kelas akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda untuk dijadikan sampel dalam penelitiannya. Metode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini merupakan metode skala, dan menggunakan dua macam alat pengukuran atau instrumen, yaitu skala prokrastinasi dan skala *self regulated learning*. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa adanya hubungan negatif antara prokrastinasi terhadap *self-regulated learning*, yang berarti bahwa semakin rendah prokrastinasi seseorang maka semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki oleh individu, begitu juga sebaliknya. Hasil analisis dari penelitian ini dapat dibuktikan dengan menunjukkan korelasi pearson. Sesuai dengan penjelasan Lay & Schouwenburg (1993) prokrastinasi adalah menunda sesuatu untuk apa yang pantas dilakukan demi mencapai tujuan tertentu sampai beberapa waktu selanjutnya karena hal itu dirasakan berat, kurang menyenangkan, dan tidak menarik. Selanjutnya Steel (2002) menjelaskan bahwa prokrastinasi bukan saja komponen dari perilaku menunda, tetapi juga perilaku menunda tugas yang sudah terjadwal, yang diutamakan atau yang penting untuk dilakukan pertama. Deskripsi data prokrastinasi yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan rata-rata tingkat prokrastinasi subjek berada

dalam kategori rendah, jika diakumulasikan skornya sebanyak 50% dari keseluruhan sampel.

Penelitian selanjutnya yang telah dilakukan oleh Noviyanti dkk., (2019) dalam sebuah jurnal yang berjudul “Hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik”. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan sampel yang berjumlah 104 siswa di SMP Negeri 14 Bandar Lampung, instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala *self-regulated learning* dan skala prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini juga menggunakan uji analisis korelasi *product moment* dengan hasil yang menunjukkan nilai *signifikasi* 0,000. Sehingga hipotesis yang dapat diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adanya hubungan yang signifikan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa dan siswi kelas VIII di SMP Negeri 14 Bandar Lampung pada tahun ajaran 2018/2019.

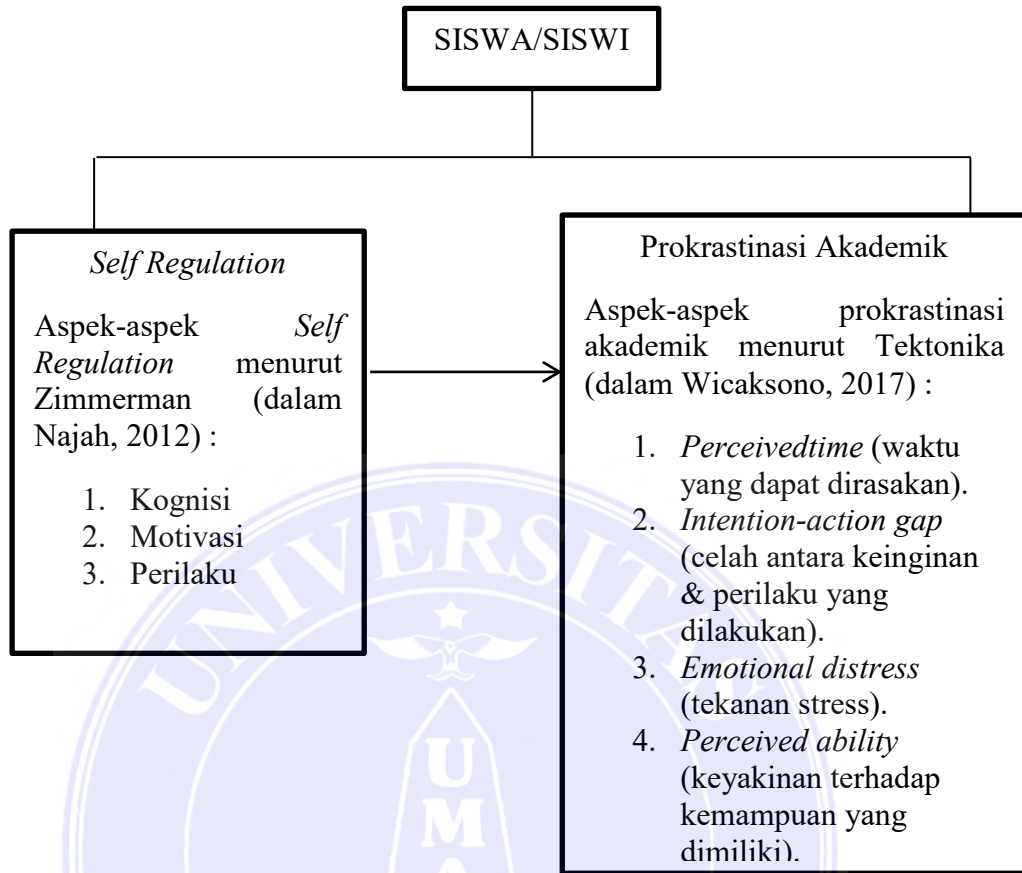
Penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Rita (2014) dalam sebuah skripsi yang berjudul “Hubungan antara *self-regulation learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa”. Penelitian dilakukan di Fakultas Teknologi dan Informasi Universitas Kristen Satya Wacana yang berada di Salatiga. Subyek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Teknologi dan Informasi angkatan 2010 dengan jumlah 50 orang. Hasil dalam penelitian ini didapati bahwa tidak terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-regulation learning* dengan prokrastinasi akademik. Ditolaknya hipotesis dalam penelitian ini mungkin terdapat beberapa



penyebab, salah satunya yaitu mahasiswa memiliki respon yang sama terhadap kondisi lingkungan yang merupakan salah satu faktor penting dalam penyebab prokrastinasi akademik. Terdapat salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu di mana kondisi lingkungan yang *lenient*. Dalam penelitian ini dijelaskan, pada Fakultas Teknologi dan Informasi diakui terdapat beberapa mahasiswa yang lingkungannya merupakan lingkungan *lenient*. Hal itu didukung atas hasil wawancara peneliti dengan beberapa subjek mengenai kecenderungan untuk menyelesaikan tugas dan biasanya disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu. Kondisi lingkungan subjek diakui keinginan dalam mengerjakan tugas baru akan muncul jika teman-teman disekitarnya sudah mulai sibuk mengerjakan tugas, sehingga waktu luang yang dimiliki digunakan untuk kegiatan lain yang menurut subjek lebih menyenangkan misalnya bermain *game*.

