

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
PROKRASINASI PADA SISWA SMA
DI KOTA SAMARINDA**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan
Mencapai Gelar Sarjana Strata 1
Program Studi Psikologi



Disusun oleh:

SELLA NOVITA SARI
NIM. 1802105065

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA
2022**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
PROKRASINASI PADA SISWA SMA
DI KOTA SAMARINDA**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Persyaratan
Mencapai Gelar Sarjana Strata 1
Program Studi Psikologi



Disusun oleh:

SELLA NOVITA SARI
NIM. 1802105065

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA
2022**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi pada Siswa SMAN di Kota Samarinda

Nama : Sella Novita Sari

NIM : 1802105065

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman


**Menyetujui,
Pembimbing,**



Dr. Diah Rahayu, S.Psi., M.Si
NIP. 19770315 200801 2 014

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman**




Dr. Muhammad Noor, M.Si
NIP: 19600817 198601 1 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sella Novita Sari
NIM : 1802105065
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi pada Siswa SMAN di Kota Samarinda”** adalah hasil penelitian saya sendiri dan bukan merupakan hasil plagiasi dari karya orang lain.

Samarinda, 18 Maret 2022

Yang menyatakan,



Sella Novita Sari

NIM. 1802105065

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih dan juga Maha Penyayang”

Tulisan sederhana ini kupersembahkan untuk:

“Kedua orang tua yang ku sayangi, yang memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan kedua puterinya”

“Kakak ku tersayang, yang memberikan beberapa pengalamannya untuk dijadikan panutan selama ini”

“Serta semua orang disekeliling ku sayangi, terima kasih telah masuk dan mendukung pada masa-masa perjuangan ku menuju kedewasaan”

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI PADA SISWA SMA DI KOTA SAMARINDA

Sella Novita Sari

NIM. 1802105065

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas yang seringkali dilakukan oleh siswa. Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu kurangnya pengaturan diri atau regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada siswa SMA di Kota Samarinda. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa SMA di Kota Samarinda sebanyak 152 dan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria subjek penelitian yaitu: domisili samarinda, jenis kelamin perempuan atau laki-laki, dan siswa SMA kelas 10,11,dan 12 . Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala regulasi diri dan skala prokrastinasi. Teknik analisis data penelitian ini yaitu menggunakan analisis korelasi pearson product moment. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi regulasi diri dengan prokrastinasi sebesar -0.638 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$).

Kata kunci : prokrastinasi, regulasi diri, siswa SMA

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF REGULATION AND PROCRASTINATION FOR HIGH SCHOOL IN SAMARINDA

Sella Novita Sari

NIM. 1802105065

***Psychology Studies Program, Faculty Social and Political Sciences,
Mulawarman University***

ABSTRACT

Procrastination is a delaying behavior that is often done by students.. Factors that affect procrastination are lack of self regulation. This study aims to determine the relationship between self-regulation and procrastination in student senior high school in Samarinda. The sampel in this study were 152 senior high school students in Samarinda and the sampling technique used was purposive sampling based on the criteria of the research subject, namely: domicile . The data analysis in this study used a self regulation scale and a procrastination scale. The data analysis technique of this research is using Pearson product moment correlation analysis. The results of this study indicate a significant negative relationship between self-regulation and procrastination with the results showing that the correlation coefficient between self-regulation and procrastination is -0.638 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$).

Key words : procrastination, self regulation, SMA student

RIWAYAT HIDUP



Sella Novita Sari atau biasa dikenal sebagai sella merupakan penulis skripsi ini. Penulis lahir dari orang tua bernama Samsudin (Ayah) dan Endang Sugiastutik (Ibu), sebagai anak kedua dari dua bersaudara. Penulis dilahirkan pada tanggal 07 bulan Maret tahun 2000 di Kota Bontang Provinsi Kalimantan Timur.

Penulis menempuh pendidikan dimulai dari SD YPPSB Sangatta Utara (lulus tahun 2012), melanjutkan ke SMP YPPSB Sangatta Utara (lulus tahun 2015), melanjutkan ke SMAN 1 Sangatta Utara (lulus tahun 2018), kemudian melanjutkan pendidikan Tinggi jurusan psikologi dengan masa kuliah selama 3 tahun 9 bulan (8 semester) dan meraih gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

Penulis saat ini aktif berkegiatan sebagai scorer dengan adanya pengalaman magang di salah satu Biro di Sangatta Utara yaitu Biro Insight Consulting. Selain itu, penulis telah melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata pada bulan Juni hingga Agustus 2021 di Sepaso Selatan, Bengalon, Kalimantan Timur. Akhir kata penulis selalu mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besar atas terselesaikannya skripsi ini yang berjudul **Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi pada Siswa SMAN di Kota Samarinda.**

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas anugrah dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA di Kota Samarinda dengan baik. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan penulis demi perbaikan dan kebaikan dari penelitian ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Strata I Program Studi Psikologi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda. Dalam proses penyelesaian skripsi penulis menyadari bahwa dalam melakukan penelitian ini mendapatkan banyak bantuan yang sangat besar dari banyak pihak sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Oleh karena itu, sebagai ungkapan rasa syukur atas selesainya penulisan ini, maka dengan kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. H. Masjaya M.Si., selaku Rektor Universitas Mulawarman Samarinda.
2. Dr, Mohammad Noor, M.Si., selaku Dekan Fakulyas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
3. Lisda Sofia, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman, terima kasih karna telah membantu mempermudah penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Diah Rahayu, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang selama ini dengan penuh kesungguhan meluangkan waktunya dan juga kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini,
5. Hairani Lubis, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji I yang telah menguji dan memberikan saran guna kesempurnaan penulisan ini.
6. Miranti Rasyid, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Penguji II yang juga telah menguji dan memberikan saran guna kesempurnaan penulisan ini.
7. Seluruh Staf Pengajar Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda yang telah membagi ilmu dan pengalamannya kepada penulis.
8. Seluruh Staff Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda yang telah banyak membantu dalam hal administrasi akademik.
9. Seluruh siswa SMAN di Kota Samarinda yang telah bersedia untuk menjadi sampel pada penulisan ini.
10. Seluruh rekan-rekan Psikologi, khususnya Angkatan 2018 di Universitas Mulawarman Samarinda.
11. Seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan dan juga doa kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.
12. Kemudian yang terakhir seluruh sahabat – sahabat saya yang telah memberikan dukungan dan juga doa kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini,

Demikian, semoga bantuan ,dukungan, serta doa yang telah diberikan oleh semua pihak akan mendapatkan imbalan yang berlipat dari Allah SWT. Akhir kata penulis ucapkan mohon maaf, apabila selama proses pengerjaan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan.

Sangatta, 01 Desember 2021

Penulis



Sella Novita Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	12
1.3 Tujuan Penelitian.....	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	12
BAB II	13
2.1 Prokrastinasi	13
2.1.1 Definisi Prokrastinasi.....	13
2.1.2 Aspek – Aspek Prokrastinasi	14
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi.....	15
2.2 Regulasi Diri.....	17
2.2.1 Definisi Regulasi Diri	17
2.2.2 Aspek – Aspek Regulasi Diri.....	19
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri	20
2.3 Kerangka Berpikir	22
2.4 Hipotesis	26
BAB III.....	27
3.1 Jenis Penelitian	27
3.2 Identifikasi Variabel	28
3.3 Definisi Konseptual.....	28
3.3.1 Prokrastinasi.....	28
3.3.2 Regulasi Diri	28
3.4 Definisi Operasional	29
3.4.1 Prokrastinasi.....	29
3.4.2 Regulasi Diri	29
3.5 Populasi dan Sampel.....	29
3.5.1 Populasi.....	30
3.5.2 Sampel	30
3.6 Metode Pengumpulan Data	32
3.6.1 Skala Prokrastinasi.....	33
3.6.2 Skala Regulasi Diri	33

3.7	Validitas dan Reabilitas	34
3.7.1	Uji Validitas.....	34
3.7.2	Reabilitas	35
3.8	Hasi Uji Validitas dan Reabilitas.....	35
3.8.1	Skala Prokrastinasi.....	35
3.8.2	Skala Regulasi Diri	37
3.9	Teknik Analisa Data	39
3.9.1	Uji Normalitas.....	39
3.9.2	Uji Linearitas	40
BAB IV	41
4.1	Hasil Penelitian.....	41
4.1.1	Karakteristik Responden.....	41
4.1.2	Hasil Uji Deskriptif.....	42
4.1.3	Hasil Uji Asumsi : Normalitas.....	45
4.1.4	Hasil Uji Asumsi : Linearitas.....	47
4.1.5	Hasil Uji Hipotesis.....	48
4.2	Pembahasan	48
BAB V	59
5.1	Kesimpulan	59
5.2	Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala Pengukuran Likert	32
Tabel 2. Blueprint Prokrastinasi.....	33
Tabel 3. Blueprint Regulasi Diri	34
Tabel 4. Tingkat Keandalan Cronbach's Alpha	35
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi	36
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi	36
Tabel 7. Rangkuman Analisis Butir Kesahihan Skala Prokrastinasi	37
Tabel 10. Rangkuman Analisis Butir Kesahihan Skala Regulasi Diri.....	38
Tabel 11. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kelas.....	41
Tabel 12. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 13. Mean Empirik dan Mean Hipotetik	43
Tabel 14. Kategorisasi Skor Skala Prokrastinasi	44
Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri	45
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 17. Hasil Uji Linearitas	47
Tabel 20. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial.....	50
Tabel 21. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial.....	51
Tabel 22. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Persentase Hasil Survei Awal Prokrastinasi.....	3
Gambar 2. Rincian Hasil Survei Awal Prokrastinasi	3
Gambar 3. Konsep Kerangka Penelitian	26
Gambar 4. QQ Plot Prokrastinasi.....	46
Gambar 5. QQ Plot Regulasi Diri	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blue Print Skala Penelitian	66
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	70
Lampiran 3. Sebaran Data Penelitian	74
Lampiran 4. Karakteristik Responden.....	81
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas	81
Lampiran 6. Hasil Uji Reabilitas.....	85
Lampiran 7. Hasil Uji Deskriptif	87
Lampiran 8. Kategorisasi Skor.....	87
Lampiran 9. Hasil Uji Asumsi Normalitas.....	87
Lampiran 10. Hasil Uji Asumsi Linearitas	87
Lampiran 11. Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	88
Lampiran 12. Uji Korelasi Parsial.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas diri pada seseorang dan juga dalam upaya pembangunan bangsa dan negara (Dewi, 2021). Hal tersebut dilakukan agar dapat memperoleh ilmu dan juga informasi yang akan digunakan dalam kehidupan sehari-hari nantinya. Beberapa kendala yang dialami siswa yaitu membuat siswa menjadi malas dan merasa jenuh ketika belajar. Para siswa dituntut untuk dapat mengatur dirinya agar dapat melawan rasa malas dan jenuhnya, yang mana hal itu menjadi suatu tantangan bagi para siswa untuk dapat tetap mampu belajar dan mengerjakan tugas yang seringkali tidak langsung dikerjakan melainkan ditunda mengerjakannya (Kogoya & Jannah, 2021).

Fenomena umum yang sering terjadi di kalangan siswa yaitu beberapa siswa tidak dapat memanfaatkan waktu mereka secara maksimal, dan seringkali membuang waktu dengan melakukan beberapa kegiatan yang tidak berguna, sehingga membuang-buang waktu mereka. Dibandingkan dengan pekerjaan akademis, beberapa perilaku mahasiswa muda lebih banyak menghabiskan waktunya hanya untuk liburan. Hal ini terlihat dari kebiasaan mahasiswa yang suka begadang, menghabiskan waktu di mal, menonton TV, menikmati permainan, dan juga suka menunda jam kerja (Savitri, 2011). Sehingga membuat siswa kurang termotivasi untuk belajar karena suka melakukan kegiatan lain, serta

mempersulit siswa untuk mengerjakan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan pekerjaan rumah, terlalu banyak persiapan, dan gagal menyelesaikan pekerjaan rumah. Sesuai dengan batas waktu yang ditentukan. Oleh karena itu, perilaku ini dapat dikatakan suka menunda-nunda (Ghufron, 2014).

Fenomena terkait prokrastinasi pada siswa SMAN di Kota Samarinda sebelumnya pernah diteliti oleh Alfina (2014) yang mana penelitiannya menunjukkan bahwa siswa pada SMAN 1 Samarinda tersebut melakukan prokrastinasi, untuk itu peneliti akan melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk meneliti secara menyeluruh kepada seluruh SMAN di Kota Samarinda untuk dapat melihat tingkat perilaku prokrastinasinya.

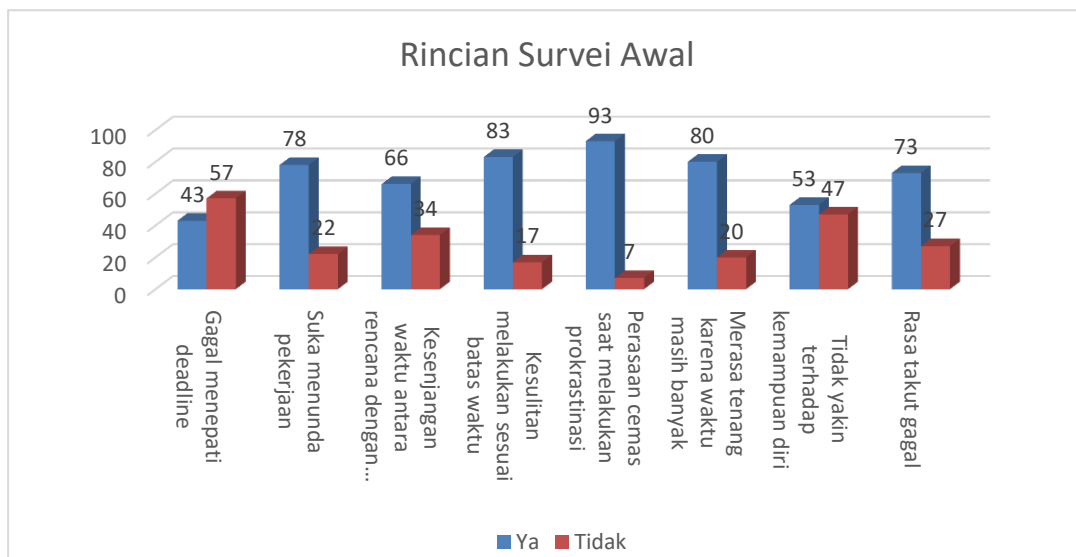
Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti melakukan survei awal terlebih dahulu agar dapat mengetahui gambaran awal dari prokrastinasi pada siswa SMAN di Kota Samarinda. Peneliti melakukan survei kepada 30 siswa SMAN di Kota Samarinda. Survei awal dilakukan pada tanggal 18 April 2021 secara *online* melalui *google form* dan berisi pertanyaan tertutup mengenai prokrastinasi.

Berikut hasil survei awal terkait prokrastinasi pada siswa SMAN di Kota Samarinda yang telah dilakukan oleh peneliti:



Gambar 1. Persentase Hasil Survei Awal Prokrastinasi

Berdasarkan hasil survei awal peneliti dengan melakukan akumulasi jawaban responden siswa SMA di Kota Samarinda mengenai prokrastinasi. Sebagai gambaran awal dapat diketahui bahwa terdapat 70% siswa yang mengalami prokrastinasi dan 30% siswa yang selalu tepat waktu dalam mengerjakan tugas akademik. Rincian hasil survei awal prokrastinasi pada siswa SMA di Kota Samarinda dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 2. Rincian Hasil Survei Awal Prokrastinasi

Berdasarkan hasil survei awal peneliti melakukan pengamatan di lapangan dan ditemukan dikitnya siswa yang gagal dalam menepati *deadline*, akan tetapi terdapat banyak siswa yang suka menunda pekerjaannya, dikarenakan mengalami interval waktu antara rencana, kinerja dan kesulitan dalam

menyelesaikan dengan tenggat waktu pengajuan tugas. Kemudian adanya perasaan cemas dan tidak tenang selama menunda-nunda. Selain itu, terdapat siswa yang tidak yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri sehingga muncul adanya rasa takut gagal dalam mengerjakan tugasnya.

Perilaku prokrastinasi atau menunda tugas bukanlah suatu fenomena atau suatu perilaku yang baru. Seseorang yang telah menunda waktu, kegiatan, pekerjaan dan juga penyelesaian tugas sekolah. Alasan siswa yang menunda pekerjaan sekolah tersebut antara lain manajemen waktu yang buruk, sulitnya berkonsentrasi dalam belajar, adanya rasa takut dan cemas (kewalahan dengan banyaknya tugas sehingga takut mendapatkan nilai yang buruk), masalah pribadi, kebosanan terhadap tugas, perfeksionisme yang tidak realistis hingga takut gagal (Santrock, 2011).

Kemudian menurut Setiani,dkk. (2018) prokrastinasi merupakan suatu penundaan pada bidang akademik yang disengaja dan berulang, seperti keterlambatan pekerjaan rumah, ujian belajar, dan waktu kelas. Aktor prokrastinasi lebih suka melakukan aktivitas yang lebih menarik daripada memilih tugas akademik, sehingga perilaku mereka akan berdampak negatif pada pelaku prokrastinasi.

Menurut Joseph Ferrari (dalam Andarini & Fatma, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Terdapat faktor internal yang mempengaruhi penundaan pada individu, seperti kondisi fisik dan kondisi psikologis pribadi. Kemudian ada faktor eksternal yaitu faktor eksternal yang mempengaruhi kecenderungan individu untuk menunda-nunda, seperti asuhan orang tua, kondisi lingkungan,

dan dukungan sosial.

