

**PERBEDAAN KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI  
USIA DAN JENIS KELAMIN KARYAWAN DINAS  
PERHUBUNGAN MEDAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area  
Guna Memenuhi Persyaratan Mendapatkan  
Gelar Sarjana Psikologi**

**OLEH :**

**ANANDA SHAKILA PUTRI  
15.860.0054**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2019**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

.....  
© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
.....

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruhnya karya ini tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 10/21/19

Access from repository.uma.ac.id

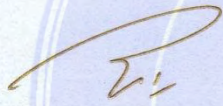
Judul Skripsi : Perbedaan Komitmen Organisasi Ditinjau Dari Usia dan Jenis Kelamin  
Karyawan Dinas Perhubungan Medan


Nama : Ananda Shakila Putri  
NPM : 15.860.0054  
Bagian : Psikologi Industri Organisasi

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing

Pembimbing I


Pembimbing II

  
Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

  
Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi, M.Si

Ka Bagian

Dekan

  
Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi

  
Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd

Tanggal Lulus : 27 September 2019

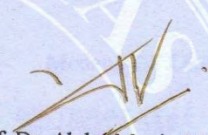
Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas  
Medan Area dan Diterima Untuk Memenuhi Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana (S1) Psikologi

Pada Tanggal

27 September 2019

Mengesahkan Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area

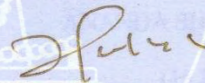

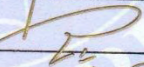

Dekan

  
Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd

Dewan Penguji :

Tanda Tangan

1. Drs. Mulia Siregar, M.Psi
2. Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi
3. Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog
4. Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi, M.Si

## HALAMAN PERNYATAAN

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

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

Medan, Oktober 2019



ANANDA SHAKILA PUTRI

(15.860.0054)

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

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

Nama : Ananda Shakila Putri  
Npm : 15.860.0054  
Program studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Perbedaan Komitmen Organisasi Ditinjau Dari Usia Dan Jenis Kelamin Karyawan Dinas Perhubungan Medan** Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan memublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemiliki Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :  
Medan  
Pada tanggal :  
03 Oktober 2019  
Yang menyatakan

  
**Ananda Shakila Putri**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN SELF REGULATION DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWAFAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

INTAN NUR AULIA ZN NST

15 860 0003

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sejumlah 100 orang. Sejalan dengan pembahasan yang ada dalam landasan teori, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan asumsi semakin tinggi *self regulation* maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya, semakin rendah *self regulation* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan skala *self regulation* dan skala prokrastinasi akademik. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert. Metode analisis data menggunakan teknik analisis *Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, maka hipotesis yang diajukan diterima dengan hasil terdapat hubungan negatif antara *self regulation* dengan Prokrastinasi Akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan koefisien korelasi  $-0,559$  dengan  $P = 0,000 < 0,05$ . Kemudian determinan dari hubungan antara variabel x dengan variabel y adalah sebesar  $0,312$ . Ini menunjukkan bahwa *self regulation* mempengaruhi Prokrastinasi Akademik sebesar  $31,2\%$  sedangkan  $68,8\%$  dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti *fatigue*/kelelahan, lingkungan, gaya pengasuhan orang tua, kecemasan.

**Kata Kunci :** *self regulation* dan prokrastinasi akademik

## ABSTRACT

### The Correlation Between Self Regulation And Academic Procrastination For Psychology Student At Universitas Medan Area

INTAN NUR AULIA ZN NST

15 860 0003

This research aims to see the relationship between *self-regulation* and academic procrastination in students of the Faculty of Psychology, University of Medan Area. The sample in this research were 100 students from the Faculty of Psychology, University of Medan Area. In line with the discussion in the theoretical basis, the hypothesis proposed in this research is that there is a negative relationship between *self-regulation* and student academic procrastination with the assumption that the higher the *self-regulation*, the lower academic procrastination and the lower the *self-regulation*, the higher academic procrastination. This research uses the scale of *self-regulation* and the scale of academic procrastination. Data collection is done using a Likert scale. The data analysis method uses Product Moment analysis techniques Based on the results of the data analysis, the results showed that there was a negative relationship between self-regulation and academic procrastination of the students of the Faculty of Psychology, University of Medan Area and the correlation coefficient of -0.559 with  $P = 0.000 < 0.05$ . Then the determinant of the relationship between variable x with variable y is equal to 0.312. This shows that *self regulation* affects Academic Procrastination by 31.2% while 68.8% is influenced by other factors such as fatigue, environment, parenting style, anxiety.