Dari beberapa penelitian di atas tentang hubungan *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada siswa, terdapat perbedaan yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Alfina (2014) bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan *self-regulation*. Begitu juga dengan hasil penelitian Noviyanti dkk., (2019) terdapat hubungan signifikansi negatif antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik. Sementara pada penelitian Rita (2014) ditolaknya hipotesis dalam penelitian tersebut disebabkan oleh beberapa penyebab, salah satunya yaitu responden dalam penelitian ini memiliki respon yang sama terhadap kondisi lingkungan yang merupakan salah satu faktor penting dalam penyebab prokrastinasi akademik.

### E. Kerangka Konseptual



### F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, maka hipotesis yang dapat diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Dengan asumsi semakin tinggi *self-regulation* maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa. Dan sebaliknya, semakin rendah *self-regulation* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada siswa.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Tipe Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Sugiyono (2010) menuturkan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang memperoleh data dalam berbentuk angka atau data kuantitatif yang dapat diangkakan. Penelitian ini dikatakan korelasional karena dalam penelitian ini mencari hubungan antar 2 variabel yaitu *self-regulation* dan prokrastinasi akademik.

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010) variabel merupakan objek dalam suatu penelitian atau apa saja yang menjadi titik fokus dalam suatu penelitian. Selain itu, Azwar (2007) memiliki pendapat bahwa variabel diartikan sebagai suatu konsep mengenai simbol atau sifat yang ada di dalam subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif ataupun kualitatif.

Berikut merupakan identifikasi variabel-variabel yang menjadi titik fokus penelitian dalam menguji hipotesis penelitian :

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

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Pada dasarnya definisi operasional variabel penelitian bertujuan untuk mengarahkan variabel penelitian yang sesuai dengan pengukuran yang telah dilakukan. adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah :

#### 1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademik yang diberikan oleh guru atau tenaga pendidik. Data mengenai prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa dibuat dengan menggunakan skala yang dirancang oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik dari teori Tektonika (dalam Wicaksono, 2017) yaitu adanya *perceivedtime* (waktu yang dapat dirasakan), adanya *intention-action gap* (celah antara keinginan dan perilaku yang dilakukan), adanya *emotional distress* (tekanan emosi) yang dirasakan oleh individu, dan adanya *perceived ability* (keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki) oleh individu.

Dengan skor penilaian semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi skor pada skala prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah skor pada skala prokrastinasi akademik maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh para siswa.

#### 2. *Self Regulation*

*Self regulation* merupakan suatu pengelolaan yang terjadi pada diri sendiri. Konsep regulasi diri seharusnya ada di setiap diri masing-masing individu, agar individu tersebut mampu untuk mengontrol setiap perilaku

yang dilakukan, dan juga harus mampu mengontrol keadaan psikologisnya.

Data mengenai *self regulation* dibuat dengan menggunakan skala yang dirancang oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *self regulation* dari Zimmerman (dalam Najah, 2012) yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku. Dengan skor penilaian semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi skor pada skala regulasi diri dan sebaliknya semakin rendah skor pada skala regulasi diri maka semakin rendah regulasi diri yang ada pada siswa.

#### **D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi yang menjadi partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Panca Budi Medan yang berjumlah 287 orang.

##### **2. Sampel**

Menurut Arikunto (2010) sampel adalah sebagian populasi yang akan diteliti. Arikunto (2010) juga menjelaskan bahwa penggunaan sampel akan mengikuti jumlah dari populasi, apabila populasi kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya akan dikatakan sebagai penelitian populasi, dan apabila jumlah populasi lebih dari 100 maka peneliti dapat mengambil 10-15% atau 20-25%.

Dengan pertimbangan efisiensi waktu, maka peneliti menetapkan jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 25% jumlah siswa setiap kelas dari 287 populasi sehingga jumlah sampel yang akan peneliti ambil sebanyak 85 orang.

Tabel. 1. Data Jumlah Siswa Kelas XI SMA Panca Budi Medan.

Kelas XI	Jumlah
MIA 1	31 siswa
MIA 2	31 siswa
MIA 3	31 siswa
MIA 4	31 siswa
MIA 5	32 siswa
MIA 6	34 siswa
IIS 1	32 siswa
IIS 2	32 siswa
IIS 3	33 siswa
<b>Total</b>	<b>287 populasi</b>

Sumber : Data oleh Peneliti

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Dalam suatu penelitian sangat diperlukan penggunaan suatu teknik pengambilan sampel yang baik, sehingga data yang akan diperoleh merupakan hasil dari representasi data populasi dari populasi yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik random sampling untuk mengambil sampel. Menurut Arikunto (2010) random sampling merupakan teknik pemberian hak yang sama kepada seluruh subjek untuk memperoleh kesempatan dipilih sebagai sampel. Peneliti menggunakan prosedur pengambilan sampel dengan cara undian.

Tabel 2. Jumlah Sampel

Kelas XI	Jumlah	Sampel (25%)
MIA 1	31 siswa	9 siswa
MIA 2	31 siswa	9 siswa
MIA 3	31 siswa	9 siswa
MIA 4	31 siswa	9 siswa
MIA 5	32 siswa	9 siswa
MIA 6	34 siswa	9 siswa
IIS 1	32 siswa	10 siswa
IIS 2	32 siswa	10 siswa
IIS 3	33 siswa	11 siswa
<b>Total</b>	<b>287 populasi</b>	<b>85 sampel</b>

Sumber : Tata Usaha

## E. Metode Pengambilan Data

Pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode skala. Sebagai alat ukur, skala psikologi memiliki ciri khusus yang dapat dibedakan dari beragam bentuk alat pengumpulan data lainnya.

Azwar (2007) menjelaskan beberapa ciri skala yang digunakan sebagai alat ukur psikologis, meliputi:

1. Stimulus yang digunakan berupa pertanyaan yang secara tidak langsung mengungkapkan indikator perilaku atribut yang bersangkutan, dikarenakan atribut psikologis yang diungkap tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diartikan dalam bentuk aitem-aitem.
2. Respon subjek tidak diklasifikasikan dalam “benar” ataupun “salah”.

Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan skala prokrastinasi akademik dan skala *self-regulation*. Yang di mana skala prokrastinasi akademik dirangkai berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu: Adanya kecenderungan dalam bertindak untuk menyia-nyiakan waktu dalam penyelesaian tugas, adanya kecenderungan untuk merasa sangat keberatan ketika mengerjakan hal-hal yang kurang disukai, dan adanya kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas kesalahan yang dialaminya sendiri ketika menunda suatu pekerjaan. Sedangkan dalam skala *self-regulation* akan dirangkai berdasarkan aspek-aspek *self-regulation* yaitu: Kognisi, motivasi, dan perilaku.

Skala di atas dibuat berdasarkan format dalam skala *likert*. Nilai skala dalam setiap pernyataan diperoleh dari jawaban responden yang menyatakan mendukung (*favourable*) ataupun yang tidak mendukung (*unfavourable*). Skala *likert* terdiri atas 4 alternatif pilihan yang jawabannya berbeda. Format bobot penskoran atas jawaban siswa sebagai berikut :

Tabel 3. “Skor Penilaian Instrumen Penelitian”

Pilihan	Nilai Pernyataan Positif	Nilai Pernyataan Negatif
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Untuk menguji validitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson (Azwar, 2007). Validitas yaitu hal yang berkaitan ketepatan suatu instrumen pengukuran (alat tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2007). Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya dan memberikan hasil ukur yang tepat serta akurat sesuai dengan maksimal skor pada tes tersebut (Azwar, 2007).

Mengetahui validitas dapat dilakukan dengan melihat apakah item-item dalam tes yang telah ditulis sesuai dengan *blueprint*, maksudnya apakah item tersebut sesuai dengan batasan domain ukur yang telah ditetapkan sesuai dengan ukuran setiap indikator perilaku yang diungkap



yaitu dengan skor validitas *correct item-total correlation*  $\geq 0,300$ . Setelah melakukan pengujian validitas lanjutnya memilih item yang memiliki daya beda item tertinggi.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil pengukuran suatu alat tes. Uji reliabilitas merupakan suatu teknik yang digunakan untuk melihat seberapa jauh skala ini dapat memberikan hasil yang konstan dalam suatu pengukuran (Azwar, 2007).

Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Apabila datanya sesuai dengan kenyataan, maka beberapa kali diambil data pun hasilnya akan tetap sama. Analisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan *SPSS versi 23 for windows*. Dapat dinyatakan reliabel jika memenuhi kriteria:  $\alpha > 0,6$ .

## G. Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan try out terpakai. Setiadi, Matindas dan Chairy (dalam Taufiq, 2007) menjelaskan bahwa try out terpakai merupakan istilah yang digunakan dalam proses penelitian yang menggunakan sampel yang sama dengan sampel yang digunakan untuk menguji reliabilitas dan validitas alat ukur. Dengan menggunakan try out terpakai artinya peneliti hanya menyebarkan skala satu kali di waktu yang bersamaan. Alasan peneliti menggunakan try out terpakai yaitu karena keterbatasan waktu dan biaya yang dimiliki dalam pengambilan data. Meskipun menggunakan try out terpakai, peneliti tetap menguji validitas

dan reliabilitas item-item untuk kedua variabel yaitu *self-regulation* dan prokrastinasi akademik.

Menurut Hadi dkk., (2000) teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik, yaitu :

1. Statistik bekerja dengan angka-angka
2. Statistik bersifat objektif
3. Statistik juga bersifat universal yang dapat digunakan pada semua bidang penelitian.

Metode analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *r product Moment*, dengan alasan menggunakan metode ini karena dalam penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (*Self-Regulation*) dengan satu variabel tergantung (Prokrastinasi Akademik).

Terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian sebelum dilakukan analisis data, dengan cara sebagai berikut :

- a. Uji normalitas, yang di mana dapat mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
- b. Uji linearitas, yang di mana dapat mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan dengan data terikat.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibuat maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Panca Budi Medan, dapat dibuktikan dengan koefisien  $r_{xy} = 0,675$ ;  $p = 0,000$  yang artinya  $p < 0,05$  bahwa semakin tinggi *self-regulation* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada siswa pada siswa SMA Panca Budi Medan. Berdasarkan hasil analisis ini, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.
2. Secara umum hasil penelitian ini menyatakan bahwa *Self-Regulation* tergolong rendah dan Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI SMA Panca Budi Medan tergolong rendah juga. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata empirik di atas rata-rata hipotetik dalam kurva normal, dengan nilai rata-rata empirik *Self-Regulation* = 38,08 sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya = 50, dan nilai SD nya = 6,211. Nilai rata-rata empirik Prokrastinasi Akademik = 64,42 sedangkan nilai rata-rata hipotetiknya = 75, dan nilai SD nya = 8,389. Koefisien determinan  $r^2$  hubungan antara variabel bebas (*Self-Regulation*) dengan variabel terikat (Prokrastinasi Akademik) yaitu sebesar  $r^2 = 0,455$ . Ini menunjukkan bahwa *Self-Regulation* mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI SMA Panca Budi Medan sebesar 45,5%.

## B. Saran

### 1. Kepada para siswa kelas XI SMA Panca Budi Medan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *Self-Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik, maka diharapkan siswa mampu meregulasi diri dalam belajar dengan baik. Seperti membangun motivasi, merencanakan proses belajar, menetapkan tujuan belajar, dan juga dapat mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan sebelumnya guna untuk mengurangi perilaku Prokrastinasi Akademik.

### 2. Peneliti selanjutnya

Peneliti memahami masih banyak kelemahan-kelemahan dalam penelitian ini yang terkait dengan Prokrastinasi Akademik serta *Self-Regulation*. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti dengan memperluas jangkauan penelitiannya, seperti meneliti faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik lainnya yaitu *self efficacy*, *self control*, dan keyakinan irasional. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan juga dapat menggunakan sampel lain seperti siswa SMP, santri pondok pesantren, dan Mahasiswa.