Penerapan pola asuh orang tua tergantung pada reaksi orang tua terhadap kondisi dan keadaan kegiatan siswa, yang terlihat dari aktivitas siswa di lingkungan sekolah. Selama orang tuanya tidak ikut campur dengan kiai, sebagian siswa diberikan kebebasan untuk mengikuti kegiatan akademik oleh orang tuanya, namun sebagian siswa perlu fokus pada kiai. Ditemukan juga bahwa beberapa siswa diberikan kebebasan penuh oleh orang tua mereka dalam semua kegiatan, tetapi kontrol mereka lemah, yang menyebabkan beberapa siswa cenderung terlambat secara akademis, seperti terlambat menyerahkan pekerjaan rumah dan sering membolos (Chotimah & Nurmufida, 2020).

Hal ini terjadi karena kecenderungan siswa untuk menunda pekerjaan semakin meningkat, yaitu melalui kegiatan yang tidak bermanfaat sebagaimana kegiatan akademik. Hal ini juga diperkuat dengan hasil studi pendahuluan Susilawati (2019) terhadap siswa SMA di Denpasar dengan usia 15 tahun hingga 18 tahun. Ketika siswa tidak dapat memanfaatkan waktu mereka dengan sebaik-baiknya, maka dengan seiringnya mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu dapat terbuang dengan sia-sia. Tugas dapat diabaikan, dan penyelesaian tugas yang tidak dilakukan secara optimal dapat mengakibatkan kegagalan atau menghalangi seseorang untuk berhasil.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek yang berinsial D yang merupakan siswa kelas 11 SMA di SMAN Kota Samarinda mengatakan bahwa ketika mengerjakan tugas sekolah subjek sangat santai, bahkan subjek seringkali mengerjakannya ketika mendekati deadline pengumpulan tugas. Selain itu, subjek juga sering tidak tuntas dalam mengerjakan tugas atau mengerjakan

semampunya ketika disekolah atau pun dirumah dengan melihat hasil pekerjaan temannya, karena subjek menganggap bahwa lebih mudah dan tidak perlu pusing.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Alvira (2013) bahwa beberapa siswa masih menggunakan “sistem ngebut semalam (SKS)” untuk belajar, mengerjakan pekerjaan sebelum memulai belajar, mengobrol sambil mengerjakan pekerjaan rumah, dan menunda mengumpulkan pekerjaan rumah. Sementara itu, menurut Ferrari (dalam Nitami, dkk. 2015) prokrastinasi merupakan perilaku penundaan adalah perilaku tertunda yang berlangsung hingga keesokan harinya, yang identik dengan kemalasan, sehingga pelakunya akan mengalami kegagalan. Hal ini dikarenakan tugas yang diberikan tidak dapat diselesaikan hingga batas waktu pengumpulan, bahkan jika tugas tersebut selesai, hasilnya tidak akan maksimal.

Pembelajaran merupakan tugas pokok siswa, namun tidak semua siswa memiliki kemampuan manajemen pembelajaran yang baik, terutama kemampuan regulasi diri. Disiplin diri yang rendah dalam pembelajaran akan menyebabkan siswa sering menunda pekerjaan rumah guru sekolah. Perilaku tersebut disebut dengan prokrastinasi (Ulum, 2016).

Saputra,dkk. (2020) menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat menjadi suatu pola perilaku yang berakibat negatif, atau dalam artian penundaan merupakan suatu reaksi tetap dalam penyelesaian tugas sehingga dengan menunda membuat Siswa yang menunda-nunda biasanya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mempersiapkan barang-barangnya sendiri, mengerjakan hal-hal yang tidak diperlukan untuk menyelesaikan tugas, tanpa mempertimbangkan waktu yang terbatas. Menurut penelitian Ghufron dan Risnawita (2012), terdapat beberapa

faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, antara lain: kondisi psikologis pribadi, seperti keterampilan sosial yang tercermin dalam pengaturan diri.

Menurut Schunk (dalam Bunyamin, 2021) Regulasi diri adalah kemampuan pengendalian diri. Penyesuaian juga merupakan penggunaan proses yang secara terus menerus menggunakan pikiran, perilaku, dan perasaan untuk berusaha mencapai tujuan yang telah ditentukan. Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan bekerja keras. Regulasi diri juga merupakan strategi yang dapat dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar (Zonya & Sano, 2019). Hal yang sama dikatakan oleh Bandura (dalam Yasdar & Mulyadi, 2018) bahwa regulasi diri sebagai kemampuan untuk mengontrol perilaku mereka sendiri dan juga pekerja keras.

Sistem pengaturan diri ini adalah standar perilaku orang yang mengamati kemampuan mereka sendiri, mengevaluasi diri sendiri dan menanggapi mereka. Perkembangan rencana strategi pembelajaran juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan metakognitif, pengetahuan tentang strategi pembelajaran dan pemahaman latar belakang belajarnya. Semakin efektif siswa dalam merumuskan strategi pengelolaan diri, perilaku, dan lingkungannya maka semakin tinggi tingkat pengaturan dirinya (Bunyamin, 2021).

Menurut Yulianti, dkk. (2016) bahwa regulasi diri merupakan kemampuan siswa harus menciptakan kondisi dalam hal strategi manajemen dan pengendalian diri dalam pembelajaran untuk belajar secara efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ketika siswa mampu mengembangkan kemampuan pengaturan dirinya sendiri, maka mereka dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan baik, dan mereka perlu mengembangkan kembali kemampuan pengaturan diri mereka untuk membantu individu mengatasi

berbagai tekanan. Siswa yang sering menunda pekerjaan rumah harus menyelesaikannya dalam waktu yang singkat sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. (Rochillah & Khoirunnisa, 2020).

Sebagaimana yang dikatakan oleh Chung (dalam Fasikhah & Fatimah, 2013) bahwa pembelajaran tidak hanya dikendalikan oleh aspek eksternal, tetapi juga dikendalikan oleh aspek internal yaitu mengatur diri sendiri. Oleh karena itu, pembelajaran harus diimbangi dengan proses yang positif, konstruktif, dan mengatur diri sendiri. Dengan cara ini, selama staf akademik memiliki pengetahuan yang sadar dan bertanggung jawab serta tahu bagaimana belajar secara efektif, dan memiliki strategi pengaturan diri yang baik dalam pembelajarannya, maka prestasi akademiknya dapat dicapai dengan baik (Alfiana, 2014).

Siswa yang memiliki sistem pengaturan diri yang baik akan mampu belajar secara aktif tanpa bantuan orang lain untuk menentukan tujuan pembelajaran, metode pembelajaran, dan mengevaluasi hasil belajar. Siswa yang belajar melalui pengaturan diri tidak hanya mengetahui apa yang mereka butuhkan dalam setiap tugas, tetapi mereka juga dapat menggunakan strategi yang diperlukan. Mereka membaca sekilas dan membaca dengan cermat. Mereka menggunakan berbagai strategi memori untuk mengatur materi (Oktariani, 2018). Faktanya, tidak semua siswa menyadari perlunya pengaturan diri dan pengendalian diri dalam proses pembelajaran, sehingga proses pembelajaran dapat efisien dan mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu melalui penguasaan materi dan pencapaian tujuan. Prestasi tinggi (Oktariani, 2018). Siswa perlu mandiri dalam proses pembelajaran. Salah satunya mempengaruhi kemandirian belajar siswa, yaitu regulasi diri. Siswa dituntut untuk bisa belajar

secara mandiri, bukan mengandalkan ajaran guru. Siswa juga harus menyelesaikan berbagai pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru sesuai dengan waktu yang dijadwalkan (Oktariani, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek yang berinsial R yang merupakan siswa kelas 10 SMA di SMAN Kota Samarinda mengatakan bahwa siswa tersebut belum mampu menerapkan regulasi diri yang baik, dikarenakan belum mampu membuat prioritas dalam mengerjakan tugas sekolah dan juga lebih mendahulukan organisasi osis disekolah serta ekstrakurikuler lainnya seperti basket dan pramuka, siswa tersebut sebisa mungkin dapat mengejar pelajaran yang tertinggal dalam sekolah dengan aktif di kelas, bertanya kepada teman ataupun guru.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Alfina (2014) dengan judul Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi menunjukkan rata-rata *self regulated learning* subjek berada pada kategori rendah dan hasil kategorisasi skor 41.70% berada pada kategori rendah yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki regulasi diri yang rendah.

Regulasi Diri dibentuk dengan menetapkan standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri dan refleksi diri.. Sehingga ketika individu dapat menyelesaikan aspek-aspek tersebut, individu tersebut dapat melakukan semua aktivitas (Rochillah & Khoirunnisa, 2020).

Menurut pernyataan Gollwitzer (dalam Ardina dan Wulan, 2016) bahwa prokrastinasi dapat diatasi dengan memulai rencana dan mengimplementasikannya melalui swa-regulasi atau swa-regulasi. Pengaturan diri yang baik dapat mengarah pada perilaku yang ditujukan pada tujuan yang

telah ditentukan sebelumnya, berkomitmen untuk mengejar tujuan dan tindakan. Pengaturan diri juga akan membantu individu mengontrol diri mereka sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek berinsial AW yang merupakan salah satu siswa kelas 12 SMAN di Kota Samarinda mengatakan bahwa subjek telah mempunyai rencana terkait setelah kelulusan sekolah, subjek ingin melanjutkan pendidikannya dengan berkuliah di pulau Jawa, sehingga ia berusaha semaksimal mungkin agar dapat lulus SNMPTN dan UTBK di Universitas yang ingin dituju. Sehingga ketika pelajaran berlangsung subjek selalu memperhatikan dengan baik materi yang disampaikan oleh gurunya disekolah, namun jika subjek merasa kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan ia dapat mengubah pola pikirnya untuk dapat menanyakan kepada gurunya terkait materi yang tidak dipahami.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Savira dan Suharsono (2013) bahwa terdapat siswa akselerasi yang menunjukkan bahwa siswa mempunyai regulasi diri yang tinggi sehingga menunjukkan prokrastinasi nya rendah dengan persentase 37,5%. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumayyah dan Desiningrum (2016) mengatakan bahwa regulasi diri akan membantu individu mengontrol diri mereka sendiri. Siswa perlu mengatur diri sendiri sehingga mereka dapat mengelola perilaku mereka dan membuatnya sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Faktor perencanaan merupakan proses menetapkan tujuan yang ingin dicapai, dalam proses ini siswa dapat menyusun strategi dan mengidentifikasi tantangan atau kesulitan. Ini dapat dilakukan dengan menganalisis tugas dan menentukan tujuan yang dibutuhkan. Siswa dapat mengidentifikasi area untuk perbaikan guna mencapai tujuan yang telah ditentukan, misalnya dengan

menyelesaikan tugas sekolah secara efektif, sehingga siswa tidak dapat melakukan hal lain yang menghambat penyelesaian tugas. Oleh karena itu, siswa dengan strategi dapat menyelesaikan pekerjaan rumahnya tepat waktu, agar tidak menunda atau membuang waktu (Ulum, 2016).

Berdasarkan dari rangkaian permasalahan yang diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi” pada Siswa SMAN di kota Samarinda.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang diatas maka rumusan penelitian pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada siswa SMAN di Kota Samarinda ?

1.3 Tujuan Penelitian

Terdapat tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada siswa SMAN di Kota Samarinda.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti diharapkan mempunyai manfaat dari berbagai aspek, yang diantaranya peneliti membagi menjadi 2 bagian, yaitu:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dengan adanya penelitian ini khususnya dapat menambah wawasan bagi peneliti pada khususnya dan dapat menambah wawasan untuk masyarakat terkait prokrastinasi, serta dapat digunakan sebagai informasi untuk penelitian akademik, sehingga dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang memiliki topik terkait.

2. Manfaat praktis

a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman praktis dalam meningkatkan pemahaman para siswa SMA mengenai hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi agar terhindari dari kegagalan dalam meraih kesuksesan.

- b. Diharapkan untuk para siswa SMA dengan adanya pengetahuan tentang prokrastinasi dan regulasi diri dapat memahami pentingnya pengaturan diri dalam menangani tugas-tugas akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi

2.1.1 Definisi Prokrastinasi

Menurut Ferrari (dalam Kurniawan, 2017) prokrastinasi adalah keterlambatan seseorang dalam mengerjakan tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik atau prestasi akademik tanpa mempertanyakan maksud dan alasan keterlambatan tersebut. Penundaan juga merupakan sifat yang menunda perilaku atau kebiasaan orang dalam menyelesaikan tugas, dan dilengkapi dengan keyakinan yang tidak rasional. Penundaan juga merupakan suatu yang melibatkan perilaku dan struktur mental yang saling terkait, yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Sementara itu menurut McCloskey (2011) mendefinisikan prokrastinasi merupakan sebagai suatu kecenderungan untuk menunda suatu kegiatan dan perilaku yang berhubungan dengan pendidikan. Sedangkan menurut Wibowo (2015) prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan untuk melakukan penundaan terhadap suatu pekerjaan yang seharusnya cepat diselesaikan, akan tetapi pelaku lebih memilih untuk menundanya dan melakukan hal yang lebih menyenangkan.

Selanjutnya menurut Knaus (2010) kata prokrastinasi berasal dari bahasa Latin prokrastinasi. Awalannya adalah *pro* yang artinya bergerak maju atau maju, dan *crastinus* pada akhirnya berarti keputusan besok. Jika digabungkan, dapat menunda atau menunda beberapa konten hingga keesokan harinya. Sedangkan menurut Sirois & Pchyl (2016) prokrastinasi merupakan suatu penundaan karena

menghindari suatu pekerjaan atau tugas. Sebagian penghindaraan tersebut dilakukan karena pelaku tidak menyukai adanya tugas sehingga pelaku menunda-menunda dalam mengerjakan dan menyelesaikannya.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan sekolahnya dengan lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugasnya.

2.1.2 Aspek – Aspek Prokrastinasi

Menurut Ferarri (dalam Fauziah, 2015) terdapat beberapa aspek prokrastinasi, yaitu:

a. Waktu yang dirasakan

Seseorang yang berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Seseorang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dimiliki harus segera diselesaikan, akan tetapi ia menunda-nunda tugas yang telah dikerjakan atau diselesaikannya. Hal tersebut membuat seseorang gagal dalam memprediksi waktu yang diperlukan dalam mengerjakan tugas.

b. Celah antara Keinginan dan Tindakan

Suatu perbedaan antara keinginan dengan tindakan yang terwujud pada kegagalan siswa ketika mengerjakan tugas sekolah walaupun siswa tersebut mempunyai keinginan untuk menyelesaikannya. Seseorang yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu dengan mempunyai waktu yang terbatas. Siswa tersebut mungkin telah mempunyai

rencana untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugasnya dengan waktu yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri, akan tetapi siswa tidak mengerjakan tugasnya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga membuat keterlambatan dan kegagalan dalam menyelesaikan tugas sekolahnya.

c. Tekanan emosional

Perilaku menunda akan memberikan perasaan tidak nyaman kepada pelaku yang melakukan, yang membuat memicu kecemasan dalam diri pelaku. Pada awalnya siswa merasa tenang karena merasa memiliki banyak waktu yang tersedia namun tanpa terasa waktu yang dimiliki tersisa dikit sehingga membuat pelaku merasa cemas karena belum menyelesaikan tugasnya.

d. Keyakinan terhadap kemampuan diri

Adanya rasa ketakutan akan gagal dalam menyelesaikan tugasnya sehingga membuat pelaku menyalahkan dirinya sendiri karena tidak mampu. Keraguan-keraguan yang ada di dalam dirinya terhadap kemampuannya menyebabkan pelaku melakukan prokrastinasi. Cara menghindari perasaan tersebut pelaku menghindari tugas sekolah karena takut dengan adanya pengalaman kegagalan.

Berdasarkan uraian Ferarri diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam prokrastinasi terdapat beberapa aspek yaitu, waktu yang dirasakan, celah antara keinginan dan tindakan, tekanan emosional, dan keyakinan dalam kemampuannya diri.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Menurut Ferarri (dalam Andarini & Fatma,2013) mengungkapkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu sebagai berikut:

a. Faktor internal merupakan faktor-faktor yang terdapat pada dalam diri individu yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu sehingga dapat mempengaruhi prokrastinasi, faktor tersebut diantara lain:

1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri pelaku yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi yaitu keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang seperti fatigue. Individu yang mengalami fatigue memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi. Suatu tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi walaupun sering melakukannya, hal tersebut disebabkan karena seseorang mempunyai adanya keyakinan yang irasional.

2) Kondisi psikologi individu

Millgran, dkk. (2010) mengungkapkan bahwa kepribadian khususnya kepribadian *locus of control* dapat memengaruhi berapa banyak orang yang melakukan prokrastinasi dan tingkat kecemasan ketika berhubungan sosial. Banyaknya motivasi seseorang dapat mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, semakin tinggi motivasi intrinsik seseorang dalam menghadapi tugas maka semakin rendah pula kecenderungannya dalam melakukan prokrastinasi.

b. Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang terdapat pada luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, meliputi:

1) Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu informasi yang dapat diperoleh

dari orang lain bahwa dirinya merasa dicintai, diperhatikan, dan juga dianggap sebagai hubungan dalam suatu komunikasi dan saling bertanggung jawab. Dukungan sosial juga sebuah cara dalam menunjukkan kasih sayang, kepedulian dan juga suatu penghargaan kepada orang lain.

2) Gaya pengasuhan orang tua

Pada hasil penelitian Ferrari diungkapkan bahwa tingkat pengasuhan otoriter seorang ayah dapat menyebabkan munculnya kecenderungan pada perilaku prokrastinasi, sedangkan pada pengasuhan otoritatif seorang ayah dapat menghasilkan seorang anak bukan seorang perilaku prokrastinasi. Pada pengasuhan seorang ibu terdapat kecenderungan anak dalam melakukan penghindaraan prokrastinasi pula.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi oleh Ferrari secara garis besar dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat mempengaruhi prokrastinasi yang meliputi dari dalam diri pelaku yaitu regulasi diri, sedangkan faktor eksternal dapat mempengaruhi prokrastinasi yang berasal dari dukungan sosial dan gaya pengasuhan orang tua.