**Keywords:** *self-regulation* and academic procrastination

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat dan kasih sayang Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak terutama kepada Orang Tua tercinta, Ayahanda Zulkarnain Nst S.Sos dan Ibunda Alautia Husthy yang sudah banyak memberikan dukungan baik moril maupun materil, sehingga peneliti mampu menyelesaikan dan menyandang gelar sajana ini. Pada kesempatan ini, peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area
3. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
4. Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Psi selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
5. Ibu Salaria Sari Dewi S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing 1 (satu) yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.



6. Bapak Maryono S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing 2 (dua) yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Siti Aisyah S.Psi, M.Psi selaku dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti.
8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi peneliti serta para staff program studi psikologi Universitas Medan Area yang turut memperlancar proses penyelesaian kuliah dan skripsi peneliti
9. Teman-teman seperjuangan saya yang tergabung dalam PIC (Kila, Nurul, Akmal, Ikhsan, Gunawan, Haris, Fikri, Zuan Dan Andre) yang telah membersamai peneliti, menikmati pahit manisnya bangku perkuliahan dari awal hingga saat ini. Terkhusus Kila dan Nurul yang membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Sahabat-sahabat tersayang Ibu-Ibu Arisan (Eka, Novi, Lawe, Nurul) yang telah banyak menemani, saling memberikan support, menjadi pendengar setia, serta memberikan motivasi kepada peneliti. Dan terima kasih juga untuk sahabat-sahabat yang bertemu di generasi 9 Formasi *Ar-Ruuh* UMA (Rijal, Gunawan, Bang Boki, Rifqi, Zuan) yang tak bosan memberikan nasehat-nasehatnya kepada peneliti.
11. Teman-teman stambuk 2015 Fakultas Psikologi UMA, terkhusus teman-teman kelas A yang saling memberi dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

12. Teman-teman, adik, abang, kakak di organisasi kampus yaitu Formasi *Ar-Ruuh* UMA yang memberi dukungan dan mendoakan peneliti agar diberi kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini. Terkhusus juga untuk Kak Fadhillah Fajrah, Kak Asriwira, Nona Youlanda, Laila Trisna Hadijah, Amani Rahmatika, Nurul Annisa, Laila Huzna, Putri Widya, Amy Relita, Riva Maysa, Annisa Aulia yang telah membantu peneliti dalam proses pengambilan data penelitian ini.
13. Iqbal Fahlevy yang sudah banyak membantu dan memberi dukungan kepada peneliti untuk segera menyelesaikan penelitian ini.
14. Nurfadhlah Azmy dan Ainul Mardiyah Nst, sahabat sedari Aliyah yang mendoakan dan memberi semangat kepada peneliti.
15. Semua pihak yang telah membantu peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Medan, September 2019

Intan Nur Aulia Zn Nst

15.860.0003

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian .....	11
1. Manfaat Teoritis .....	11
2. Manfaat Praktis .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Mahasiswa .....	12
B. Prokrastinasi Akademik.....	13
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	13
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proktanasi Akademik .....	15
3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	21
4. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik.....	22
C. Self Regulation.....	25
1. Pengertian Self Regulation .....	25

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Regulation.....	27
3. Aspek-Aspek Self Regulation.....	31
D. Hubungan Self Regulation dengan Prokrastinasi Akademik.....	35
E. Kerangka Konseptual.....	36
F. Hipotesis.....	36

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tipe Penelitian.....	37
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	38
D. Subjek Penelitian.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	38
E. Teknik Sampling.....	38
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39
G. Validitas dan Reliabilitas.....	39
1. Validitas.....	39
2. Reliabilitas.....	39
H. Analisis Data.....	40

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Orientasi Kancha Penelitian dan Gambaran Subjek Penelitian.....	41
1. Orientasi Kancha Penelitian.....	41
2. Gambaran Subjek Penelitian.....	43
B. Persiapan Penelitian.....	43
1. Persiapan Administrasi.....	43
2. Persiapan Alat Ukur.....	43
C. Pelaksanaan Penelitian.....	47
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	51
E. Pembahasan.....	56