### 3. Pihak Sekolah SMA Panca Budi Medan

Peneliti menyarankan agar pihak sekolah lebih memperhatikan suasana belajar di dalam kelas yang membuat siswa lebih nyaman dan teratur. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan tugas sekolah yang melibatkan siswa untuk mengeksplorasi ide-ide dan memanfaatkan fasilitas yang dimiliki, sehingga siswa bisa lebih merasa bertanggung jawab dan percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Dengan proses tersebut prokrastinasi akademik siswa dapat diminimalisir dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akrim. (2020). *Ilmu Pendidikan Dalam Perspektif Islam*. Bildung.
- Alfina, I. (2014). Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1).
- Anwar, M. (2015). *Filsafat Pendidikan*. Kencana.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*, Edisi I. *Pustaka Pelajar*, Yogyakarta.
- Burka, J., & Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now*. Hachette Uk.
- Cobb Jr, R. (2003). *The Relationship Between Self-Regulated Learning Behaviors And Academic Performance In Web-Based Courses*. Virginia Tech.
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-Regulated Learning (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145-155-145-155.
- Ghufron & Risnawita. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hadi, M. Z., Coleman, M. A., Fidelis, K., Mohrenweiser, H. W., & Wilson Iii, D. M. (2000). Functional Characterization Of Apel Variants Identified In The Human Population. *Nucleic Acids Research*, 28(20), 3871-3879.
- Haidir, S. (2012). Strategi Pembelajaran. Pdf. *Strategi Pembelajaran (Suatu Pendekatan Bagaimana Meningkatkan Kegiatan Belajar Siswa Secara Transformatif)*.
- Hasmayni, B. (2020). The Difference of Academic Procrastination between Students Who Are Active and Not Active in Organizations Student Activity Units in the Faculty of Psychology, University of Medan Area. *Britain International of Linguistics Arts and Education (BIoLAE) Journal*, 2(1), 411-421.
- Hasmayni, B. Relationship between Service Quality and the Students' Loyalty in Using Railway Services of Sribilah Medan in Indonesia.
- Hasmayni, B. (2019). Prediction of Junior High School National Examination Score on the Learning Achievement In High School Students In Medan. *Prosiding Seminar International. NICCT*. In *Proceedings of the First Nommensen International Conference on Creativity & Technology, NICCT*. Jilid (Vol. 1, pp. 2-19).
- Hasmayni, B., Siregar, F. H., & Aziz, A. (2019, December). Establishment of Character Through Boarding School Education in Students in Pondok Pesantren. In *4th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2019)* (pp. 318-321).
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6(2), 98-104.

- Hasmayni, B., & Lumbanbatu, J. S. (2019). GAMBARAN LIFELIFESTYLE PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI PENGGUNA Iphone DI UNIVERSITAS MEDAN AREA. *JURNAL TEKNOLOGI KESEHATAN DAN ILMU SOSIAL (TEKESNOS)*, 1(1), 9-16.
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan Jilid 2 Edisi 6*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Kencana.
- Kristiyani, T. (2020). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait Procrastination, Time Management. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 8(4), 647–662.
- Mukhid, A. (2008). Strategi Self-Regulated Learning (Perspektif Teoritik). *Tadris: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2).
- Mukhlis, A., & Muqim, S. A. (2013). *Pendekatan Psikologi Kontemporer Perilaku Masyarakat Pada Aras Kekinian*. Malang: Uin Maliki Press.
- Muslimah, I., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan Antara Optimisme Dengan Adversity Quotient Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Pare. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(1).
- Najah, A. (2012). Self\_Regulated Learning Mahasiswi Ditinjau Dari Status Pernikahan. *Educational Psychology Journal*, 1(1).
- Noviyanti, N., Yusmansyah, Y., & Utaminingsih, D. (2019). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik. *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(3).
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2001). Physical And Cognitive Development In Adolescence. *Author, In Human Development*, 406–443.
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(3), 87–94.
- Pintrich, P. R. (2004). A Conceptual Framework For Assessing Motivation And Self-Regulated Learning In College Students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.
- Rahmandani, A. (2017). Pemaafan Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip Vol*, 16(1), 64–76.
- Rita, N. (2014). Hubungan Antara Self Regulation Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Universitas Kristen Satya Wacana*.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 44–49.
- Saraswati, P. (2017). Strategi Self Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Akademik. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210–223.

- Steel, P. (2007). The Nature Of Procrastination: A Meta-Analytic And Theoretical Review Of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.
- Steel, P. D. G. (2002). *The Measurement And Nature Of Procrastination*. University Of Minnesota.
- Sugiyono, D. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D. *Bandung: Alfabeta*, 26–33.
- Suparman, M. P. I., Sultinah, A. S., Supriyadi, M. P. I. D., & Achmad, M. P. D. A. D. (2020). *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. Buatbuku. Com.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya-Academic Procrastination And Self-Control In Thesis Writing Students Of Faculty Of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1–18.
- Wang, C. (2004). *Self-Regulated Learning Strategies And Self-Efficacy Beliefs Of Children Learning English As A Second Language*. The Ohio State University.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2).
- Wolters, C. A. (2003). Regulation Of Motivation: Evaluating An Underemphasized Aspect Of Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*, 38(4), 189–205.
- Yusuf, J. (2019). *Yetri, Himmah Spritual Sebagai Alternatif Penegakan Disiplin Dalam Program Manajemen Peserta Didik*. Yogyakarta: Gre Publishing.



**LAMPIRAN A**  
**DATA PENELITIAN**



No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Jumlah	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	46
3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	36
4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	31
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	39
7	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	48
8	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	39
9	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	26
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
12	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	49
13	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	35
14	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	30
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
17	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	43
18	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	25
19	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	37
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
22	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	1	2	2	43
23	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	27
24	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	36
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
26	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
27	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	46
28	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	36
29	1	1	1	1	3	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	29
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
32	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	48
33	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	29
34	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	29
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
36	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	37
37	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	51
38	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	35
39	3	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	34
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
42	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	46
43	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	36
44	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	31
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	39
47	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	48
48	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	39
49	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	26
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
52	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	49
53	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	35
54	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	30
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
57	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	3	43
58	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	25
59	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	37
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
61	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
62	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	3	2	1	2	2	43
63	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	27
64	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	36
65	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
66	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
67	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	46
68	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	36
69	1	1	1	1	3	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	29
70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
72	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	48
73	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	29
74	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	29
75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
76	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	37
77	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	51
78	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	35
79	3	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	34
80	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
81	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
82	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	46
83	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	36
84	2	2	2	2	2	2	1															