2.2 Regulasi Diri

2.2.1 Definisi Regulasi Diri

Pengaturan diri adalah kemampuan siswa untuk merumuskan strategi dan mengendalikan diri dalam pembelajaran untuk menciptakan kondisi pembelajaran yang efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Ketika siswa mampu

mengembangkan pengaturan diri, mereka dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan baik (Yulianti, dkk. 2016).

Menurut Ardina & Wulan (2016) mengungkapkan bahwa pengaturan diri adalah kegiatan pribadi yang melibatkan pengaturan pikiran, perhatian, perilaku dan emosi secara simultan ketika merancang, mengendalikan dan membimbing perilaku diri agar sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai di masa depan, sehingga tidak akan ada kesenjangan dalam berpikir antara pola dan perilaku.

Selanjutnya menurut Berns (2013) pengaturan diri adalah sejenis kemampuan pengaturan diri, yang melibatkan kemampuan seseorang untuk mengontrol impuls, perilaku, dan emosi pada waktu, tempat, atau hal yang tepat. Sedangkan menurut Bandura (dalam Dami & Parikaes, 2018) regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri, dan ini adalah salah satu kekuatan pendorong utama karakter manusia.

Kemudian menurut Zimmerman (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) regulasi diri terkait dengan kesadaran diri, termasuk pemikiran, perasaan dan tindakan yang direncanakan, dan kesetaraan penyesuaian untuk mencapai tujuan pribadi. Dengan kata lain, pengaturan diri berkaitan dengan motivasi, metakognisi, dan perilaku pribadi yang secara aktif berpartisipasi dalam pencapaian tujuan pribadi.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan suatu bentuk kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku dirinya sendiri untuk mengendalikan impuls, perilaku dan emosi dalam menciptakan kondisi yang efektif dalam belajar dan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2.2.2 Aspek – Aspek Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Ormrod, 2011) terdapat lima aspek spesifik mengenai regulasi diri, yaitu:

a. Mengatur Standar dan Tujuan

Seseorang individu saat menetapkan standar untuk perilaku mereka sendiri, mereka menetapkan standar untuk perilaku yang dapat diterima di masa depan. Mereka juga dapat mengidentifikasi tujuan tertentu dan kemudian menetapkan nilai dan arahan untuk tindakan mereka. Standar dan tujuan seseorang bergantung pada standar dan tujuan orang lain yang mereka percayai, atau perilaku model dapat mempengaruhi standar dan tujuan seseorang.

b. Observasi Diri

Mengamati diri dalam berbagai tindakan sangat penting untuk meregulasi diri. berfungsi untuk dapat membuat kemajuan ke arah yang lebih penting, dan individu harus mengetahui terkait kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam diri mereka yang perlu diperbaiki.

c. Evaluasi Diri

Mengenai perilaku seseorang yang biasanya dinilai oleh orang lain sehingga mereka dapat mengevaluasi perilaku mereka berdasarkan standar yang mereka pegang untuk memperbaiki diri.

d. Reaksi Diri

Orang yang berdisiplin diri mulai memperkuat diri mereka sendiri dan mengatakan bahwa dia baik-baik saja dalam mencapai tujuannya. Ketika merasa melakukan kesalahan yang tidak memenuhi standar mereka

menghukum dirinya sendiri dengan perasaan menyesal, bersalah atau bahkan malu. Dalam artian dalam proses ini dapat memberikan penguatan (*reinforcement*) terkait keberhasilan diri dalam mencapai suatu tujuan ataupun memberikan hukuman terkait kesalahan yang telah dilakukan. Sebuah penghargaan atau pujian terhadap diri sendiri juga sangat berpengaruh dalam perubahan perilaku seseorang.

e. Refleksi Diri

Pengaturan diri dapat dilakukan dengan mempertimbangkan dan memeriksa secara cermat tujuan, keberhasilan dan kegagalan, serta keyakinan tentang kemampuan mereka. Kemudian, mereka akan menyesuaikan tujuan, perilaku, dan keyakinannya agar bisa dibenarkan di masa depan.

Bedasarkan uraian Bandura diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek dalam regulasi diri, yaitu mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, dan refleksi diri.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Bandura (dalam Alwisol, 2011) mengungkapkan terdapat dua faktor yang memengaruhi regulasi diri, diantaranya yaitu:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal pengaturan diri dapat dibedakan menjadi dua cara, yaitu pertama dengan menetapkan standar untuk menilai perilaku sendiri, yang biasanya bersumber dari faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh pribadi. Kemudian metode kedua adalah dengan menggunakan penguatan, jika seseorang berhasil memenuhi standar tertentu maka dibutuhkan penguatan. Seseorang juga membutuhkan apresiasi dari

lingkungan luar, karena penghargaan batiniah tidak selalu mendatangkan kepuasan.

b. Faktor Internal

Bandura (dalam Alwisol, 2011) mengungkapkan tiga hal pengaruh internal dalam regulasi diri, diantaranya yaitu:

1) Observasi diri

Observasi diri dilakukan sesuai dengan faktor kualitas dan kuantitas penampilan seseorang dan juga orisinalitas tingkah laku, karena individu harus mampu mengontrol performanya walaupun tidak semua. Hal-hal yang diobservasi berkaitan pada konsep dan minat dirinya sendiri.

2) Proses penilaian atau mengadili tingkah laku

Proses penilaian atau perilaku Dengan membandingkan perilaku dengan norma orang lain maka dimungkinkan untuk menilai atau menilai proses perilaku dari apakah perilaku tersebut sesuai dengan standar seseorang. Kegiatan tertentu harus dievaluasi dengan membandingkannya dengan tindakan eksternal berupa norma perbandingan sosial standar dan perbandingan dengan yang lain. Seseorang juga dapat menilai apakah suatu kegiatan itu penting baginya, sehingga seseorang dapat menilainya sebagai penyebab akibat baik atau buruk.

3) Reaksi diri afektif

Seseorang yang dapat mengevaluasi dirinya berdasarkan proses observasi dan penilaian, dan kemudian memberi penghargaan atau menghukum dirinya sendiri. Reaksi emosional biasanya tidak terjadi, karena fungsi kognitif seseorang akan mempengaruhi keseimbangan evaluasi positif atau

negatifnya dan menjadi tidak signifikan.

Faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri yang telah diungkapkan oleh Bandura dapat dilihat bahwa pengaruh tersebut berasal dari observasi diri, proses evaluasi atau penilaian perilaku, dan reaksi diri emosional. Selain faktor internal, pengaturan diri juga dipengaruhi oleh orang eksternal, yang akan melakukan penilaian standar terhadap perilaku dan penilaian diri sendiri melalui penggunaan penguatan. Namun, faktor yang berasal dari dalam diri maupun luar diri seseorang sama-sama berinteraksi dan juga memengaruhi regulasi diri seseorang.

2.3 Kerangka Berpikir

Peserta didik terutama siswa diharapkan mampu menyelesaikan tugas disekolahnya yang mana hal tersebut merupakan kewajiban yang harus dikerjakan dan diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan nilai yang baik. Dalam pengerjaan tugas-tugasnya siswa diharapkan mempunyai waktu dan perencanaan yang baik pula. Adapun yang menjadi penyebabnya perencanaan ini sering tidak sesuai dan tertanggung yaitu seperti adanya kesulitan dalam mengatur waktu (Harahap, 2011). Dalam menyelesaikan tugas-tugasnya siswa dapat menghadapi dan menyelesaikannya dengan berbagai ragam sikap, terdapat beberapa siswa yang mempunyai regulasi diri yang baik sehingga membuatnya mampu mengatur waktu pengerjaan tugasnya dan mampu menyelesaikannya dengan baik dan sesuai dengan durasi waktu yang telah ditentukan. Akan tetapi, ada pula siswa yang memilih untuk lebih baik menunda pengerjaan tugasnya karena merasa kesulitan ketika mengerjakannya, terdapat siswa yang lebih mementingkan kepentingan lain dibandingkan mengerjakan tugasnya dan yang

terakhir menunggu waktu hingga dekat dengan waktu pengumpulan.

Susanto (dalam Wicaksana, 2014) mengatakan bahwa regulasi diri dapat memengaruhi seseorang dalam menyelesaikannya proses pendidikannya dan juga masa depannya. Kemampuan regulasi diri terkait dengan kemampuan seseorang dalam mengikuti proses pembelajaran dan kemampuannya untuk dapat membagi waktu antara mengerjakan tugas atau melakukan kegiatan yang lain.

Peserta didik tidak mengalokasikan waktu antara belajar dan bermain, sehingga siswa tersebut sering menunda waktu, biasanya waktu yang paling terbuang percuma adalah mahasiswa sering mengikuti kegiatan di luar kampus, yang membuat mahasiswa tersebut tidak dapat mengontrol waktunya dengan baik, sehingga meningkatkan rasa menunda-nunda. Hal ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran siswa tersebut kurang efektif (Rochillah & Khoirunnisa, 2020)

Pengaturan diri adalah kemampuan seseorang untuk membuat rencana dan mengamati perilaku untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri diperlukan untuk membantu individu mengatasi berbagai situasi stres (Rochillah & Khoirunnisa, 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumayyah & Desiningrum (2016) menunjukkan bahwa siswa perlu mengatur diri sendiri agar siswa dapat menyesuaikan perilakunya untuk memenuhi tujuan yang ingin dicapai. Fokus pengaturan diri adalah proses yang dilakukan siswa untuk memfokuskan pikiran, perasaan, dan perilakunya sehingga dapat memenuhi tujuan yang telah ditentukan. Siswa yang memahami tujuan dan arah yang diharapkan serta dapat menentukan rencana adalah siswa dengan tingkat pengaturan diri yang tinggi (Rochillah & Khoirunnisa, 2020).

Beberapa siswa tidak dapat menggunakan waktu dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat, sehingga membuang-buang waktu. Sebagian besar siswa menghabiskan banyak waktu untuk hiburan, bukan akademik.. Hal tersebut terlihat dari kebiasaan siswa yang ke mall hanya untuk sekedar jalan-jalan menghabiskan waktu, menonton TV selama berjam-jam, menunda-nunda (Savitri, 2011).

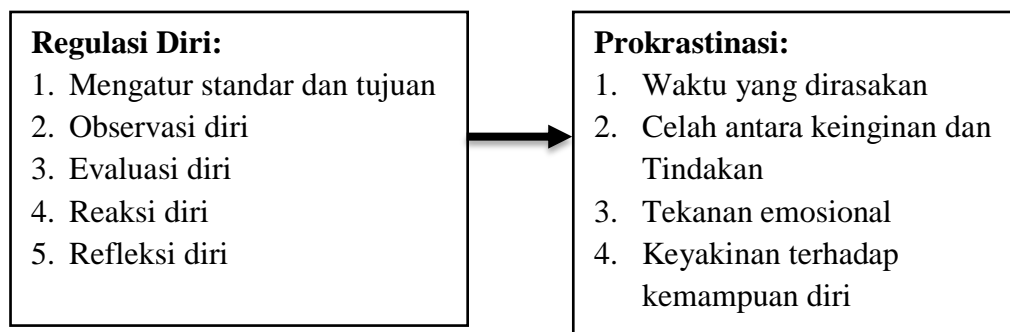
Prokrastinasi mengacu pada perilaku secara sadar menunda tugas atau pekerjaan dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menarik, kurang penting, dan tanpa tujuan, serta tidak memperhatikan waktu, sehingga membawa konsekuensi atau kerugian negatif bagi mereka yang melakukan hal tersebut. Penundaan juga merupakan kecenderungan untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas guna menyelesaikan kegiatan yang tidak berguna, sehingga menghambat kinerjanya, gagal menyelesaikan tugas tepat waktu dan sering terlambat (Ulum, 2016).

Prokrastinasi bagi siswa sekolah menengah, yaitu siswa sering menunda jam kerja tugasnya yang harus dikerjakan dan diselesaikan, para siswa menunda penyelesaian pekerjaan rumah mereka, dan lebih memilih menghabiskan waktu mengobrol daripada mengerjakan pekerjaan rumah yang ditugaskan oleh guru. Guru sering mengingatkan siswa bahwa pekerjaan rumah harus dikumpulkan di hari yang sama, tetapi siswa tetap memilih untuk menunda pekerjaan rumah hanya untuk mengobrol dengan teman, dan pekerjaan rumah yang harus dilakukan di rumah dilakukan siswa sebelum kelas dimulai. Saya lelah dengan kegiatan selanjutnya di kelas, dan akhirnya lupa pekerjaan rumah keesokan harinya

(Rochillah & Khoirunnisa, 2020).

Hal diatas sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Rochillah & Khoirunnisa (2020) bahwa siswa kelas XI mempunyai kebiasaan untuk mengerjakan tugas pada waktu sebelum jam pelajaran dimulai. Sehingga mereka menjadi tergesa-gesa ketika mengerjakannya karena hanya memiliki sedikit waktu dalam pengerjaannya karena akan segera dikumpul. Siswa yang mengerjakan tugas secara tergesa-gesa berakibat hanya mempunyai sedikit waktu pengerjaan tugasnya yang mempengaruhi kualitas tugas yang diselesaikan sehingga skor yang diperoleh kurang dari atau kurang dari nilai maksimal yang diharapkan siswa, dan target waktu pengumpulan pekerjaan rumah serta nilai target yang ingin dicapai dalam pekerjaan rumah tersebut tidak tercapai.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan kerangka berpikir dari penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 3. Konsep Kerangka Penelitian

2.4 Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah :

1 H_0 : Tidak ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada siswa SMAN di Kota Samarinda.

H_1 : Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada siswa SMAN di Kota Samarinda.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan sejumlah besar angka mulai dari pengumpulan data, interpretasi data, dan kemunculan hasil (Arikunto, 2010). Penelitian metode kuantitatif menekankan pada analisis data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistik. Pada dasarnya, metode kuantitatif digunakan dalam penelitian inferensi, dan metode kuantitatif yang akan memperoleh hubungan yang signifikan antara variabel yang akan diteliti digunakan, dan kesimpulan diambil dengan asumsi probabilitas negasi adalah nol.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif disebut juga statistik deduktif atau statistik yang berkaitan dengan metode atau metode dalam mendeskripsikan, mendeskripsikan, mendeskripsikan atau mendeskripsikan data, sehingga dapat dipahami dengan membuat tabel, distribusi frekuensi, dan grafik atau grafik.. Sementara itu, statistik inferensial disebut juga statistik induktif atau statistik tentang cara menarik kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh dari sampel untuk menggambarkan karakteristik secara keseluruhan.

Studi statistik deskriptif dirancang untuk memberikan gambaran atau kondisi sebaran data regulasi diri dan prokrastinasi pada siswa SMAN di Kota

Samarinda. Sedangkan statistic inferensial digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi pada siswa SMAN di Kota Samarinda.

3.2 Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini terdaot satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu sebagai berikut:

1. Variabel Bebas : Regulasi Diri (x_1)
2. Variabel Terikat : Prokrastinasi (y_1)

3.3 Definisi Konseptional

3.3.1 Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku atau kebiasaan yang mengarah kepada trait yang dilakukan oleh seseorang untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas atau pekerjaan sekolahnya karena pelaku tidak menyukai adanya tugas sehingga melakukan penundaan ketika menyelesaikannya dengan lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugasnya.

3.3.2 Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan suatu bentuk kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku dirinya sendiri untuk mengendalikan impuls, perilaku, dan emosi dalam menciptakan kondisi yang efektif dalam belajar. Regulasi diri berhubungan dengan motivasi, metakognitif dan perilaku individu yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan individu yang telah ditetapkan.

3.4 Definisi Operasional

3.4.1 Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan perilaku atau kebiasaan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik atau kinerja akademik yang dilakukan oleh siswa SMA yang ada di Kota Samarinda. Penundaan yang dilakukan siswa dalam menghadapi tugasnya dilengkapi dengan keyakinan irrasional. Pengerjaan terhadap suatu tugas seharusnya lebih cepat diselesaikan, akan tetapi siswa lebih memilih untuk menunda nya dengan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugasnya. Prokrastinasi dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan aspek-aspek prokrastinasi menurut Ferrari (dalam Fauziah, 2015) yaitu kesenjangan waktu dalam menyelesaikan tugas, suatu keinginan dan tindakan, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi, dan keyakinan terhadap kemampuan diri.

3.4.2 Regulasi Diri

Pengaturan diri adalah kemampuan siswa SMA di Kota Samarinda untuk merumuskan strategi dan mengendalikan diri dalam pembelajaran, termasuk kemampuan untuk mengontrol impuls, tingkah laku, dan emosi pada waktu dan tempat yang sesuai. Pengaturan diri berkaitan dengan rangsangan diri, yang berupa pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan, dan telah disesuaikan dengan tujuan pribadi yang telah ditetapkan. Regulasi diri dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan aspek-aspek pengaturan diri menurut Bandura (dalam Omrod, 2011) adalah penetapan standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri dan refleksi diri..

3.5 Populasi dan Sampel

3.5.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2012) populasi merupakan suatu wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan jumlah dan ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk melakukan penelitian dan menarik kesimpulan. Sedangkan menurut Winarsunu (2010) populasi adalah semua orang yang akan diteliti yang akan diringkas nanti. Generalisasi adalah metode menarik kesimpulan pada populasi yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok kecil orang. Oleh karena itu populasi adalah seluruh komponen dalam penelitian yang memenuhi kualitas dan karakteristik tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN di Kota Samarinda yang berjumlah sebanyak 7.464 siswa.