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	Jumlah	
1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	1	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	71	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	54
3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	2	74
4	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	69	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	53	
6	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	78	
7	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	59	
8	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	82	
9	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	71	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
11	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	3	71	
12	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	52	
13	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	85	
14	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	79	
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
16	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	77	
17	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58	
18	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	81	
19	2	1	2	3	2	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	70	
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
21	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	77	
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	59	
23	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	82	
24	3	2	3	1	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	76	
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
26	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	77	
27	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	58	
28	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	1	3	3	3	79	
29	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	2	70	
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
31	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	70	
32	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	51	
33	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	
34	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
36	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	76	
37	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	57	
38	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82	
39	1	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	69	
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
41	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73	
42	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	70	
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
44	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
45	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	79	
46	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	3	1	2	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	71	
47	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	54	
48	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	2	74	
49	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69	
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	53	
51	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	78	
52	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	59	
53	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	82	
54	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	71	
55	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
56	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	2	71	
57	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	52	
58	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85	
59	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	79	
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
61	3	2	3	2	3	3	3																									



## LAMPIRAN B

### UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS

## Lampiran 2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

### a. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Self-Regulation*

#### Reliability

#### Scale: Self Regulation

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	85	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	85	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	20

##### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	1.89	.557	85
VAR00002	1.98	.462	85
VAR00003	1.94	.520	85
VAR00004	1.88	.498	85
VAR00005	1.91	.610	85
VAR00006	1.88	.498	85
VAR00007	1.93	.530	85
VAR00008	1.81	.523	85
VAR00009	1.92	.561	85
VAR00010	1.89	.578	85
VAR00011	1.96	.499	85
VAR00012	2.01	.607	85
VAR00013	1.82	.538	85
VAR00014	1.98	.462	85
VAR00015	1.94	.520	85
VAR00016	1.88	.565	85
VAR00017	1.84	.484	85
VAR00018	1.87	.507	85
VAR00019	1.82	.538	85
VAR00020	1.92	.561	85

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	36.19	35.393	.434	.896
VAR00002	36.11	35.739	.475	.894
VAR00003	36.14	33.646	.773	.886
VAR00004	36.20	34.805	.600	.891
VAR00005	36.18	35.980	.304	.900
VAR00006	36.20	36.424	.317	.898
VAR00007	36.15	35.536	.437	.895
VAR00008	36.27	35.985	.369	.897
VAR00009	36.16	34.234	.614	.890
VAR00010	36.19	35.059	.465	.895
VAR00011	36.12	34.819	.596	.891
VAR00012	36.07	35.090	.433	.896
VAR00013	36.26	33.956	.690	.888
VAR00014	36.11	35.739	.475	.894
VAR00015	36.14	33.646	.773	.886
VAR00016	36.20	35.686	.381	.897
VAR00017	36.25	35.760	.446	.895
VAR00018	36.21	34.359	.667	.889
VAR00019	36.26	33.956	.690	.888
VAR00020	36.16	34.234	.614	.890

## Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
38.08	38.576	6.211	20

## b. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik

### Reliability

#### Scale: Prokrastinasi Akademik

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	85	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	85	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.925	30

##### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.32	.621	85
VAR00002	2.36	.614	85
VAR00003	2.32	.602	85
VAR00004	2.22	.585	85
VAR00005	2.35	.631	85
VAR00006	2.34	.589	85
VAR00007	2.38	.577	85
VAR00008	2.29	.669	85
VAR00009	2.40	.581	85
VAR00010	2.27	.585	85
VAR00011	2.19	.664	85
VAR00012	2.41	.583	85
VAR00013	2.32	.602	85
VAR00014	2.35	.612	85
VAR00015	2.28	.629	85
VAR00016	2.34	.568	85
VAR00017	2.32	.621	85
VAR00018	2.32	.602	85
VAR00019	2.28	.629	85
VAR00020	2.34	.609	85
VAR00021	2.35	.631	85
VAR00022	2.34	.646	85
VAR00023	2.21	.674	85
VAR00024	2.33	.605	85
VAR00025	2.29	.633	85
VAR00026	2.19	.664	85
VAR00027	2.33	.605	85
VAR00028	2.36	.574	85
VAR00029	2.29	.633	85
VAR00030	2.31	.673	85

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	67.11	101.977	.444	.923
VAR00002	67.06	102.294	.424	.924
VAR00003	67.11	101.905	.467	.923
VAR00004	67.20	104.186	.485	.925
VAR00005	67.07	99.781	.616	.921
VAR00006	67.08	102.719	.408	.924
VAR00007	67.05	103.164	.379	.924
VAR00008	67.13	100.447	.525	.922
VAR00009	67.02	98.833	.758	.919
VAR00010	67.15	101.060	.555	.922
VAR00011	67.24	100.182	.551	.922
VAR00012	67.01	102.393	.441	.923
VAR00013	67.11	101.905	.467	.923
VAR00014	67.07	99.590	.653	.921
VAR00015	67.14	99.194	.666	.920
VAR00016	67.08	100.815	.596	.921
VAR00017	67.11	101.977	.444	.923
VAR00018	67.11	103.501	.333	.925
VAR00019	67.14	101.766	.455	.923
VAR00020	67.08	101.172	.522	.922
VAR00021	67.07	99.781	.616	.921
VAR00022	67.08	101.148	.490	.923
VAR00023	67.21	103.740	.472	.926
VAR00024	67.09	100.753	.561	.922
VAR00025	67.13	99.733	.617	.921
VAR00026	67.24	100.182	.551	.922
VAR00027	67.09	100.753	.561	.922
VAR00028	67.06	101.342	.542	.922
VAR00029	67.13	98.471	.722	.919
VAR00030	67.12	98.938	.638	.921

## Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
64.42	107.938	8.389	30

## LAMPIRAN C UJI NORMALITAS





### Lampiran 3. Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Self Regulation	Prokrastinasi Akademik
N		85	85
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	38.08	64.42
	Std. Deviation	6.211	8.389
Most Extreme Differences	Absolute	.179	.194
	Positive	.179	.194
	Negative	-.159	-.125
Test Statistic		.179	.194
Asymp. Sig. (2-tailed)		.068 <sup>c</sup>	.083 <sup>c</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.





**LAMPIRAN D**  
**UJI LINEARITAS**

## Lampiran 4. Uji Linearitas

### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prokrastinasi Akademik * Self Regulation	85	100.0%	0	0.0%	85	100.0%

### Report

#### Prokrastinasi Akademik

Self Regulation	Mean	N	Std. Deviation
25	83.00	2	2.828
26	70.00	2	1.414
27	81.50	2	.707
29	76.67	6	5.785
30	75.00	2	5.657
31	74.33	3	9.238
34	75.00	2	8.485
35	83.25	4	1.500
36	79.00	7	6.506
37	73.75	4	4.500
39	75.88	8	3.720
40	65.19	26	8.285
43	56.75	4	3.202
46	59.60	5	6.107
48	55.50	4	3.697
49	55.50	2	4.950
51	54.00	2	4.243
Total	69.42	85	10.389

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Self Regulation	Between Groups	(Combined)	6216.389	16	388.524	9.269	.000
		Linearity	4127.050	1	4127.050	98.457	.000
		Deviation from Linearity	2089.339	15	139.289	43.323	.126
	Within Groups		2850.363	68	41.917		
Total			9066.753	84			

### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prokrastinasi Akademik * Self Regulation	.675	.455	.828	.686



**LAMPIRAN E**  
**UJI HIPOTESIS**

**Lampiran 5. Uji Correlations**

		<b>Correlations</b>	
		Self Regulation	Prokrastinasi Akademik
Self Regulation	Pearson Correlation	1	.675**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	85	85
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	.675**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	85	85

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





**LAMPIRAN F**

**SKALA UJI COBA DAN PENELITIAN**

## **SKALA UJI COBA**

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Hai adik-adik, semoga selalu sehat dan selalu bahagia ya..

Perkenalkan nama Saya Lismawati, Saya mahasiswi semester IX dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi guna untuk menyelesaikan program studi (S1) Psikologi.

Bersamaan dengan ini Saya memohon ketersediaan adik-adik untuk mengisi kuesioner ini, dan diharapkan mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan sejujurnya tanpa paksaan dari pihak manapun. Kerahasiaan identitas adik-adik akan dijaga sesuai dengan kode etik penelitian ini.

Berikut petunjuk untuk mengisi kuesioner ini : Berilah tanda  $\surd$  (ceklis) pada SS jika Anda memilih sangat setuju, S jika memilih Setuju, TS jika memilih tidak setuju, dan STS jika memilih sangat tidak setuju.

Catatan :

*Pengisian kuesioner ini tidak berpengaruh terhadap nilai Anda, jadi isilah kuesioner ini dengan jujur.*

Atas partisipasi yang telah adik-adik berikan, saya ucapkan Terima Kasih.

<b>Nama Lengkap</b>	
<b>Kelas</b>	
<b>Usia</b>	
<b>Jenis Kelamin</b>	
<b>Nomor WhatsApp</b>	

**SKALA SELF-REGULATION**

NO	PERNYATAAN	S	SS	TS	STS
1.	Saya belajar tanpa harus diperintahkan oleh orang tua.				
2.	Saya dapat membagi waktu antara belajar dan bermain.				
3.	Belajar dengan sungguh-sungguh merupakan tanggung jawab yang diberikan oleh orang tua.				
4.	Saya menyediakan waktu untuk mengulangi kembali pelajaran pada saat di rumah.				
5.	Saya merasa mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.				
6.	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.				
7.	Saya ingin belajar dengan tujuan pintar dan mendapatkan nilai bagus.				
8.	Saya mempelajari materi pelajaran di rumah sebelum dibahas di sekolah.				
9.	Banyak membaca buku pelajaran merupakan salah satu cara saya untuk menambah ilmu.				
10.	Saya selalu berdiskusi dengan teman jika memiliki masalah dalam pelajaran dan tugas.				
11.	Saya selalu mengingatkan teman untuk selalu patuh terhadap perintah guru.				
12.	Bermain membuat saya bahagia daripada harus belajar dan mengerjakan tugas.				
13.	Saya sering bolos saat jam pelajaran di sekolah sedang berlangsung.				
14.	Saya merasa aktif di kelas tidak perlu dilakukan oleh semua siswa.				
15.	Saya sering menyalin tugas milik teman.				
16.	Ketika mendapat tugas yang sulit, saya cenderung hanya ingin mengerjakan bagian yang mudah saja.				
17.	Saya mengerjakan PR di sekolah sebelum bel berbunyi.				
18.	Saya mengerjakan tugas dari guru dengan berat hati.				
19.	Saya rasa nilai tidak memengaruhi kelulusan.				
20.	Saya lebih suka membaca novel yang saya sukai daripada membaca buku pelajaran.				
21.	Bermain dengan teman memiliki kesenangan tersendiri, walaupun tugas terbengkalai.				
22.	Saya akan mengerjakan tugas jika teman dekat saya juga mengerjakan tugas.				



**SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK**

NO	PERNYATAAN	S	SS	TS	STS
1.	Saya membutuhkan waktu lama dalam menyelesaikan tugas.				
2.	Saya sering mendapat teguran dari guru karena terlambat dalam mengumpulkan tugas.				
3.	Waktu yang saya targetkan untuk mengerjakan tugas selalu meleset dari rencana awal.				
4.	Saya lebih suka menerima tawaran untuk berjalan daripada mengerjakan tugas sekolah.				
5.	Saya menunda untuk memulai mengerjakan tugas.				
6.	Saya sering lupa untuk mencatat tugas-tugas yang diberikan guru.				
7.	Saya akan mengerjakan tugas kalau waktunya sudah sehari untuk dikumpulkan.				
8.	Saya memerlukan waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas.				
9.	Saya hanya mau mengerjakan tugas ketika mood saya baik.				
10.	Saya takut guru akan memberikan nilai rendah, jika saya tidak segera menyelesaikan tugas.				
11.	Saya merasa gelisah jika belum menyelesaikan tugas.				
12.	Saya akan merasa tidak berguna jika tidak bisa menyelesaikan tugas dengan baik.				
13.	Saya merasa kesulitan untuk menuangkan gagasan dalam mengerjakan tugas, sehingga penyelesaian tugas menjadi terhambat.				
14.	Saya merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, sehingga penyelesaian tugas membutuhkan waktu yang lama.				
15.	Saya tidak yakin bisa dapat nilai tinggi, meskipun saya sudah mengerjakan tugas dengan semaksimal mungkin.				
16.	Pada saat belajar, saya merasa gugup dan sulit berkonsentrasi ketika berkomunikasi dengan guru.				
17.	Sebelum benar-benar menguasai materi, saya akan menunda mengerjakan tugas.				
18.	Saya merasa masih tetap mendapatkan nilai rendah, walaupun saya sudah rajin di dalam mengerjakan tugas.				
19.	Saya dapat memanfaatkan waktu luang saya untuk mengerjakan seluruh tugas, sehingga tugas dapat terkumpul pada waktunya.				
20.	Tugas yang diberikan guru, secepat mungkin saya kerjakan agar cepat selesai.				
21.	Saya selalu membuat catatan kecil sebagai pengingat untuk membantu saya jika sewaktu-waktu saya lupa akan tugas yang harus saya kerjakan.				
22.	Saya memilih untuk mengutamakan tugas yang telah menjadi tanggung jawab, meskipun harus merelakan waktu untuk tidak bermain bersama teman.				
23.	Walaupun kegiatan saya padat, tugas-tugas sekolah tidak				