3.5.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari ukuran dan karakteristik populasi (Sugiyono, 2012). Sampel juga diartikan sebagai bagian atau perwakilan dari populasi yang diteliti. Disebut sebagai penelitian sampel apabila kita meringkas hasil suatu penelitian sampel untuk menentukan besarnya sampel maka disebut penelitian sampel (Sugiyono, 2011). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan adanya pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019).

Dikarenakan jumlah populasi yang terlihat luas maka tidak memungkinkan peneliti untuk mengambil semua sampel yang ada pada populasi, sehingga pengambilan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan perhitungan rumus slovin untuk menghitung jumlah sampe minimal yang mewakili dari keseluruhan populasi.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

N : jumlah sampel minimal

N : jumlah populasi

E : nilai eror (ditentukan 10% atau 0.1)

$$n = \frac{7.464}{1 + 7.464(0.1)^2} = 99$$

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan siswa SMAN di Kota Samarinda yaitu sebanyak 152, dan 100 subjek digunakan untuk uji *try out*. Menurut Arikunto (2013) jumlah sampel minimum yang disarankan pada penelitian minimal sebanyak 100 responden. Oleh karena itu jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 152 orang. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu,

- a. Subjek berjenis kelamin perempuan atau laki-laki
- b. Subjek merupakan siswa SMA di Kota Samarinda

Menurut Hurlock (2004) siswa SMAN merupakan individu yang mulai meranjak usia remaja, yaitu individu yang rentang usianya di antara 13-18 tahun. Kemudian pada penelitian ini, peneliti mengambil subjek penelitian yaitu siswa SMAN kelas 10, 11, dan 12.

- c. Subjek berdomisili kota Samarinda, Kalimantan Timur

Menurut Pangestuti (2021) Implementasi sistem zonasi juga disertai pemerataan sekolah negeri, sarana prasarana sekolah, sumber daya guru, serta bantuan pendidikan. Hal bertujuan untuk mewujudkan pemerataan

kualitas pendidikan dapat tercapai. Sekolah merespon dampak negatif implementasi sistem zonasi dengan menerapkan berbagai strategi.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur atau instrument. Alat penelitian yang digunakan peneliti adalah skala hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik *pearson product moment* yang merupakan jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan dua variabel (Sugiyono, 2012).

Penelitian ini menggunakan skala tipe *likert*. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan pendapat seseorang atau sekelompok orang yang berkaitan dengan fenomena sosial (Sugiyono, 2012). Ada lima alternatif jawaban skala yang tersusun dalam tabel *likert*. Skala tersebut dibagi menjadi pernyataan yang menguntungkan dan tidak menyenangkan, dan terdapat lima alternatif jawaban. Skala pengukuran tersebut diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Skala Pengukuran Likert

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Ragu	3	3
Tidak sesuai	2	4
Sangat tidak sesuai	1	5

Favorable mengacu pada pernyataan yang bersifat positif dan suportif dalam penelitian, sedangkan *unfavorable* mengacu pada pernyataan yang mengandung sikap negatif dan tidak mendukung dalam penelitian yang akan

dijelaskan dalam penelitian ini. Adapun instrument dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

3.6.1 Skala Prokrastinasi

Alat ukur ini disusun berdasarkan empat aspek yang dikemukakan oleh Ferrari (2015) dan telah di konstruksikan oleh Sholihin (2017) dimana prokrastinasi terdiri dari empat aspek yaitu; waktu yang dirasakan, celah antara keinginan dan tindakan, tekanan emosional, dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Adapun sebaran aitem perilaku prokrastinasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Blueprint Prokrastinasi

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Waktu yang dirasakan	1,3,14	9,19,20	6
2.	Celah antara keinginan dan tindakan	5,7,12	10,13,17	6
3.	Tekanan emosional	11,16	6,8	4
4.	Keyakinan terhadap kemampuan diri	15,18	2,4	4
Total		10	10	20

3.6.2 Skala Regulasi Diri

Alat ukur ini disusun berdasarkan lima aspek yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Ormrod,2011) dimana regulasi diri terdiri dari lima aspek yaitu; mengatur standar dan tujuan, observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri, dan refleksi diri. Adapun sebaran aitem perilaku regulasi diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Blueprint Regulasi Diri

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	Mengatur standar dan			
1.	tujuan	2,16	6,11	4
2.	Observasi diri	1,13	10	3
3.	Evaluasi diri	7,14	3,5	4
4.	Reaksi diri	8,20	12,17	4
5.	Refleksi diri	4,15,18,19	9	5
Total		12	8	20

3.7 Validitas dan Reabilitas

3.7.1 Uji Validitas

Uji validitas alat ukur bertujuan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuannya. Uji validitas penelitian ini adalah validasi isi (*content ability*), validasi butir, dan validitas konstruksi teoritis (*construct validity*). Menurut Azwar (2010) validitas ditentukan dengan menganalisis proyek yang ada melalui opini profesional. Validitas butir bertujuan untuk mengetahui apakah bahan digunakan atau tidak dilakukan dengan mengkorelasikan skor total bahan, dan validitas teoritis adalah dasar untuk menyiapkan alat ukur.

Uji validitas masing-masing variabel penelitian diuji. Dalam program SPSS digunakan bivariat product moment dari *Pearson Product Momen Corelation-Bivariate* dan membandingkan hasil uji *Perason Correlation* dengan r total korelasi. Berdasarkan nilai korelasi jika r hitung > r total korelasi (0,300) maka aitem dinyatakan valid, sebaliknya jika r hitung < r total korelasi (0,300) maka aitem dinyatakan tidak valid.

3.7.2 Reabilitas

Reliabilitas berarti sejauh mana hasil pengukuran konsisten, reliabel, atau reliabel ketika instrumen pengukuran yang sama digunakan untuk mengukur gejala yang sama (Azwar, 2010). Reliabilitas alat ukur penelitian akan diuji dengan menggunakan teknologi uji reliabilitas yang dikembangkan oleh Cronbach yaitu teknologi *Alpha Cronbach's*.

Alat ukur yang andal, alat yang andal juga akan menghasilkan data yang andal. Jika data yang benar cocok dengan situasi sebenarnya, berapa kali data itu akan dikumpulkan tidak akan berubah. Peneliti menggunakan uji *Alpha Cronbach's* karena dua alasan, pertama karena teknologi ini merupakan teknik uji reliabilitas kuesioner yang paling umum digunakan, dan kedua, dengan melakukan uji *Alpha Cronbach*, akan ditemukan indikator yang tidak konsisten. Menurut Azwar (2016) jika nilai *Alpha Cronbach* minimal 0,700 maka hasil pengukuran dikatakan reliabel.

Tabel 4. Tingkat Keandalan Cronbach's Alpha

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Tingkat Keandalan
0.000-0.200	Kurang Andal
>0.200-0.400	Agak Andal
>0.400-0.600	Cukup Andal
>0.600-0.800	Andal
>0.800-1.000	Sangat Andal

3.8 Hasi Uji Validitas dan Reabilitas

3.8.1 Skala Prokrastinasi

Skala prokrastinasi terdiri dari 20 butir aitem dan terbagi atas empat aspek. Berdasarkan dari data hasil analisis butir didapatkan dari r hitung > 0.300 (Azwar,

2014) sehingga berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan seluruh butir aitem tidak ada yang gugur dan dinyatakan valid.

Nama Konstrak : Prokrastinasi

Nama Aspek 1 : Waktu yang dirasakan

Nama Aspek 2 : Celah antara keinginan dan tindakan

Nama Aspek 3 : Tekanan emosional

Nama Aspek 4 : Keyakinan terhadap kemampuan diri

**Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi
Sebelum Uji Coba**

Aspek	Aitem				Jumlah	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	1, 3, 14	-	9, 19, 20	-	6	-
2	5, 7, 12	-	10, 13, 17	-	6	-
3	11, 16	-	6, 8	-	4	-
4	15, 18	-	2, 4	-	4	-
Total	10	-	10	-	20	-

Sumber : Lampiran data hasil olah SPSS halaman 76-79

**Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi
Setelah Uji Coba**

Aspek	Aitem				Jumlah	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	1, 3, 14	-	9, 19, 20	-	6	-
2	5, 7, 12	-	10, 17	13	5	1
3	11, 16	-	6, 8	-	4	-
4	15, 18	-	2, 4	-	4	-
Total	10	-	9	1	19	1

Sumber : Lampiran data hasil olah SPSS halaman 76-79

Tabel 7. Rangkuman Analisis Butir Kesahihan Skala Prokrastinasi (N=100)

Aspek	Jumlah butir			r terendah - tertinggi	Sig terendah - tertinggi
	Awal	Gugur	Sahih		
1	6	-	6	0.616-0.719	0.000 – 0.000
2	6	1	5	0.374-0.695	0.000 - 0.000
3	4	-	4	0.528-0.646	0.000 – 0.000
4	4	-	4	0.531-0.776	0.000 – 0.000

Sumber : Lampiran data hasil olah SPSS halaman 76-79

Berdasarkan tabel diatas setelah dilakukan uji coba dari 20 aitem pada alat ukur prokrastinasi diperoleh 19 aitem valid dan 1 aitem gugur. Aitem valid tersebut memiliki koefisien korelasi dari 0.374 hingga 0.776. Kemudian setelah itu dilakukan penghapus terhadap aitem-aitem yang gugur.

Berdasarkan hasil uji reabilitas pada alat ukur dapat diketahui bahwa alat ukur prokrastinasi menghasilkan nilai alpha sebesar 0.856, yang artinya pada alat ukur ini menunjukkan bahawa alat ukur prokrastinasi dalam penelitian ini dinyatakan andal atau *reliabel*. Hal tersebut sesuai dengan kaidah yang digunakan dalam uji reabilitas menurut Azwar (2014) bahwa alat ukur dinyatakan *reliabel* apabila nilai alpha > 0.600.

3.8.2 Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri terdiri dari 20 butir aitem dan terbagi atas lima aspek. Berdasarkan data hasil analisis butir didapatkan dari r hitung > 0.300 (Azwar, 2014). Sehingga berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan butir aitem tidak ada yang gugur dan dinyatakan valid.

Nama Konstrak : Regulasi Diri

Nama Aspek 1 : Mengatur standar dan tujuan

Nama Aspek 2 : Observasi diri

Nama Aspek 3 : Evaluasi diri

Nama Aspek 4 : Reaksi diri

Nama Aspek 5 : Refleksi diri

**Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri
Sebelum Uji Coba**

Aspek	Aitem				Jumlah	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	2,16	-	6,11	-	4	-
2	1,13	-	10	-	3	-
3	7,14	-	3,5	-	4	-
4	8,20	-	12,17	-	4	-
5	4,15,18,19	-	9	-	5	-
Total	12	-	8	-	20	-

Sumber : Lampiran data hasil olah SPSS halaman 79-81

**Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri
Sesudah Uji Coba**

Aspek	Aitem				Jumlah	
	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	2,16	-	6,11	-	4	-
2	1,13	-	10	-	3	-
3	7,14	-	3,5	-	4	-
4	8,20	-	12,17	-	4	-
5	4,15,18,19	-	9	-	5	-
Total	12	-	8	-	20	-

Sumber : Lampiran data hasil olah SPSS halaman 79-81

Tabel 8. Rangkuman Analisis Butir Kesahihan Skala Regulasi Diri (N=100)

Aspek	Jumlah butir			r terendah - tertinggi	Sig terendah - tertinggi
	Awal	Gugur	Sahih		
1	4	-	4	0.467 – 0.745	0.000 – 0.000
2	3	-	3	0.340 – 0.702	0.000 – 0.000
3	4	-	4	0.530 – 0.697	0.000 – 0.000
4	4	-	4	0.448 – 0.735	0.000 – 0.000
5	5	-	5	0.467 – 0.714	0.000 – 0.000

Sumber : Lampiran data hasil olah SPSS halaman 79-81

Berdasarkan tabel diatas setelah dilakukan uji coba dari 20 aitem pada alat ukur regulasi diri diperoleh 20 aitem valid dan tidak ada aitem gugur. Aitem valid tersebut memiliki koefisien korelasi dari 0.340 hingga 0.745. Kemudian berdasarkan hasil uji reabilitas pada alat ukur dapat diketahui bahwa alat ukur regulasi diri menghasilkan nilai alpha sebesar 0.839, yang artinya pada alat ukur ini menunjukkan bahawa alat ukur regulasi diri dalam penelitian ini dinyatakan andal atau *reliabel*. Hal tersebut sesuai dengan kaidah yang digunakan dalam uji reabilitas menurut Azwar (2014) bahwa alat ukur dinyatakan *reliabel* apabila nilai $\alpha > 0.600$.

3.9 Teknik Analisa Data

Analisis data untuk pengolahan data penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis korelasi pearson *product moment* untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (regulasi diri) dan variabel terikat (prokrastinasi). Analisis korelasi adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel. Korelasi merupakan angka yang menunjukkan arah dan kuatnya suatu hubungan antara dua variabel atau lebih. Keseluruhan teknik analisa data dikumpulkan menggunakan program komputer *Windows SPSS (Statistical Packages for Social Science)* versi 21.0. Sebelum melakukan pengujian analisis hipotesis akan dilakukan pengujian hipotesis yang meliputi:

3.9.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah residual regresi dalam model regresi memiliki distribusi normal.

3.9.2 Uji Linearitas

Uji linieritas merupakan proses yang digunakan untuk mengetahui apakah keadaan linier hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN di Kota Samarinda. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Adapun jumlah sampel yang dijadikan penelitian sebanyak 152 siswa SMA. Karakteristik subjek penelitian pada siswa SMA di Kota Samarinda dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kelas

No	Kelas	Jumlah	Persentase
1	10	42	27.6
2	11	45	29.6
3	12	65	42.8
Total		152	100

Berdasarkan tabel 11 diatas, dapat diketahui bahwa anggota subjek penelitian yang sedang duduk di kelas 10 berjumlah 42 anggota (27.6 persen), kelas 11 berjumlah 45 anggota (29.6 persen) , dan kelas 12 berjumlah 65 anggota (42.8 persen). Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian pada Siswa SMA di Kota Samarinda didominasi oleh anggota kelas 12 yaitu berjumlah 65 atau sebesar 42.8 persen.

Tabel 10. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	48	31.6
2	Perempuan	104	68.4
Total		152	100

Berdasarkan tabel 12 diatas, dapat diketahui bahwa anggota subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 48 anggota (31.6persen), dan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 104 anggota (68.4 persen). Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian pada Siswa SMA di Kota Samarinda didominasi oleh anggota jenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 104 anggota atau sebesar 68.4 persen.

4.1.2 Hasil Uji Deskriptif

Deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada siswa SMA di Kota Samarinda. Mean empirik dan mean hipotetik diperoleh dari respon sampel penelitian melalui dua alat ukur penelitian, yaitu alat ukur prokrastinasi dan regulasi diri. Mean empirik dan standar deviasi empirik diperoleh dari hasil perhitungan melalui program SPSS, untuk mean hipotetik menggunakan rumus:

$$\mu = \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min})\Sigma k$$

μ : Mean hipotetik

i_{max} : Skor maksimal aitem

i_{min} : Skor minimal aitem

Σk : Jumlah aitem valid

Selanjutnya untuk standar deviasi hipotetik menggunakan rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6}(X_{max} + X_{min})$$

σ : SD hipotetik

X max : Skor maksimal subjek

X min : Skor minimal subjek

Kategori berdasarkan perbandingan mean hipotetik dan mean empirik dapat langsung dilakukan dengan melihat deskriptif data penelitian. Menurut Azwar (2015) pada dasarnya interpretasi terhadap skor alat ukur psikologi bersifat normatif, artinya makna skor terhadap suatu norma (*mean*) skor populasi teoritik sebagai parameter sehingga alat ukur berupa angka (kuantitatif) dapat diinterpretasikan secara kualitatif.

Acuan normatif tersebut memudahkan pengguna memahami hasil pengukuran. Setiap skor mean empirik yang lebih tinggi secara signifikan dari mean hipotetik dapat dianggap sebagai indikator tinggi keadaan kelompok subjek pada variabel yang diteliti, demikian juga sebaliknya. Mean empiric dan mean hipotetik penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Prokrastinasi	53.87	10.091	57	13	Rendah
Regulasi Diri	73.88	9.195	60	13	Tinggi

Sumber : Lampiran hasil olah data SPSS halaman 87

Melalui tabel 13 diatas, dapat diketahui gambaran sebaran data secara umum pada subjek penelitian siswa SMA di Kota Samarinda. Berdasarkan hasil pengukuran melalui alat ukur prokrastinasi yang telah terisi diperoleh *mean empirik* 53.87 lebih rendah dari *mean hipotetik* 57 dengan kategori rendah. Hal ini

membuktikan bahwa subjek penelitian berada pada kategori prokrastinasi yang rendah. Adapun frekuensi untuk alat ukur tersebut sebagai berikut:

Tabel 12. Kategorisasi Skor Skala Prokrastinasi

Intervensi Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq M + 1.5 \text{ SD}$	≥ 77	Sangat Tinggi	5	3.3
$M + 0.5 \text{ SD} < X < M + 1.5 \text{ SD}$	64 – 76	Tinggi	18	11.8
$M - 0.5 \text{ SD} < X < M + 0.5 \text{ SD}$	50 – 63	Sedang	74	48.7
$M - 1.5 \text{ SD} < X < M - 0.5 \text{ SD}$	37 – 49	Rendah	42	27.6
$X \leq M - 1.5 \text{ SD}$	≤ 37	Sangat Rendah	8	5.3

Sumber : Lampiran hasil olah data SPSS halaman 87

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 14 di atas, maka dapat dilihat anggota yang memiliki rentang nilai alat ukur prokrastinasi yang berada pada kategori sedang dengan nilai antara 50-63 memiliki frekuensi terbanyak yaitu 74 anggota dengan persentase 48.7 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa SMA di Kota Samarinda memiliki prokrastinasi yang sedang.