	pernah terbengkalai.				
24.	Saya selalu mencatat setiap mata pelajaran agar ketika diberikan tugas oleh guru, saya dapat dengan mudah mengerjakannya.				
25.	Saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru sebelum tugas tersebut diminta untuk dikumpulkan.				
26.	Saya segera mengerjakan tugas secara bertahap, agar mendapatkan hasil yang optimal.				
27.	Mood baik atau buruk, saya akan tetap mengerjakan tugas.				
28.	Saya tidak takut dimarahi guru karena terlambat mengumpulkan tugas.				
29.	Saya berpikir tidak masalah jika terlambat dalam menyelesaikan tugas, yang penting bagi saya tugasnya saya kumpulkan				
30.	Tidak menyelesaikan tugas bukan hal yang mengganggu dalam hidup saya.				
31.	Saya harus segera menuliskan setiap gagasan yang didapatkan, agar tugas cepat terselesaikan.				
32.	Saya harus banyak bertanya kepada guru, agar banyak materi yang saya kuasai dan tugas tidak terhambat.				
33.	Tidak ada salahnya berdiskusi dengan teman, agar tugas dapat selesai dengan baik.				
34.	Ketika mengerjakan tugas, saya akan segera bertanya kepada guru jika saya mengalami kesulitan.				
35.	Nilai rendah bukanlah hal yang saya takuti, karena mendapat nilai tinggi tidak bisa diperoleh dalam sekali latihan.				
36.	Mengerjakan tugas di perpustakaan merupakan salah satu cara agar tugas dapat selesai dengan baik.				

## **SKALA PENELITIAN**

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Hai adik-adik, semoga selalu sehat dan selalu bahagia ya..

Perkenalkan nama Saya Lismawati, Saya mahasiswi semester IX dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi guna untuk menyelesaikan program studi (S1) Psikologi.

Bersamaan dengan ini Saya memohon ketersediaan adik-adik untuk mengisi kuesioner ini, dan diharapkan mengisi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan sejujurnya tanpa paksaan dari pihak manapun. Kerahasiaan identitas adik-adik akan dijaga sesuai dengan kode etik penelitian ini.

Berikut petunjuk untuk mengisi kuesioner ini : Berilah tanda  $\surd$  (ceklis) pada SS jika Anda memilih sangat setuju, S jika memilih Setuju, TS jika memilih tidak setuju, dan STS jika memilih sangat tidak setuju.

Catatan :

*Pengisian kuesioner ini tidak berpengaruh terhadap nilai Anda, jadi isilah kuesioner ini dengan jujur.*

Atas partisipasi yang telah adik-adik berikan, saya ucapkan Terima Kasih.

<b>Nama Lengkap</b>	
<b>Kelas</b>	
<b>Usia</b>	
<b>Jenis Kelamin</b>	
<b>Nomor WhatsApp</b>	

## **SKALA SELF-REGULATION**

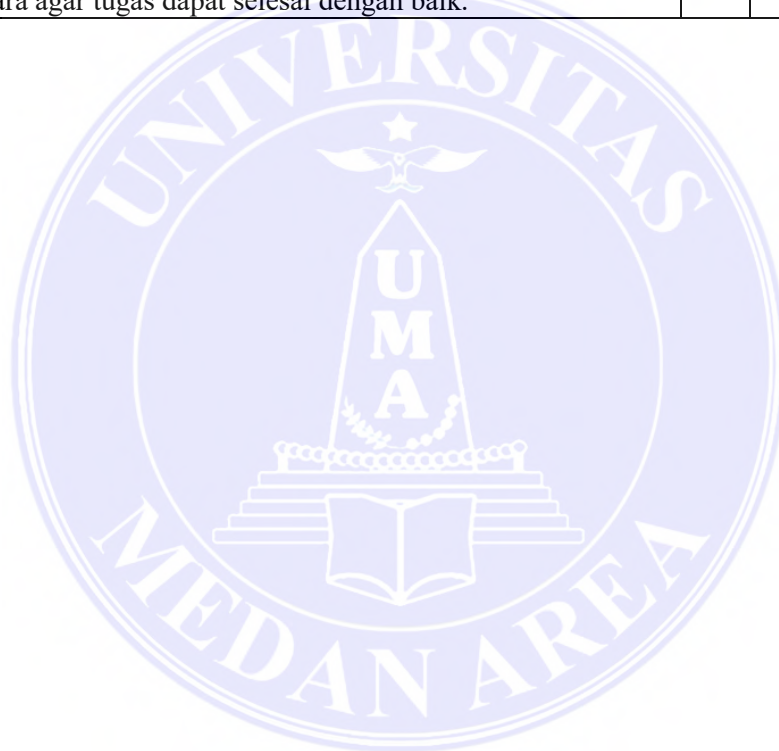
<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1.	Saya belajar tanpa harus diperintahkan oleh orang tua.				
2.	Saya dapat membagi waktu antara belajar dan bermain.				
3.	Belajar dengan sungguh-sungguh merupakan tanggung jawab yang diberikan oleh orang tua.				
4.	Saya merasa mampu dalam mengerjakan tugas yang				

	diberikan oleh guru.				
5.	Saya segera mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.				
6.	Saya ingin belajar dengan tujuan pintar dan mendapatkan nilai bagus.				
7.	Saya mempelajari materi pelajaran di rumah sebelum dibahas di sekolah.				
8.	Banyak membaca buku pelajaran merupakan salah satu cara saya untuk menambah ilmu.				
9.	Saya selalu berdiskusi dengan teman jika memiliki masalah dalam pelajaran dan tugas.				
10.	Saya selalu mengingatkan teman untuk selalu patuh terhadap perintah guru.				
11.	Bermain membuat saya bahagia daripada harus belajar dan mengerjakan tugas.				
12.	Saya sering bolos saat jam pelajaran di sekolah sedang berlangsung.				
13.	Saya merasa aktif di kelas tidak perlu dilakukan oleh semua siswa.				
14.	Saya sering menyalin tugas milik teman.				
15.	Ketika mendapat tugas yang sulit, saya cenderung hanya ingin mengerjakan bagian yang mudah saja.				
16.	Saya mengerjakan PR di sekolah sebelum bel berbunyi.				
17.	Saya mengerjakan tugas dari guru dengan berat hati.				
18.	Saya rasa nilai tidak memengaruhi kelulusan.				
19.	Saya lebih suka membaca novel yang saya sukai daripada membaca buku pelajaran.				
20.	Saya akan mengerjakan tugas jika teman dekat saya juga mengerjakan tugas.				

**SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK**

<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1.	Saya membutuhkan waktu lama dalam menyelesaikan tugas.				
2.	Saya sering mendapat teguran dari guru karena terlambat dalam mengumpulkan tugas.				
3.	Waktu yang saya targetkan untuk mengerjakan tugas selalu meleset dari rencana awal.				
4.	Saya menunda untuk memulai mengerjakan tugas.				
5.	Saya sering lupa untuk mencatat tugas-tugas yang diberikan guru.				
6.	Saya akan mengerjakan tugas kalau waktunya sudah sehari untuk dikumpulkan.				
7.	Saya memerlukan waktu tambahan untuk menyelesaikan tugas.				
8.	Saya hanya mau mengerjakan tugas ketika mood saya baik.				
9.	Saya takut guru akan memberikan nilai rendah, jika saya tidak segera menyelesaikan tugas.				
10.	Saya merasa gelisah jika belum menyelesaikan tugas.				
11.	Saya akan merasa tidak berguna jika tidak bisa menyelesaikan tugas dengan baik.				
12.	Saya merasa kurang mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, sehingga penyelesaian tugas membutuhkan waktu yang lama.				
13.	Saya tidak yakin bisa dapat nilai tinggi, meskipun saya sudah mengerjakan tugas dengan semaksimal mungkin.				
14.	Pada saat belajar, saya merasa gugup dan sulit berkonsentrasi ketika berkomunikasi dengan guru.				
15.	Sebelum benar-benar menguasai materi, saya akan menunda mengerjakan tugas.				
16.	Saya merasa masih tetap mendapatkan nilai rendah, walaupun saya sudah rajin di dalam mengerjakan tugas.				
17.	Saya dapat memanfaatkan waktu luang saya untuk mengerjakan seluruh tugas, sehingga tugas dapat terkumpul pada waktunya.				
18.	Tugas yang diberikan guru, secepat mungkin saya kerjakan agar cepat selesai.				
19.	Saya memilih untuk mengutamakan tugas yang telah menjadi tanggung jawab, meskipun harus merelakan waktu untuk tidak bermain bersama teman.				
20.	Walaupun kegiatan saya padat, tugas-tugas sekolah tidak pernah terbengkalai.				
21.	Saya selalu mencatat setiap mata pelajaran agar ketika diberikan tugas oleh guru, saya dapat dengan mudah mengerjakannya.				
22.	Saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru sebelum tugas tersebut diminta untuk dikumpulkan.				
23.	Saya segera mengerjakan tugas secara bertahap, agar mendapatkan hasil yang optimal.				

24.	Saya tidak takut dimarahi guru karena terlambat mengumpulkan tugas.				
25.	Saya berpikir tidak masalah jika terlambat dalam menyelesaikan tugas, yang penting bagi saya tugasnya saya kumpulkan				
26.	Tidak menyelesaikan tugas bukan hal yang mengganggu dalam hidup saya.				
27.	Saya harus banyak bertanya kepada guru, agar banyak materi yang saya kuasai dan tugas tidak terhambat.				
28.	Tidak ada salahnya berdiskusi dengan teman, agar tugas dapat selesai dengan baik.				
29.	Nilai rendah bukanlah hal yang saya takuti, karena mendapat nilai tinggi tidak bisa diperoleh dalam sekali latihan.				
30.	Mengerjakan tugas di perpustakaan merupakan salah satu cara agar tugas dapat selesai dengan baik.				







# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolan Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
 Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ\_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1293/FPSI/01.10/IX/2022  
 Lampiran : -  
 Hal : Riset dan Pengambilan Data

13 September 2022

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah  
**SMA Panca Budi Medan**  
 di  
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Lismawati**  
 NPM : **188600075**  
 Program Studi : **Ilmu Psikologi**  
 Fakultas : **Psikologi**

untuk melaksanakan pengambilan data di **SMA Panca Budi Medan, Jl. Gatot Subroto KM. 4 Simpang Tanjung Kec. Medan Sunggal, Sumatera Utara, 20122** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Panca Budi Medan"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan  
 Pengabdian Kepada Masyarakat



**Pauli Nita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog**

Tembusan  
 - Mahasiswa Ybs  
 - Arsip







## YAYASAN PROF. DR. H. KADIRUN YAHYA SMA PANCA BUDI

Jl. JEND. GATOT SUBROTO KM. 4,5 PO.BOX. 1099 MEDAN 20122 Call Center 08116300044  
website : <http://www.sma.pancabudi.sch.id> Email : [sma@perguruan.pancabudi.sch.id](mailto:sma@perguruan.pancabudi.sch.id)  
SUMATERA UTARA – INDONESIA

Nomor : 195/II.g/11/SMA-PB/2022

Lamp : -

Hal : Pemberitahuan telah melakukan penelitian.

Kepada Yth :

Wakil Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Medan Area

Di

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat,

Kepala sekolah SMA Panca Budi Medan menjelaskan bahwa :

Nama : Lismawati  
NIM : 188600075  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Ilmu Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian selama 1 minggu terhitung mulai tanggal 15 September 2022 sd 22 September 2022 dilakukan dalam rangka melengkapi data dalam skripsi yang berjudul :  
**"Hubungan Antara Self – Regulation Dengan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Panca Budi Medan"**

Demikian surat ini kami buat, atas perhatian dan kerjasamanya. Kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*



Tembusan :

- ✓ Yang bersangkutan
- ✓ File