Berdasarkan hasil pengukuran melalui alat ukur regulasi diri yang telah terisi diperoleh *mean empiric* lebih tinggi dari mean hipotetik dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori regulasi diri yang tinggi . adapun sebaran frekuensi data untuk alat ukur tersebut sebagai berikut:

Tabel 13. Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri

Intervensi Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq M + 1.5 \text{ SD}$	≥ 80	Sangat Tinggi	34	22.4
$M + 0.5 \text{ SD} < X < M + 1.5 \text{ SD}$	67 – 79	Tinggi	85	55.9
$M - 0.5 \text{ SD} < X < M + 0.5 \text{ SD}$	53 – 66	Sedang	20	13.2
$M - 1.5 \text{ SD} < X < M - 0.5 \text{ SD}$	40 – 52	Rendah	4	2.6
$X \leq M - 1.5 \text{ SD}$	40	Sangat Rendah	0	0

Sumber : Lampiran hasil olah data SPSS halaman 87

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 15 di atas, maka dapat dilihat anggota yang memiliki rentang nilai alat ukur regulasi diri yang berada pada kategori tinggi dengan nilai 67-79 memiliki frekuensi terbanyak yaitu 85 anggota dengan persentase 55.9 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa SMA di Kota Samarinda memiliki regulasi diri yang tinggi.

4.1.3 Hasil Uji Asumsi : Normalitas

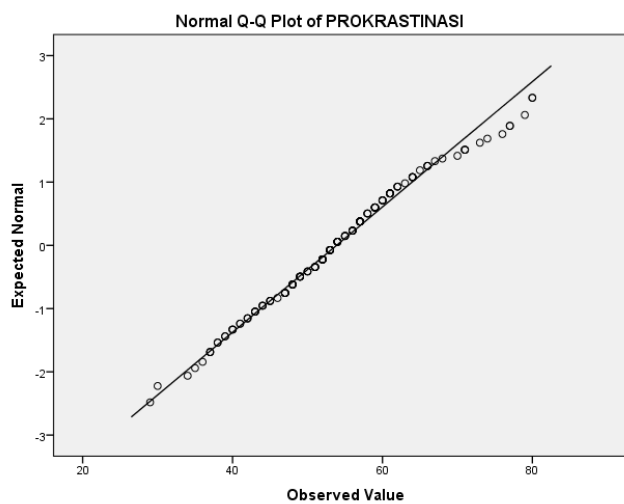
Uji normalitas untuk melihat penyimpangan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji Normalitas data antara lain dapat dilakukan dengan membandingkan probabilitas nilai Kolmogorov-Smirnov dengan sebesar 0.05 (5%). Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal, sebaliknya jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2012).

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

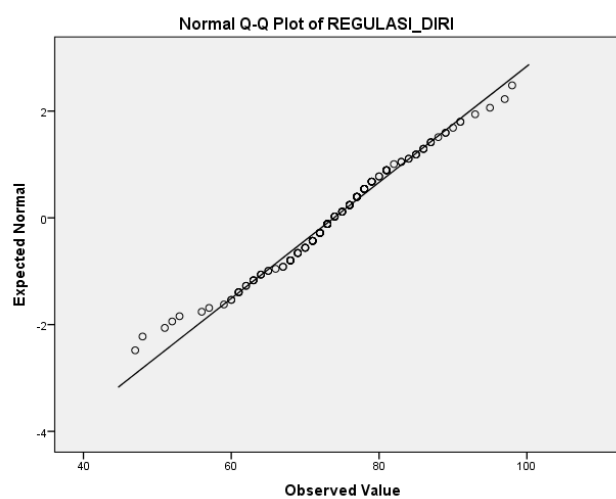
Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P	Keterangan
Prokrastinasi	0.062	0.200	Normal
Regulasi Diri	0.077	0.200	Normal

Sumber : Lampiran hasil data olah SPSS halaman 87

Berikut ini adalah gambar normal Q-Q *Plot* masing- masing variabel hasil keluaran SPSS versi 21.0 *for windows*.



Gambar 4. QQ Plot Prokrastinasi



Gambar 5. QQ Plot Regulasi Diri

Berdasarkan tabel , dapat diartikan sebagai berikut:

- a. Hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap variabel prokrastinasi menghasilkan nilai Z sebesar 0.062 dan nilai p sebesar 0.200 ($p > 0.05$). Hasil

uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir prokrastinasi adalah dinyatakan normal.

- b. Hasil uji asumsi normalitas sebaran data terhadap variabel regulasi diri menghasilkan nilai Z sebesar 0.077 dan nilai p sebesar 0.200 ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir regulasi diri dinyatakan normal.

Berdasarkan tabel maka dapat disimpulkan bahwa dari kedua variabel yaitu prokrastinasi dan regulasi diri terdapat dua variabel yang memiliki sebaran dan normal.

4.1.4 Hasil Uji Asumsi : Linearitas

Uji asumsi linearitas dilakukan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel dependen dengan variabel *independent*. Linearitas adalah keadaan dimana hubungan antara variabel dependen dengan variabel *independent* bersifat linear (garis lurus) dalam *range* variabel independen tertentu (Santoso, 2012). Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linearitas adalah apabila nilai *deviant from linearity* $p > 0.05$ dan nilai F hitung $< F$ tabel pada taraf signifikansi 5% atau 0.05, maka hubungan dinyatakan linear (Gunawan, 2013). Berikut hasil uji linearitas antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 15. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Prokrastinasi – Regulasi Diri	0.703	3.90	0.902	Linear

Sumber : Lampiran hasil olah data SPSS halaman 88

Berdasarkan tabel 17 di atas, maka didapatkan hasil bahwa hasil uji asumsi linearitas antara prokrastinasi dengan regulasi diri menunjukkan nilai *deviant from linearity* F hitung sebesar $<$ nilai F tabel yang artinya terdapat hubungan antara prokrastinasi dengan regulasi diri yang mempunyai nilai *deviant from linearity* F hitung = 0.703 dan nilai $p = 0.902 > 0.05$ yang berarti hubungan dinyatakan linear.

4.1.5 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi pada siswa SMA di Kota Samarinda. Uji hipotesis ini menggunakan taraf signifikansi 5%. Kemudian apabila nilai r hitung $>$ r tabel atau harga F hitung $>$ F tabel maka koefisien dapat dikatakan signifikan dan begitupun dengan sebaliknya. Hipotesis ini diuji menggunakan analisis Korelasi *Product Moment* dari Pearson. Berikut kriteria klasifikasi korelasi r pearson:

1. Nilai koefisien < 0.10 = Hubungan sangat rendah
2. Nilai koefisien $0.11 - 0.30$ = Hubungan rendah
3. Nilai koefisien $0.31 - 0.50$ = Hubungan cukup kuat
4. Nilai koefisien $0.51 - 0.80$ = Hubungan kuat
5. Nilai koefisien > 0.81 = Hubungan sangat kuat

a. Uji Korelasi Pearson Product Moment

Uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA di Kota Samarinda. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji Korelasi *Pearson Product*

Moment yang menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Regulasi Diri terdapat hubungan yang kuat secara negatif signifikan terhadap prokrastinasi pada Siswa SMA di Kota Samarinda

Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	r hitung	r table	Sig	Keterangan
Prokrastinasi (Y) Regulasi Diri (X1)	-0.638	0.159	0.000	Negatif - Signifikan

Sumber : Lampiran hasil olah data SPSS halaman 88

Berdasarkan tabel 18 diatas dapat dilihat bahwa koefisien korelasi antara regulasi diri dengan prokrastinasi sebesar -0.638 dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan regulasi diri. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah pula prokrastinasi dan begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi pada siswa SMA yang mana sesuai dengan kriteria klasifikasi korelasi r pearson bahwa nilai koefisien mempunyai hubungan yang kuat.

b. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial

Menurut Santoso (2012) uji analisis korelasi parsial bertujuan untuk mengukur korelasi antara dua variabel dengan mengeluarkan hubungan dari satu atau beberapa variabel lainnya. Adapun kaidah yang digunakan untuk uji analisis korelasi parsial yaitu apabila nilai t hitung $>$ t tabel pada taraf signifikansi 0.05, dan nilai $p < 0.05$, maka memiliki hubungan positif dan signifikan. Apabila telah memenuhi kedua kaidah, namun terdapat tanda negatif (-) di depan angka, maka memiliki hubungan negatif dan signifikan. Sementara itu, apabila nilai t hitung $<$ t tabel dan nilai $p > 0.05$ maka tidak memiliki hubungan yang signifikan.

**Tabel 19. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial
Terhadap Waktu yang dirasakan (Y₁)**

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Mengatur standar dan tujuan (X ₁)*	-0.193	-2.066	1.976	0.041
Observasi diri (X ₂)	-0.087	-0.794	1.976	0.429
Evaluasi diri (X ₃)	0.014	0.118	1.976	0.906
Reaksi diri (X ₄)*	-0.188	-2.122	1.976	0.036
Refleksi diri (X ₅)*	-0.232	-2.670	1.976	0.008

Sumber : Lampiran hasil olah data SPSS halaman 88

Berdasarkan tabel 19 dapat disimpulkan bahwa aspek mengatur standar dan tujuan (X₁) terhadap waktu yang dirasakan (Y₁) menghasilkan nilai koefisien beta (β) = -0.193, t hitung -2.066 > t tabel 1.976 dan nilai p = 0.041 (p < 0.05) yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan. Selanjutnya aspek reaksi diri (X₄) terhadap waktu yang dirasakan (Y₁) menghasilkan nilai koefisien beta (β) = -0.188, t hitung -2.122 < t tabel 1.976 dan nilai p = 0.036 (p < 0.05) yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan. Kemudian aspek refleksi diri (X₅) terhadap waktu yang dirasakan (Y₁) menghasilkan nilai koefisien beta (β) = -0.232, t hitung -2.670 > t tabel 1.976 dan nilai p = 0.008 (p < 0.05) yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek observasi diri (X₁), reaksi diri (X₄) dan refleksi diri (X₅) memiliki hubungan yang signifikan terhadap waktu yang dirasakan (Y₁).

**Tabel 16. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial
Terhadap Celah antara Keinginan dan Tindakan (Y₂)**

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Mengatur standar dan tujuan (X ₁)*	-0.233	-2.577	1.976	0.011
Observasi diri (X ₂)	-0.092	-0.868	1.976	0.387
Evaluasi diri (X ₃)	-0.021	-0.189	1.976	0.851
Reaksi diri (X ₄)*	-0.210	-2.447	1.976	0.016
Refleksi diri (X ₅)*	-0.184	-2.198	1.976	0.030

Sumber : Lampiran hasil olah data SPSS halaman 89

Berdasarkan tabel 20 dapat disimpulkan bahwa aspek mengatur standar dan tujuan (X_1) terhadap celah antara keinginan dan tindakan (Y_2) menghasilkan nilai koefisien beta (β) = -0.233, t hitung -2.577 > t tabel 1.976 dan nilai p = 0.011 ($p < 0.05$) yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan. Selanjutnya aspek reaksi diri (X_4) terhadap celah antara keinginan dan tindakan (Y_2) menghasilkan nilai koefisien beta (β) = -0.210, t hitung -2.447 > t tabel 1.976 dan nilai p = 0.016 ($p < 0.05$) yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan. Kemudian aspek refleksi diri (X_5) terhadap celah antara keinginan dan tindakan (Y_2) menghasilkan nilai koefisien beta (β) = -0.184, t hitung -2.189 > t tabel 1.976 dan nilai p = 0.030 ($p < 0.05$) yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek mengatur standar dan tujuan (X_1), reaksi diri (X_4) dan refleksi diri (X_5) memiliki hubungan yang signifikan terhadap celah antara keinginan dan tindakan (Y_2).

Tabel 17. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Terhadap Tekanan Emosional (Y_3)

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Mengatur standar dan tujuan (X_1)*	-0.347	-3.438	1.976	0.001
Observasi diri (X_2)	-0.036	-0.302	1.976	0.763
Evaluasi diri (X_3)	-0.024	-0.192	1.976	0.848
Reaksi diri (X_4)	0.062	0.643	1.976	0.521
Refleksi diri (X_5)*	-0.127	-1.360	1.976	0.176

Sumber : Lampiran hasil olah data SPSS halaman 89

Berdasarkan tabel 21 dapat disimpulkan bahwa aspek mengatur standar dan tujuan (X_1) terhadap tekanan emosional (Y_3) menghasilkan nilai koefisien beta (β) = -0.347, t hitung -4.348 > t tabel 1.976 dan nilai p = 0.001 ($p < 0.05$) yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan.. Kemudian aspek refleksi diri (X_5) terhadap tekanan emosional (Y_3) menghasilkan nilai koefisien beta (β) = -0.127, t

hitung $-1.360 > t$ tabel 1.976 dan nilai $p = 0.176$ ($p < 0.05$) yang berarti tidak memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek mengatur standar dan tujuan (X_1) dan refleksi diri (X_5) memiliki hubungan yang signifikan terhadap waktu yang dirasakan (Y_3).

**Tabel 18. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial
Terhadap Keyakinan terhadap Kemampuan Diri (Y_4)**

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Mengatur standar dan tujuan (X_1)	0.003	0.036	1.976	0.971
Observasi diri (X_2)	-0.140	-1.293	1.976	0.198
Evaluasi diri (X_3)*	-0.245	-2.142	1.976	0.034
Reaksi diri (X_4)*	-0.201	-2.296	1.976	0.023
Refleksi diri (X_5)	0.094	-1.093	1.976	0.276

Sumber : Lampiran hasil olah data SPSS halaman 89

Berdasarkan tabel 22 dapat disimpulkan bahwa aspek evaluasi diri (X_3) terhadap keyakinan terhadap kemampuan diri (Y_4) menghasilkan nilai koefisien beta (β) = -0.245, t hitung $-2.142 < t$ tabel 1.976 dan nilai $p = 0.034$ ($p < 0.05$) yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan. Selanjutnya aspek reaksi diri (X_4) terhadap keyakinan terhadap kemampuan diri (Y_4) menghasilkan nilai koefisien beta (β) = -0.201, t hitung $-2.296 > t$ tabel 1.976 dan nilai $p = 0.023$ ($p < 0.05$) yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa aspek evaluasi diri (X_3) dan reaksi diri (X_4) memiliki hubungan yang signifikan terhadap keyakinan terhadap kemampuan diri (Y_4).

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada siswa SMA di Kota Samarinda. Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis analisis korelasi *product moment*, didapatkan hasil yang

menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar -0.638 dengan $p < 0.05$. Sehingga hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif terhadap regulasi diri dengan prokrastinasi yang artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi pada siswa, dan sebaliknya apabila semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi pula prokrastinasi.

Regulasi diri merupakan faktor penting yang harus diperhatikan untuk dapat mencapai hasil belajar yang baik, yang dimana siswa mampu mengatur waktu belajarnya sendiri, mampu memilih kegiatan yang dapat menunjang prestasi akademiknya, dan juga mampu menyusun strategi dalam belajarnya untuk menandakan bahwa siswa mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Namun, tidak semua siswa dapat mempunyai dasar regulasi diri belajar yang tinggi. Ketika siswa melakukan penyimpangan terhadap aktivitas belajarnya, menandakan bahwa siswa mempunyai regulasi diri yang rendah yaitu seperti beberapa siswa yang belum dapat bertanggung jawab terhadap kegiatan belajar ditandai dengan tidak mempunyai jadwal belajar yang rutin, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, bersikap pasif pada saat proses pembelajaran di kelas dan juga belum mempunyai rencana yang pasti mengenai masa depannya (Farah, dkk. 2019)

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Harahap (2021) bahwa penelitian pada siswa SMAN 1 Sunggal terdapat hubungan negatif terhadap regulasi diri dengan prokrastinasi, yang artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi. Koefisien Determinan sebesar $= 0.436$, yang mana menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi pada

siswa dalam kategori sedang dengan kontribusi sebesar 43.6%. Kemudian apabila siswa mempunyai regulasi diri yang tidak baik maka akan lebih mudah untuk melakukan prokrastinasi disekolah, sehingga penting hukumnya apabila siswa dapat membekali dirinya dengan mempunyai regulasi diri yang tinggi.

Adanya korelasi yang negatif dan signifikan antara variabel regulasi diri dengan regulasi diri pada Siswa SMA di Kota Samarinda menunjukkan bahwa regulasi diri mempunyai suatu peran penting dalam menentukan sistem belajar seorang siswa. Menurut Alfina (2014) regulasi diri dibutuhkan bagi siswa agar mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan juga mengendalikan dirinya terlebih apabila sedang menghadapi tugas-tugas yang menyulitkan. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri pada siswa SMA sangat penting dimiliki agar mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap dirinya sendiri dan juga perilaku siswa agar tujuan yang telah ditargetkan tercapai.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuckman bahwa prokrastinasi atau menunda-nunda disebabkan karena kurangnya regulasi diri individu, yang mana hal tersebut dilakukan karena adanya keinginan dari dalam dirinya untuk menghindar dari situasi yang dirasa tidak mudah untuk dilakukan atau diselesaikan (Setyaputri, 2021). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada subjek R bahwa subjek merasa lebih mudah memahami pembelajaran selama pembelajaran, akan tetapi subjek juga seringkali menunda tugas karena banyaknya tugas yang diberikan oleh gurunya sehingga membuat subjek merasa jenuh dan bosan dan lebih

memilih mengerjakan aktivitas lain seperti bermain basket yang lebih menyenangkan sehingga membuatnya sering menunda tugas.

Hal tersebut juga nantinya akan berpengaruh untuk jangka panjang maupun jangka pendek, apabila prokrastinasi seringkali dilakukan maka dapat menimbulkan kesulitan dalam mengontrol diri serta mencapai tujuannya dalam pembelajaran (Ardina, 2016). Safitri (2020) juga mengatakan bahwa apabila prokrastinasi tidak segera ditangani hal tersebut dapat berdampak yang cukup serius yaitu siswa menjadi panik, cemas dan bahkan tertekan dan putus asa.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pengukuran alat ukur regulasi diri dengan prokrastinasi dapat diketahui bahwa siswa SMA di Kota Samarinda memiliki regulasi diri yang tinggi sehingga hal tersebut membuat siswa menjadi tertarik untuk secepat mungkin menyelesaikan tugas sekolahnya agar tidak terjadinya perilaku prokrastinasi. Hal ini menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan menjadi salah satu faktor dari munculnya perilaku prokrastinasi yang dialami oleh individu. Beberapa hal yang dapat memengaruhi tingkat korelasi regulasi diri dengan prokrastinasi yaitu meliputi: faktor kondisi fisik, faktor psikologis, faktor pola asuh, dan faktor kondisi lingkungan. Faktor psikologis yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi yaitu regulasi diri yang berarti suatu bentuk motivasi yang muncul berasal dari adanya keinginan dan juga tujuan yang timbul dari dalam diri individu, kemampuan dalam merencanakan sesuatu, dan memonitor perilakunya untuk mencapai tujuannya. Oleh karena itu hal ini menjelaskan bahwa siswa SMA di Kota Samarinda pada penelitian ini mempunyai regulasi diri yang tinggi sehingga perilaku prokrastinasinya rendah.

Sejalan dengan penelitian Bandura (dalam Feist & Fesit, 2010) yaitu regulasi diri adalah suatu strategi yang dilakukan oleh individu dalam hal merealisasikan suatu tujuannya. Bandura juga menjelaskan bahwa penerapan strategi dalam regulasi diri yaitu untuk merealisasikan tujuan hidupnya agar lebih terarah dan jelas serta dapat memberikan solusi atas berbagai hambatan internal maupun eksternal yang dialaminya. Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang telah dilakukan dengan subjek AB yang menyatakan bahwa subjek telah mempunyai tujuan setelah kelulusannya sehingga hal tersebut membuat subjek lebih berusaha semaksimal mungkin dengan mencoba memahami materi dan apabila dirasa tidak dipahami subjek langsung menanyakan kepada gurunya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mempunyai regulasi diri pada aspek mengatur standar dan tujuan (X_1) reaksi diri (X_4) dan refleksi diri (X_5) diketahui memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan aspek waktu yang dirasakan (Y_1). Artinya individu yang mempunyai aspek mengatur standar dan tujuan, reaksi diri dan refleksi diri cenderung mampu mengontrol dirinya dan tidak melakukan penundaan karena telah mempunyai goals yang ada (Santika, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian Zuraida (2017) bahwa pelaku berorientasi pada masa yang sekarang dan tidak memikirkan masa yang akan datang sehingga membuat pelaku gagal dalam memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

Kemudian selanjutnya pada aspek mengatur standar dan tujuan (X_1) reaksi diri (X_4) dan refleksi diri (X_5) diketahui memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan aspek celah antara keinginan dan tindakan (Y_2). Hal tersebut

sesuai dengan hasil penelitian Prayudi (2018) menyatakan bahwa individu yang telah merencanakan tugasnya dengan membuat deadline sehingga nantinya membuat mereka tidak dapat memiliki aspek celah antara keinginan dan tindakan, yang mana hal ini berdampak baik pada prokrastinasi yang rendah.

Kemudian aspek mengatur standar dan tujuan (X_1) dan refleksi diri (X_5) diketahui memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan aspek tekanan emosional (Y_3), yang artinya refleksi diri terhadap usaha yang dilakukan nantinya dapat berpengaruh pada masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan penelitian Elda, dkk. (2020) bahwa individu yang mempunyai tujuan kedepannya maka dapat menjalankan strategi diri dan berkomitmen untuk sesuai rencana yang telah dibuat. Kemudian merefleksikan diri agar siswa bisa mengetahui apa yang akan dilakukan nantinya. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian Zuraida (2017) perilaku prokrastinasi membuat adanya perasaan tidak nyaman sehingga konsekuensi negatif yang ditimbulkan pada diri pelaku yaitu kecemasan, sehingga membuat pelaku cenderung stress akibat tugas yang terbengkalai dan waktu pengumpulan sudah dekat, sehingga perlunya membuat deadline pada setiap tugasnya agar tidak tugas tidak terabaikan.

Selanjutnya aspek evaluasi diri (X_3) dan reaksi diri (X_4) diketahui mempunyai hubungan negatif yang signifikan terhadap aspek keyakinan terhadap kemampuan diri (Y_4) yang artinya dibutuhkan evaluasi diri untuk dapat menghindari perilaku prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Wicakono (2017) bahwa individu lebih memilih untuk menghindari tugas-tugas karena takut dengan adanya kegagalan. Rasa takut akan kegagalan membuat individu menjadi

menyalahkan dirinya sendiri dan mengatakan bahwa tidak mampu untuk menyelesaikannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai regulasi diri dengan prokrastinasi saling memiliki keterkaitan. Hal ini dikarenakan salah satu penyebab seorang pelaku prokrastinasi yaitu karena kurang mampunya individu dalam mengatur dirinya ketika belajar, sehingga menyebabkan dengan mudahnya melakukan penundaan pada tugas-tugas. Akan tetapi, individu yang memiliki regulasi diri yang baik dalam belajar maka akan mampu membuat perencanaan dalam proses belajarnya sehingga dapat menghindari suatu penundaan dalam mengerjakan tugas.

Pada penelitian ini terdapat kelebihan maupun kekurangannya. Kekurangan dari penelitian ini yaitu pada sampel penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki sehingga membuat penelitian ini menjadi tidak dapat menilai kriteria sampel nya secara keseluruhan, sehingga pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat dikembangkan lagi terkait kriteria sampel penelitiannya sehingga alat ukur lebih variatif.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan koefisien korelasi regulasi diri dengan prokrastinasi sebesar -0.638 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$).

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi. Maka dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah tingkat prokrastinasi nya, dan apabila semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi.

5.2 Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Untuk subjek diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi diri bagi siswa, dan dapat menjadikan siswa yang memiliki kesadaran penuh dalam mengatur regulasi diri nya serta mempertahankannya. Maka mereka nantinya akan mampu mengendalikan dan juga mengontrol dirinya agar tidak melakukan perilaku prokrastinasi dengan melakukan reaksi diri, evaluasi diri dan refleksi diri. Contohnya seperti lebih evaluasi progres dengan mencari kebingungan dan bertanya kepada guru, kemudian mengatur manajemen waktu nya yaitu dengan mendahulukan yang prioritas dibandingkan yang tidak prioritas

misalnya mendahulukan pekerjaan sekolah dibandingkan dengan menghabiskan waktu diluar bersama teman, sehingga subjek dapat lebih sadar terhadap tanggung jawabnya sebagai seorang siswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menganalisis lebih mendalam lagi sehingga penelitian ini menjadi lebih detail. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu untuk dapat memperluas subjek agar dapat mendapatkan data yang lebih akurat.

3. Bagi Sekolah

Untuk pihak sekolah selanjutnya diharapkan mampu melakukan kegiatan pelatihan untuk para siswa guna menambah wawasan dan kesadaran bagi para siswa. Misalnya seperti membuat pelatihan pada siswa untuk mencertiakan masa depan seperti ESQ, kemudian membuat klinik konseling (bimbingan konseling), dan yang terakhir membuat pelatihan regulasi belajar agar dapat menghindari perilaku
prokrastinasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, I. (2014). Hubungan self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1).
- Andarini, S. R., & Fatma (2013). "Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi." *Talenta* 2(2)
- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67-76.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Bumi Aksara
- Alvira, M. (2013). Keefektifan teknik self management untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa SMP. (Skripsi tidak diterbitkan). Malang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Alwisol.(2011). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press
- Azwar, S. (2010) *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balkis, M. (2013). *Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: the mediation role of rational beliefs about studying*. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 13(1).
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol. 50, 248-287
- Berns, Roberta M. (2013). *Child, Family, School, Community Socializing and Support*. California: Wadsworth Cengage Learning.
- Bunyamin, B. (2021, January). Hubungan self regulated learning dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa smpn 5 mutiara. In *Prosiding Seminar Nasional Universitas Jabal Ghafur* (Vol. 1, No. 1, pp. 100-107).
- Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh self regulated learning dan pola asuh orang tua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *J-MPI (Jurnal Manajemen Pendidikan Islam)*, 5(1), 55-65.

- Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuensi. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 82-95.
- Dewi, T. A. P., & Sadjiarto, A. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal basicedu*, 5(4), 1909-1917.
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171-183.
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145-155.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Ghufron, M. N & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gufron, R. (2014). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN Malang 1 kota Malang. (Skripsi tidak diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hasim, F., Rahman, I. K., & Hakiem, H. (2019, December). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 6 Kota Bogor. In *The Annual Conference on Islamic Education and Social Science* (Vol. 1, No. 1, pp. 114-121).
- Hendri, E. (2008). Implementasi psikologi dalam pembelajaran sains di SD. Available: <http://researchengines.educationcreativity.com/hendri1108.html> diunduh Maret 2021.
- Knaus, W. (2010). *And Procrastination Now!: Get It Don't with a Proven Psychological Approach*. New York: The McGraw-Hill
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan

Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).

Mccloskey, j.d. (2011). Finally, my thesis on academic procrastination. (Thesis tidak diterbitkan). The University of Texas at Arlington.

Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Konselor*, 4(1), 1-12.

Oktariani, O. (2018). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 98-112.

Ormrod, Jeanne Ellis. (2011). *Human Learning*. 6th. ed. New York: Pearson.

Pradnyaswari, N. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Psikologi Udayana*, 32-43.

Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). *Procrastination, emotion regulation, and well-being*. In *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163-188). Academic Press.

Rochillah, a., & noviana khoirunnisa, r. I. Z. A. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma kelas xi sunan giri gresik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 7(1).

Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2017). *Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto*. *Empati*, 5(1), 44-49.

Saputra, H. R., A. & A. (2020). Relationship of Confidence with Academic Procrastination of Middle School Students and Its Implications in Guidance and Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1).

Saraswati, P. (2017). Strategi Self regulated learning dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 210-223.

Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (SRL) dengan prokrastnasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75.

Savitri, I. (2011). Arti belajar penting ditanamkan pada anak usia sekolah. LPTUI. Diakses Maret 2021 dari <http://artikel.php.html>

- Setiani, N., Santoso, B., & Kurjono. (2018). Self regulated learning and achievement motivation to student academic procrastination. *Manajerial* 4(3).
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sumayyah, S., & Desiningrum, D. R. (2017). Persepsi terhadap full day school dan regulasi diri pada siswa SMP Islam hidayatullah semarang. *Empati*, 5(1), 144-147.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2).
- Winarsunu, T. (2010). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yasdar, M., & Mulyadi, M. (2018). Penerapan teknik regulasi diri (self-regulation) untuk meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa program studi bimbingan konseling stkip muhammadiyah enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50-60.
- Yulianti, P., Sano, A., & Ifdil, I. (2016). Self Regulated Learning Siswa Dilihat dari Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(1), 98-102.
- Yuono, A. 2016. Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada pengurus BEM FIP Universitas Negeri Surabaya. 05.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American educational research journal*, 45(1), 166-183.
- Zonya, O. L., & Sano, A. (2019). Differences in the emotional regulation of male and female students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Blue Print Skala Penelitian

A. Prokrastinasi

No	Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Waktu yang dirasakan	Gagal menepati <i>deadline</i>	1. Saya beberapa kali telat mengumpulkan tugas	19. Saya selalu tepat waktu dalam mengumpulkan tugas.	2
		Suka menunda-nunda pekerjaan	3. Saya suka menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas sekolah. 14. Saya sering meninggalkan tugas yang sudah saya mulai kerjakan	9. Saya langsung mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru. 20. Saya langsung menyelesaikan tugas yang sudah saya mulai kerjakan.	4
2	Celah antara keinginan dan tindakan	Kesenjangan waktu antara rencana sendiri kinerja aktual	5. Ketika tiba waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas, saya sering tidak mengerjakan. 12. Saya mengabaikan waktu yang sudah saya tentukan untuk mengerjakan tugas.	10. Saya selalu menepati waktu yang sudah saya tentukan untuk mengerjakan tugas sekolah. 17. Saya selalu memperhatikan waktu yang ditentukan untuk memulai mengerjakan tugas.	4
		Kesulitan melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu	7. Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas ketika waktunya terbatas.	13. Saya dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan baik meskipun waktunya terbatas	2

3	Tekanan emosional	Perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi	16. Saya merasa cemas saat mengerjakan tugas dengan sisa waktu yang sangat sedikit	8. Saya tetap tenang dalam mengerjakan tugas meskipun waktunya tinggal sebentar	2
		Merasa tenang karena waktu masih banyak.	11. Saya merasa tenang dan santai tidak mengerjakan tugas karena waktu masih banyak/lama	6. Saya segera mengerjakan tugas meskipun waktunya masih lama.	2
4	Keyakinan terhadap kemampuan diri	Tidak yakin terhadap kemampuan dirinya	15. Saya ragu dengan kemampuan saya saat akan mengerjakan tugas dari guru.	2. Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat mengerjakan semua tugas sekolah dengan baik.	2
		Rasa takut gagal	18. Saya sering memikirkan kegagalan saat akan mengerjakan tugas sekolah.	4. Saya selalu optimis bahwa saya dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan guru.	2
TOTAL			10	10	20

B. Skala Regulasi Diri

No	Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	Mengatur standar dan tujuan	Menetapkan standar perilaku yang dapat diterima		6. Saya melakukan sesuatu hanya berdasarkan keinginan saja.	1
		Mengidentifikasi tujuan	2. Saya memiliki tujuan yang jelas dalam mengikuti organisasi sekolah. 16. Saya dapat mempertimbangkan prioritas dalam	11. Kegiatan saya “mengalir” begitu saja tanpa tujuan yang pasti.	3

			kegiatan-kegiatan saya.		
2	Observasi diri	Mengetahui kekurangan dan kelebihan	1. Saya tahu kelemahan saya. 13. Saya tahu kelebihan diri saya	10. Saya merasa tidak memiliki keahlian khusus di suatu bidang	3
3	Evaluasi diri	Mengukur perilaku berdasarkan standar diri	7. Saya mampu mengukur keberhasilan yang saya capai	5. Saya tidak mengetahui manfaat dari hal-hal yang telah saya lakukan	2
		Menilai perilaku berdasarkan standar diri	14. Saya mampu menilai baik/buruk perilaku saya	3. Saya tidak memikirkan apa yang telah saya lakukan.	2
4	Reaksi diri	Memberi penguatan keberhasilan dan kegagalan diri	8. Saya memberi penghargaan pada diri atas prestasi yang telah saya capai. 20. Bagi saya, keberhasilan menjadi penguat untuk meningkatkan kemampuan diri saya.	12. Saya merasa keberhasilan-keberhasilan saya tidak memberi efek apapun pada pencapaian tujuan saya 17. Kegagalan yang saya alami tidak saya gunakan untuk memperbaiki diri saya.	4
5	Refleksi diri	Mengintopeksi tujuan dan perilaku	4. Saya memikirkan bagaimana menyeimbangkan tujuan sekolah dan kegiatan diluar sekolah. 19. Ketika ada tugas sekolah dan organisasi secara bersamaan, saya merenungkan kembali tujuan 2 hal tersebut.		2

		Memeriksa keberhasilan dan kegagalan berdasarkan kemampuan diri	15. Saya memikirkan kekurangan apa yang membuat sesuatu gagal saya capai. 18. Saya memperhitungkan peluang berdasarkan kemampuan diri.	9. Saya tidak ingin mengingat apapun tentang kegagalan saya.	3
TOTAL			12	8	20

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

INSTRUKSI TES

Sebelum anda mengisi pertanyaan dalam kuesioner dibawah ini, silahkan isi data diri anda terlebih dahulu (jawaban yang saudara berikan akan diperlakukan secara rahasia)

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Asal Sekolah :
4. Kelas :
5. No Hp :

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Responden diharapkan membaca terlebih dahulu deskripsi masing-masing pertanyaan
2. Responden dapat memberikan jawaban dengan memberikan tanda (\surd) pada salah satu jawaban yang tersedia (hanya satu jawaban saja yang dimungkinkan untuk setiap pertanyaan)
3. Pada masing-masing pertanyaan terdapat lima alternatif jawaban yang mengacu pada teknik skala liker:
 - ✓ **Sangat Sesuai (SS)**
 - ✓ **Sesuai (S)**
 - ✓ **Ragu (R)**
 - ✓ **Tidak Sesuai (TS)**
 - ✓ **Sangat Tidak Sesuai (STS)**

A. Skala Regulasi Diri

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya tahu kelemahan saya.				
2.	Saya memiliki tujuan yang jelas dalam mengikuti organisasi sekolah.				
3.	Saya tidak memikirkan apa yang telah saya lakukan.				
4.	Saya memikirkan bagaimana menyeimbangkan tujuan sekolah dan kegiatan diluar sekolah.				
5.	Saya tidak mengetahui manfaat dari hal-hal yang telah saya lakukan				
6.	Saya melakukan sesuatu hanya berdasarkan keinginan saja.				
7.	Saya mampu mengukur keberhasilan yang saya capai				
8.	Saya memberi penghargaan pada diri atas prestasi yang telah saya capai				
9.	Saya tidak ingin mengingat apapun tentang kegagalan saya.				
10.	Saya merasa tidak memiliki keahlian khusus di suatu bidang				
11.	Kegiatan saya “mengalir” begitu saja tanpa tujuan yang pasti.				
12.	Saya merasa keberhasilan-keberhasilan saya tidak memberi efek apapun pada pencapaian tujuan saya.				
13.	Saya tahu kelebihan diri saya				
14.	Saya mampu menilai baik/buruk perilaku saya				
15.	Saya memikirkan kekurangan apa yang membuat sesuatu gagal saya capai.				
16.	Saya dapat mempertimbangkan prioritas dalam kegiatan-kegiatan saya.				
17.	Kegagalan yang saya alami tidak saya gunakan untuk memperbaiki diri saya.				

18.	Saya memperhitungkan peluang berdasarkan kemampuan diri.				
19.	Ketika ada tugas sekolah dan organisasi secara bersamaan, saya merenungkan kembali tujuan 2 hal tersebut.				
20.	Bagi saya, keberhasilan menjadi penguat untuk meningkatkan kemampuan diri saya.				

B. Skala Prokrastinasi

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1	Saya beberapa kali telat mengumpulkan tugas					
2	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat mengerjakan semua tugas sekolah dengan baik					
3	Saya suka menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas sekolah					
4	Saya optimis bahwa saya dapat menyelesaikan semua tugas yang diberikan guru.					
5	Ketika tiba waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas, saya sering tidak mengerjakan.					
6	Saya segera mengerjakan tugas meskipun waktunya masih lama.					
7	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas ketika waktunya terbatas.					
8	Saya tetap tenang dalam mengerjakan tugas meskipun waktunya tinggal sebentar					
9	Saya langsung mengerjakan tugas sekolah yang diberikan oleh guru.					
10	Saya selalu menepati waktu yang sudah saya tentukan untuk mengerjakan tugas sekolah.					
11	Saya merasa tenang dan santai tidak mengerjakan tugas karena waktu masih banyak/lama					

12	Saya mengabaikan waktu yang sudah saya tentukan untuk mengerjakan tugas					
13	Saya dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan baik meskipun waktunya terbatas					
14	Saya sering meninggalkan tugas yang sudah saya mulai kerjakan					
15	Saya ragu dengan kemampuan saya saat akan mengerjakan tugas dari guru.					
16	Saya merasa cemas saat mengerjakan tugas dengan sisa waktu yang sangat sedikit					
17	Saya selalu memperhatikan waktu yang ditentukan untuk memulai mengerjakan tugas.					
18	Saya sering memikirkan kegagalan saat akan mengerjakan tugas sekolah.					
19	Saya selalu tepat waktu dalam mengumpulkan tugas.					
20	Saya langsung menyelesaikan tugas yang sudah saya mulai kerjakan.					

Lampiran 3. Sebaran Data Penelitian

A. Prokrastinasi

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	total	aspek 1	aspek 2	aspek 3	aspek 4
1	2	2	4	2	3	2	4	4	3	1	2	4	2	2	2	5	2	5	2	1	54	16	16	13	11
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	42	12	13	9	8
3	2	2	2	1	1	3	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	1	1	1	42	13	15	11	6
4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	12	14	8	8
5	2	2	4	2	2	2	5	4	2	2	3	3	2	4	5	2	5	1	4	58	19	14	14	13	
6	2	2	4	2	2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	4	60	20	18	12	12
7	5	2	4	2	4	2	4	2	2	2	4	4	2	4	4	4	2	4	2	2	61	21	18	12	12
8	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	2	3	51	15	14	14	8
9	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	19	18	12	11
10	4	3	3	2	3	2	2	4	4	4	2	2	2	2	3	2	4	2	2	54	17	15	11	11	
11	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41	13	12	8	8
12	4	2	4	2	5	1	5	1	1	1	5	5	1	2	5	5	1	5	1	1	57	17	18	12	14
13	4	4	5	3	4	4	4	4	4	2	5	4	3	4	4	4	2	4	2	4	74	25	19	17	15
14	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	49	12	14	11	12
15	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	1	3	52	17	16	12	9
16	2	1	1	1	2	1	4	2	1	1	1	3	2	2	3	4	1	3	1	1	37	10	13	8	8
17	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	48	12	16	12	8
18	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	2	1	2	2	2	4	3	1	2	37	11	12	8	7
19	4	3	4	3	4	2	5	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	61	18	20	12	11
20	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	4	3	2	2	2	4	2	4	2	2	52	14	15	14	10
21	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	48	12	14	12	10
22	1	2	2	2	1	1	5	4	1	2	1	2	3	1	2	4	1	2	2	2	41	9	14	10	8
23	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	56	18	16	12	10
24	2	2	2	1	3	2	5	4	2	3	2	2	2	2	2	5	2	5	1	3	52	13	17	13	10
25	2	3	4	4	4	3	4	5	4	3	4	3	3	5	4	5	2	5	3	4	74	22	19	17	16
26	1	2	4	1	4	2	4	2	2	2	2	3	2	4	2	4	2	4	1	2	50	16	17	10	9
27	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	44	13	12	10	9
28	3	2	4	2	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	4	2	4	2	2	58	18	16	14	11
29	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	53	14	16	10	13
30	1	2	1	2	1	1	4	4	1	1	1	2	1	1	1	4	2	2	1	2	35	7	11	10	7
31	4	2	4	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	2	4	2	4	3	3	61	18	17	15	10
32	4	1	5	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	2	2	3	4	59	22	16	13	8
33	2	1	2	2	2	3	4	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	1	47	11	14	15	7
34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	12	12	10	8
35	2	3	4	2	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	59	20	12	16	11
36	2	2	2	2	1	3	3	4	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	49	16	13	13	8
37	4	1	4	1	1	4	5	2	1	1	5	5	2	2	3	5	1	5	3	1	56	17	15	16	10
38	3	2	2	3	2	4	2	5	3	3	2	3	3	2	3	5	1	4	2	2	56	15	14	16	12
39	4	3	4	3	4	3	2	2	3	2	4	3	2	5	4	3	2	2	3	3	61	22	15	12	12
40	4	3	4	4	3	4	4	2	5	1	4	2	5	3	5	4	2	2	3	3	67	21	17	14	14
41	4	3	3	3	2	3	5	5	3	2	3	3	2	3	4	5	1	4	3	3	64	19	15	16	14
42	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	3	2	3	2	3	4	1	4	3	2	53	13	14	14	11
43	4	2	2	2	3	2	4	4	3	3	2	2	3	3	2	5	2	4	2	2	56	16	17	13	10
44	5	2	3	4	1	1	4	3	4	5	5	4	3	2	1	5	2	3	4	5	66	23	19	14	10
45	3	2	2	1	2	2	4	2	3	2	4	3	3	3	3	4	2	4	2	2	53	16	16	12	10
46	1	2	2	1	1	1	2	4	3	1	5	3	1	3	3	4	1	5	1	1	45	13	9	14	11
47	2	2	5	1	5	2	5	1	1	3	1	3	2	2	2	4	1	5	2	2	51	15	19	8	10
48	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	61	19	17	14	11
49	3	2	4	2	3	3	4	2	3	3	5	3	3	3	2	4	1	2	3	3	58	19	17	14	8
50	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	5	4	2	4	4	4	3	5	4	4	80	24	22	18	16
51	3	1	4	1	1	1	2	5	2	2	2	2	2	1	4	2	2	5	2	2	46	14	11	10	11
52	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	2	3	4	4	62	23	18	12	9
53	3	1	2	1	4	1	2	2	2	2	3	3	3	5	3	4	3	3	3	1	51	16	17	10	8
54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	18	18	12	12
55	1	5	1	1	5	2	4	2	2	2	5	5	1	5	5	5	2	4	2	2	61	16	19	14	15
56	2	2	3	1	1	2	5	5	2	1	2	2	1	1	4	5	1	5	1	2	48	12	11	14	12
57	4	3	2	3	2	2	5	5	3	3	4	4	3	2	3	5	1	5	3	3	65	18	18	16	14
58	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	4	2	4	2	2	53	16	14	13	10
59	2	2	2	2	2	5	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	48	13	16	10	8
60	5	2	4	1	3	3	5	4	3	3	5	5	3	4	5	2	4	5	3	3	72	24	23	14	13

60	5	2	4	1	3	3	5	4	3	3	5	5	3	4	5	2	4	5	3	3	72	24	23	14	13
61	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	42	13	15	9	7
62	1	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	2	41	11	12	12	6
63	4	2	4	2	4	2	2	4	3	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	53	22	17	8	8	
64	3	3	4	2	2	4	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	55	18	15	12	9	
65	3	2	3	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	5	2	4	1	1	42	13	11	10	9
66	2	1	4	1	3	4	5	4	4	2	1	4	2	2	4	5	1	4	1	2	56	18	17	14	10
67	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	5	1	1	30	7	6	9	8
68	3	2	4	2	4	2	4	2	2	2	4	4	1	3	2	5	2	3	2	1	54	17	17	13	9
69	3	3	3	2	3	3	5	2	3	3	3	3	2	4	4	5	2	4	2	3	62	19	18	13	13
/0	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	59	17	19	13	11	
/1	3	3	4	1	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	1	51	16	15	13	8
/2	2	3	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	48	12	15	12	9	
/3	2	3	2	3	3	2	4	5	2	2	2	2	3	2	3	4	2	4	2	2	54	12	16	13	13
/4	5	2	5	2	4	3	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	62	23	18	11	10	
/5	5	3	4	2	4	5	5	5	5	4	5	4	1	4	4	5	4	2	4	4	79	26	22	20	11
/6	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	48	18	18	8	8
/7	1	2	2	1	1	3	4	4	3	2	4	2	3	2	2	4	2	4	1	2	49	12	14	15	9
/8	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	35	10	12	7	7
/9	4	3	4	2	3	3	5	1	5	4	4	4	2	3	4	3	2	2	4	4	66	24	20	11	11
80	2	2	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	4	3	4	2	3	58	17	17	13	12
81	2	1	5	1	5	1	5	1	1	5	5	1	5	5	5	1	5	1	1	57	19	18	12	12	
82	2	2	4	1	2	3	2	2	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	47	16	13	11	7	
83	2	2	2	2	1	4	4	2	2	2	2	2	2	2	5	2	3	2	2	47	12	14	12	9	
84	4	4	4	3	4	4	4	5	5	2	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	78	25	20	18	15
85	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	50	14	14	11	11	
86	4	3	4	3	4	5	5	4	4	3	5	4	2	4	4	4	2	5	3	4	76	24	20	18	15
87	2	2	2	2	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	2	4	2	3	2	3	58	17	20	14	9
88	1	1	1	1	1	1	5	4	1	1	1	4	1	1	1	5	1	1	1	1	34	6	13	11	4
89	2	3	4	2	4	4	5	4	4	2	5	2	3	2	3	5	1	4	2	3	64	17	17	18	12
90	5	1	5	1	4	3	2	1	3	3	4	2	2	2	2	2	3	4	3	2	54	19	16	10	8
91	4	3	4	2	2	4	4	4	3	2	4	2	4	2	2	4	2	3	3	3	59	18	16	14	10
92	4	3	4	3	5	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	63	20	19	12	12	
93	2	2	4	2	2	3	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	55	18	13	12	12	
94	3	1	3	1	2	3	5	4	3	2	4	3	2	3	2	5	2	4	1	1	54	16	16	16	8
95	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	68	24	20	15	10
96	1	2	2	1	3	2	5	4	3	2	1	3	2	3	2	4	2	4	2	2	50	14	17	11	9
97	2	2	4	2	4	3	5	3	3	2	4	4	3	4	3	5	1	2	1	3	60	20	19	15	9
98	4	3	4	2	3	2	5	3	3	3	3	3	2	4	4	4	1	4	3	2	62	20	17	12	13
99	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	4	3	2	52	14	14	11	12
100	3	5	3	1	1	1	5	2	1	1	3	1	1	1	1	5	1	3	2	1	42	10	10	11	10
101	3	1	4	1	2	1	5	5	2	2	1	1	2	3	1	4	1	2	1	2	44	15	13	11	5
102	1	1	1	1	1	1	5	4	2	1	1	1	1	1	4	5	1	4	1	1	38	7	10	11	10
103	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	54	14	16	13	11
104	4	3	4	2	2	3	4	4	3	3	4	2	3	2	4	4	2	2	3	2	60	17	16	15	11
105	4	3	2	3	2	3	5	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	4	3	3	60	17	16	13	13
106	2	2	3	2	1	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	60	17	16	14	12
107	3	2	4	2	3	4	5	4	2	3	2	3	3	3	5	1	4	3	3	62	18	18	15	11	
108	5	1	5	1	5	2	1	5	3	5	4	1	4	2	2	1	2	4	3	61	26	16	13	6	
109	4	1	2	1	2	2	5	5	2	2	1	2	4	3	2	5	2	4	2	2	53	15	17	13	8
110	4	1	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	4	2	4	3	3	59	18	18	14	9
111	5	1	3	1	4	2	4	3	1	5	1	5	3	3	4	1	1	5	1	2	55	19	22	7	11
112	1	1	2	1	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	3	2	2	3	1	4	50	13	16	14	8
113	5	3	4	3	5	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	76	23	23	16	14
114	4	3	4	2	4	3	5	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	64	20	21	11	11	
115	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	2	52	15	15	13	8
116	2	2	3	1	4	2	5	4	2	3	4	3	2	3	2	5	1	3	1	2	54	15	18	15	8
117	1	1	4	1	1	3	5	2	2	2	2	2	2	3	4	4	1	4	1	2	47	14	13	11	10
118	2	2	4	2	4	2	3	4	1	1	2	2	3	1	2	3	2	4	2	1	47	11	15	11	10
119	4	1	5	2	3	3	5	1	3	3	4	4	2	4	4	4	3	5	3	1	64	21	20	12	12
120	4	3	4	3	5	3	5	3	3	3	4	4	3	2	4	4	2	5	3	3	69	20	22	13	15
121	4	2	4	2	4	3	4	2	3	3	2	3	2	4	2	4	3	2	3	3	59	21	19	11	8
122	4	3	3	3	3	5	2	3	3	4	4	3	2	3	2	2	2	4	2	60	18	20	11	11	
123	1	1	2	1	3	2	5	5	2	2	3	2	2	2	4	5	1	4	2	2	51	11	15	15	10
124	5	2	4	2	2	5	2	4	3	2	4	2	4	4	3	3	4	3	3	63	24	19	9	12	
125	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62	19	19	13	11	
126	4	3	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4	2	5	3	2	55	14	14	11	15	
127	4	2	4	1	5	1	5	2	1	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	61	19	20	11	11
128	4	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	56	16	17	12	11	
129	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	71	24	21	14	12	
130	5	1	3	1	3	2	4	4	4	3	3	2	2	2	5	1	2	3	1	54	18	16	14	6	
131	4	3	3	2	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	2	2	3	2	61	20	19	11	11	
132	4	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	4	2	3	4	4	2	4	4	3	59	18	17	12	12
133	1	2	3	1	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	5	2	2	1	1	46	11	16	13	7
134	1	1	1	1	2	1	5	2	2	1	1	1	1	1	5	4									

231	4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	66	21	20	13	13
232	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	56	17	15	11	12
233	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	56	17	19	11	10
234	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	44	13	14	9	8
235	5	2	5	1	3	4	5	3	3	3	4	4	2	4	5	5	4	5	4	2	73	23	21	16	13
236	3	2	3	1	2	2	4	3	1	2	2	4	2	3	2	5	1	5	2	1	50	15	15	12	10
237	3	1	1	1	4	2	3	4	1	2	1	2	2	1	1	3	2	4	2	1	41	9	15	10	7
238	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	67	21	19	13	14
239	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	50	16	16	10	10	
240	4	2	4	2	4	2	4	2	2	3	2	3	3	3	4	2	4	2	2	56	17	17	11	11	
241	5	3	4	1	4	3	5	4	3	3	4	4	3	4	4	5	3	5	4	3	74	23	22	16	13
242	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	61	19	19	11	12	
243	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	4	2	2	40	11	10	10	9
244	4	2	4	3	4	4	4	3	4	2	5	4	4	4	4	4	2	5	5	4	75	24	20	16	14
245	4	1	3	2	3	3	3	2	3	3	5	3	3	3	3	3	2	4	3	3	59	19	17	13	10
246	2	4	2	5	3	3	3	1	3	3	1	3	5	1	3	3	3	3	5	59	16	20	8	15	
247	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	3	42	13	12	7	10	
248	2	2	4	2	4	2	4	4	3	1	4	2	2	2	4	4	2	4	2	4	58	17	15	14	12
249	2	2	2	2	1	2	2	1	2	4	2	2	1	2	2	2	2	1	1	37	9	12	9	8	
250	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	5	5	4	4	4	4	81	24	25	15	17	
251	4	4	4	4	4	5	5	5	5	1	5	4	4	4	4	5	4	4	4	83	25	22	20	16	
252	3	2	1	1	3	2	4	2	1	1	1	1	2	3	2	5	1	5	1	1	42	10	12	10	10

B. Regulasi Data

MC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	100	asp	asp	asp	asp	asp
1	4	4	4	4	5	4	4	5	3	4	2	4	5	5	4	4	5	4	5	5	84	14	12	18	19	20
2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78	15	11	16	16	20
3	5	4	5	4	5	5	3	5	1	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	90	18	15	20	19	20
4	4	5	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	5	4	4	1	5	5	5	73	15	11	15	12	21
5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	1	3	4	2	4	5	4	4	4	4	4	77	15	11	14	17	23
6	4	4	4	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	57	8	10	15	10	16
7	4	5	4	4	4	1	3	4	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	71	13	10	14	16	19
8	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75	14	10	16	17	18
9	4	3	2	3	4	1	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75	13	11	15	15	18
10	4	3	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74	14	10	13	18	18
11	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	75	16	12	13	14	20
12	4	5	4	4	4	1	4	4	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	71	12	9	17	12	20
13	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82	17	12	16	17	20
14	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79	16	10	14	16	21
15	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	5	4	5	5	74	14	10	13	18	18
16	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	80	17	12	16	17	18
17	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	82	18	12	16	16	20
18	4	5	4	4	4	5	5	1	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	81	15	12	18	17	18
19	4	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	4	4	5	4	4	3	4	4	4	71	13	10	16	14	18
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79	16	12	16	16	19
21	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79	16	12	15	16	20
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82	16	12	16	17	21
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	17	12	18	16	18
24	4	5	5	5	5	4	3	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	90	18	13	17	19	24
25	3	4	3	3	3	4	4	5	5	4	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	55	14	7	11	13	19
26	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	79	16	12	16	16	19
27	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	70	13	11	15	14	18
28	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	73	12	13	16	16	18
29	4	3	5	3	4	3	3	4	2	4	2	3	3	4	4	4	5	4	4	4	73	12	13	16	16	18
30	4	4	4	5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	78	16	12	17	16	17
31	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75	12	10	14	14	19
32	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76	14	11	15	16	20
33	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	2	4	5	5	80	16	12	15	15	21
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	16	12	16	16	20
35	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	74	16	12	13	14	19
36	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	78	15	12	16	15	20
37	4	2	4	4	4	3	4	4	4	5	1	3	5	5	4	4	4	4	5	5	75	9	13	16	17	19
38	5	3	1	5	4	4	5	5	1	4	1	3	5	5	5	4	1	5	5	5	76	12	10	15	14	21
39	4	1	2	2	5	3	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67	10	10	13	14	18
40	5	5	4	4	3	2	2	4	1	4	2	4	5	5	5	5	4	4	5	5	81	14	13	16	18	19
41	4	2	5	5	3	2	3	4	3	3	2	4	3	5	5	4	3	4	4	4	73	10	12	16	16	21
42	4	3	3	3	3	3	4	2	4	2	1	2	3	3	4	4	4	3	3	3	66	10	9	12	12	18
43	3	3	5	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	12	9	12	12	15
44	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	12	9	12	12	15
45	4	4	3	5	4	1	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	5	81	12	11	15	18	24
46	4	4	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	70	13	12	14	14	18
47	5	5	2	3	3	4	4	5	5	4	2	1	1	3	4	4	2	4	4	5	70	15	11	12	13	20
48	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79	16	11	15	16	20
49	4	2	5	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	5	5	5	3	4	4	4	77	12	12	17	17	20
50	2	3	4	4	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	4	3	2	5	5	5	57	11	8	13	12	15
51	5	1	4	4	4	3	2	5	4	2	1	3	2	5	4	3	4	2	5	4	67	8	11	15	16	19
52	5	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	72	11	12	15	15	20
53	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	84	16	14	16	16	21
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	73	13	11	15	15	20
55	5	5	5	5	3	1	5	5	1	1	1	1	5	5	4	4	2	4	4	4	68	9	11	18	12	18
56	5	5	4	5	4	1	5	5	5	3	4	4	2	1	5	3	4	5	4	4	81	16	12	14	17	24
57	5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	66	9	11	14	14	17
58	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74	13	10	14	16	19
59	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	17	13	16	16	18
60	4	4	1	3	3	1	3	5	4	2	1	4	4	4	4	4	4	5	5	5	68	11	6	13	11	21
61	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	73	12	11	13	16	20
62	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	88	18	12	17	18	23
63	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75	13	12	16	16	18
64	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	72	15	10	13	14	19
65	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	5	5	3	4	4	4	4	4	78	16	11	15	15	20
66	4	4	4	5	4	2	5	5	1	2	2	4	5	5	5	4	4	4	4	4	80	13	10	18	18	20
67	5	5	5	5	5	3	5	5	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	93	17	14	20	20	22
68	4	4	4	5	5	4	3	5	4	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	73	11	11	15	15	21
69	4	4	2	4	3	2	3	5	3	2	2	3	4	5	4	4	4	3	4	4	70	12	8	13	17	18
70	4	4	4	4	3	3	4	5	2	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	5	70	13	12	13	15	17
71	4	4	3	5	4	4																				

Lampiran 4. Karakteristik Responden

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	48	31.6	31.6	31.6
	Perempuan	104	68.4	68.4	100.0
	Total	152	100.0	100.0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	42	27.6	27.6	27.6
	11	45	29.6	29.6	57.2
	12	65	42.8	42.8	100.0
	Total	152	100.0	100.0	

Lampiran 5. Hasil Uji Validitas

A. Prokastinasi

1. Aspek Waktu yang Dirasakan

Correlations

		AITEM01	AITEM03	AITEM09	AITEM14	AITEM19	AITEM20	ASPEK1
AITEM01	Pearson Correlation	1	.547**	.340**	.280**	.672**	.382**	.715**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.005	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM03	Pearson Correlation	.547**	1	.345**	.316**	.331**	.384**	.719**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.001	.001	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM09	Pearson Correlation	.340**	.345**	1	.379**	.423**	.576**	.685**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000		.000	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM14	Pearson Correlation	.280**	.316**	.379**	1	.329**	.357**	.698**
	Sig. (2-tailed)	.005	.001	.000		.001	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM19	Pearson Correlation	.672**	.331**	.423**	.329**	1	.566**	.616**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.001		.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM20	Pearson Correlation	.382**	.384**	.576**	.357**	.566**	1	.687**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
ASPEK1	Pearson Correlation	.715**	.719**	.685**	.698**	.616**	.687**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100

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

2. Aspek Celah antara Keinginan dan Tindakan

Correlations

	AITEM05	AITEM07	AITEM10	AITEM12	AITEM13	AITEM17	ASPEK2
AITEM05 Pearson Correlation	1	.187	.322**	.470**	-.151	.146	.695**
Sig. (2-tailed)		.063	.001	.000	.135	.146	.000
N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM07 Pearson Correlation	.187	1	.076	.245*	-.033	-.301**	.465**
Sig. (2-tailed)	.063		.454	.014	.747	.002	.000
N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM10 Pearson Correlation	.322**	.076	1	.207*	.072	.225*	.587**
Sig. (2-tailed)	.001	.454		.039	.479	.025	.000
N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM12 Pearson Correlation	.470**	.245*	.207*	1	-.068	.174	.692**
Sig. (2-tailed)	.000	.014	.039		.499	.083	.000
N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM13 Pearson Correlation	-.151	-.033	.072	-.068	1	.180	.240*
Sig. (2-tailed)	.135	.747	.479	.499		.073	.016
N	100	100	100	100	100	100	100
AITEM17 Pearson Correlation	.146	-.301**	.225*	.174	.180	1	.374**
Sig. (2-tailed)	.146	.002	.025	.083	.073		.000
N	100	100	100	100	100	100	100
ASPEK2 Pearson Correlation	.695**	.465**	.587**	.692**	.240*	.374**	1
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.016	.000	
N	100	100	100	100	100	100	100

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3. Tekanan Emosional

Correlations

	AITEM06	AITEM08	AITEM11	AITEM16	ASPEK3
AITEM06 Pearson Correlation	1	.176	.460**	-.039	.646**
Sig. (2-tailed)		.079	.000	.701	.000
N	100	100	100	100	100
AITEM08 Pearson Correlation	.176	1	-.083	.323**	.606**
Sig. (2-tailed)	.079		.410	.001	.000
N	100	100	100	100	100
AITEM11 Pearson Correlation	.460**	-.083	1	.012	.604**
Sig. (2-tailed)	.000	.410		.905	.000
N	100	100	100	100	100
AITEM16 Pearson Correlation	-.039	.323**	.012	1	.528**
Sig. (2-tailed)	.701	.001	.905		.000
N	100	100	100	100	100
ASPEK3 Pearson Correlation	.646**	.606**	.604**	.528**	1
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
N	100	100	100	100	100

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

Correlations

		AITEM02	AITEM04	AITEM15	AITEM18	ASPEK4
AITEM02	Pearson Correlation	1	.440**	.289**	-.016	.613**
	Sig. (2-tailed)		.000	.004	.877	.000
	N	100	100	100	100	100
AITEM04	Pearson Correlation	.440**	1	.252*	-.115	.531**
	Sig. (2-tailed)	.000		.011	.255	.000
	N	100	100	100	100	100
AITEM15	Pearson Correlation	.289**	.252*	1	.339**	.776**
	Sig. (2-tailed)	.004	.011		.001	.000
	N	100	100	100	100	100
AITEM18	Pearson Correlation	-.016	-.115	.339**	1	.581**
	Sig. (2-tailed)	.877	.255	.001		.000
	N	100	100	100	100	100
ASPEK4	Pearson Correlation	.613**	.531**	.776**	.581**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

4. Aspek Keyakinan terhadap Kemampuan Diri

B. Regulasi Diri

1. Aspek Mengatur Standar dan Tujuan

Correlations

		AITEM02	AITEM06	AITEM11	AITEM16	ASPEK1
AITEM02	Pearson Correlation	1	.138	.289**	.251*	.653**
	Sig. (2-tailed)		.172	.004	.012	.000
	N	100	100	100	100	100
AITEM06	Pearson Correlation	.138	1	.359**	.049	.652**
	Sig. (2-tailed)	.172		.000	.627	.000
	N	100	100	100	100	100
AITEM11	Pearson Correlation	.289**	.359**	1	.125	.745**
	Sig. (2-tailed)	.004	.000		.214	.000
	N	100	100	100	100	100
AITEM16	Pearson Correlation	.251*	.049	.125	1	.467**
	Sig. (2-tailed)	.012	.627	.214		.000
	N	100	100	100	100	100
ASPEK1	Pearson Correlation	.653**	.652**	.745**	.467**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Aspek Observasi Diri

Correlations

		AITEM01	AITEM10	AITEM13	ASPEK2
AITEM01	Pearson Correlation	1	.265**	.345**	.596**
	Sig. (2-tailed)		.008	.000	.000
	N	100	100	100	100
AITEM10	Pearson Correlation	.265**	1	.418**	.702**
	Sig. (2-tailed)	.008		.000	.000
	N	100	100	100	100
AITEM13	Pearson Correlation	.345**	.418**	1	.340**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.001
	N	100	100	100	100
ASPEK2	Pearson Correlation	.596**	.702**	.340**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	
	N	100	100	100	100

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

3. Aspek Evaluasi Diri

Correlations

		AITEM03	AITEM05	AITEM07	AITEM14	ASPEK3
AITEM03	Pearson Correlation	1	.305**	-.064	.022	.601**
	Sig. (2-tailed)		.002	.528	.826	.000
	N	100	100	100	100	100
AITEM05	Pearson Correlation	.305**	1	.202*	.171	.697**
	Sig. (2-tailed)	.002		.044	.089	.000
	N	100	100	100	100	100
AITEM07	Pearson Correlation	-.064	.202*	1	.202*	.530**
	Sig. (2-tailed)	.528	.044		.044	.000
	N	100	100	100	100	100
AITEM14	Pearson Correlation	.022	.171	.202*	1	.546**
	Sig. (2-tailed)	.826	.089	.044		.000
	N	100	100	100	100	100
ASPEK3	Pearson Correlation	.601**	.697**	.530**	.546**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

4. Aspek Reaksi Diri

Correlations

		AITEM08	AITEM12	AITEM17	AITEM20	ASPEK4
AITEM08	Pearson Correlation	1	.095	.129	.389**	.557**
	Sig. (2-tailed)		.350	.202	.000	.000
	N	100	100	100	100	100
AITEM12	Pearson Correlation	.095	1	.402**	.140	.735**
	Sig. (2-tailed)	.350		.000	.165	.000
	N	100	100	100	100	100
AITEM17	Pearson Correlation	.129	.402**	1	.005	.718**
	Sig. (2-tailed)	.202	.000		.964	.000
	N	100	100	100	100	100
AITEM20	Pearson Correlation	.389**	.140	.005	1	.448**
	Sig. (2-tailed)	.000	.165	.964		.000
	N	100	100	100	100	100
ASPEK4	Pearson Correlation	.557**	.735**	.718**	.448**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100

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

5. Aspek Refleksi Diri

Correlations

		AITEM04	AITEM09	AITEM15	AITEM18	AITEM19	ASPEK5
AITEM04	Pearson Correlation	1	-.094	.521**	.233*	.166	.590**
	Sig. (2-tailed)		.354	.000	.020	.100	.000
	N	100	100	100	100	100	100
AITEM09	Pearson Correlation	-.094	1	-.014	-.016	-.053	.467**
	Sig. (2-tailed)	.354		.893	.874	.600	.000
	N	100	100	100	100	100	100
AITEM15	Pearson Correlation	.521**	-.014	1	.399**	.403**	.714**
	Sig. (2-tailed)	.000	.893		.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100
AITEM18	Pearson Correlation	.233*	-.016	.399**	1	.242*	.577**
	Sig. (2-tailed)	.020	.874	.000		.015	.000
	N	100	100	100	100	100	100
AITEM19	Pearson Correlation	.166	-.053	.403**	.242*	1	.517**
	Sig. (2-tailed)	.100	.600	.000	.015		.000
	N	100	100	100	100	100	100
ASPEK5	Pearson Correlation	.590**	.467**	.714**	.577**	.517**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6. Hasil Uji Reabilitas

A. Prokrastinasi

Aspek A

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.805	6

Aspek B

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.523	5

Aspek C

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.384	4

Aspek D

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.476	4

Total Semua Aspek

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.848	19

B. Regulasi Diri

Aspek A**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.745	5

Aspek B**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.730	4

Aspek C**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.714	5

Aspek D**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.737	5

Aspek E**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.696	6

Total Semua Aspek**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.839	20

Lampiran 7. Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PROKRASINASI	152	29	80	53.87	10.091
REGULASI_DIRI	152	47	98	73.88	9.195
Valid N (listwise)	152				

PROKRASINASI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tinggi	5	3.3	3.4	3.4
Tinggi	18	11.8	12.2	15.6
Sedang	74	48.7	50.3	66.0
Rendah	42	27.6	28.6	94.6
Sangat Rendah	8	5.3	5.4	100.0
Total	147	96.7	100.0	
Missing System	5	3.3		
Total	152	100.0		

Lampiran 8. Kategorisasi Skor

Lampiran 9. Hasil Uji Asumsi Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PROKRASINASI	.062	152	.200 [*]	.988	152	.192
REGULASI_DIRI	.077	152	.028	.986	152	.121

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

a. Lilliefors Significance Correction

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

REGULASI_DIRI				Unstandardized Residual	
	Frequency	Percent	Valid		
Valid 5.00	34	22.4		N	152
4.00	85	55.9		Normal Parameters ^{a,b} Mean	.0000000
3.00	20	13.2		Std. Deviation	7.77409843
2.00	4	2.6		Most Extreme Differences Absolute	.063
Total	143	94.1		Positive	.063
Missing System	9	5.9		Negative	-.052
Total	152	100.0		Test Statistic	.063
				Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Lampiran 10. Hasil Uji Asumsi Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PROKRASTINASI * REGULASI DIRI	Between Groups	(Combined)	8210.685	43	190.946	2.878	.000
		Linearity	6251.441	1	6251.441	94.208	.000
		Deviation from Linearity	1959.244	42	46.649	.703	.902
Within Groups			7166.684	108	66.358		
Total			15377.368	151			

Lampiran 11. Uji Korelasi Pearson Product Moment

Correlations

		REGULASI_D IRI	PROKRASTIN ASI
REGULASI DIRI	Pearson Correlation	1	-.638**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	152	152
PROKRASTINASI	Pearson Correlation	-.638**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	152	152

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

Lampiran 12. Uji Korelasi Parsial

A. Korelasi Parsial Regulasi Diri dengan Waktu yang Dirasakan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	36.949	2.704		13.665	.000
	X1	-.346	.167	-.193	-2.066	.041
	X2	-.181	.228	-.087	-.794	.429
	X3	.026	.217	.014	.118	.906
	X4	-.362	.170	-.188	-2.122	.036
	X5	-.421	.158	-.232	-2.670	.008

a. Dependent Variable: Y1

B. Korelasi Parsial Regulasi Diri dengan Celah antara Keinginan dan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28.984	1.850		15.666	.000
	X1	-.295	.114	-.233	-2.577	.011
	X2	-.135	.156	-.092	-.868	.387
	X3	-.028	.148	-.021	-.189	.851
	X4	-.285	.117	-.210	-2.447	.016
	X5	-.236	.108	-.184	-2.189	.030

a. Dependent Variable: Y2

Tindakan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.690	1.567		11.930	.000
	X1	-.333	.097	-.347	-3.438	.001
	X2	-.040	.132	-.036	-.302	.763
	X3	-.024	.126	-.024	-.192	.848
	X4	.064	.099	.062	.643	.521
	X5	-.124	.091	-.127	-1.360	.176

a. Dependent Variable: Y3

C. Korelasi Parsial Regulasi Diri dengan Tekanan Emosi

D. Korelasi Parsial Regulasi Diri dengan Keyakinan terhadap Kemampuan Diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	21.366	1.471		14.525	.000
	X1	.003	.091	.003	.036	.971
	X2	-.160	.124	-.140	-1.293	.198
	X3	-.252	.118	-.245	-2.142	.034
	X4	-.213	.093	-.201	-2.296	.023
	X5	-.094	.086	-.094	-1.093	.276

a. Dependent Variable: Y4

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sella Novita Sari
NIM : 1802105065
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini menyetujui untuk memberikan ijin kepada pihak UPT. Perpustakaan Universitas Mulawarman, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA di Kota Samarinda" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini kepada UPT. Perpustakaan Universitas Mulawarman berhak menyimpan, mengalih media atau memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasi skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Samarinda
Tanggal : 27 Maret 2022
Yang menyatakan,



Sella Novita Sari