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan ..... 59

B. Saran ..... 59

**DAFTAR PUSTAKA..... 61**



## DAFTAR TABEL

## HALAMAN

Tabel 4.1 Distribusi penyebaran butir-butir pernyataan skala <i>Self Regulation</i> sebelum Uji Coba.....	45
Tabel 4.2 Distribusi penyebaran butir-butir pernyataan skala Prokrastinasi Akademik sebelum Uji Coba.....	47
Tabel 4.3 Distribusi penyebaran butir-butir pernyataan skala <i>Self Regulation</i> setelah Uji Coba.....	49
Tabel 4.4 Distribusi penyebaran butir-butir pernyataan skala Prokrastinasi Akademik setelah Uji Coba.....	50
Tabel 4.5 Rangkuman hasil perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	52
Tabel 4.6 Rangkuman hasil Uji Linearitas Hubungan.....	53
Tabel 4.7 Rangkuman perhitungan analisis r <i>Product Moment</i> .....	53
Tabel 4.8 Hasil perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik dan Nilai Rata-Rata Empirik.....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

## HALAMAN

Lampiran A Data Penelitian.....	64
Lampiran B Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	71
Lampiran C Uji Nomalitas, Uji Linearitas dan Uji Hipotesis.....	76
Lampiran D Skala Penelitian.....	80
Lampiran E Surat Keterangan Penelitian.....	87



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah sebutan untuk para pelajar di perguruan tinggi dan merupakan tingkat tertinggi dalam dunia pendidikan. Mahasiswa merupakan kaum intelektual yang diharapkan mampu membuat perubahan serta pengembangan bagi nusa dan bangsa. Seorang mahasiswa dituntut untuk mampu aktif dalam bidang akademik maupun non akademik. Banyak hal yang dapat dilakukan mahasiswa untuk dapat berkontribusi dan mengerjakan tugasnya sebagai seorang mahasiswa. Mulai dari tugas kuliah yang diberikan oleh dosen, pekerjaan rumah serta kegiatan organisasi bagi mahasiswa yang mengikuti.

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki banyak mahasiswa dari berbagai latar belakang sosial dan daerah yang berbeda-beda. Mulai dari mahasiswa yang berasal dari luar maupun dalam daerah. Sejalan dengan hal tersebut, Fakultas Psikologi UMA juga memiliki beberapa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang terdiri dari Formasi *Ar-Ruuuh* UMA, Gemar Alam Psikologi (GASI), Komunitas Mahasiswa Kristen Psikologi (KMKP) dan Pemerintahan Mahasiswa serta Dewan Perwakilan Mahasiswa sebagai lembaga yang menaungi kegiatan tersebut.

Peneliti melihat bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UMA memiliki keinginan yang besar untuk mengikuti berbagai macam kegiatan yang



disediakan oleh Fakultas. Sehingga hal tersebut sering sekali membuat mahasiswa harus bisa membagi waktu antara perkuliahan, berorganisasi serta aktivitas yang lainnya. Mahasiswa seharusnya telah mengetahui dinamika perkuliahan, dan mampu untuk mengatur jadwal dengan baik agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

Lee (Saman, 2017) mengemukakan bahwa mahasiswa kadang lupa waktu ketika melakukan suatu kegiatan, termasuk dalam kegiatan keorganisasian. Dalam kenyataannya, mahasiswa seringkali menghadapi tugas-tugasnya tersebut dan muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya serta mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan.

Masa kuliah tidak sama dengan masa sekolah, jika dulu siswa masih acuh tak acuh terhadap pekerjaan rumah (PR) dan lebih bergantung pada lingkungan sekitar, namun kini mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dengan benar dan sesuai waktu pengumpulan yang telah ditetapkan.

Selain itu, salah satu kewajiban mahasiswa di bangku perkuliahan adalah mampu untuk mengatur waktu antara tugas akademik dan kegiatan lainnya serta menyampingkan urusan-urusan yang tidak berkaitan agar tugas tersebut dapat terselesaikan dengan baik. Dan bagi mahasiswa yang mengikuti organisasi maupun kegiatan di luar kampus, perlu mengontrol diri dari lingkungan agar kegiatan akademik tidak terganggu. Akan tetapi, fenomena yang terjadi adalah mahasiswa menunda-nunda dalam penyelesaian tugas akademik.

Mahasiswa perlu menyadari bahwa, segala hal yang dialami selama perkuliahan termasuk tugas yang diberikan oleh dosen adalah sebuah tantangan yang harus diselesaikan, bukan sebuah hambatan yang harus dihindari bahkan tidak diperdulikan sama sekali sehingga mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Sistem kebut semalam atau SKS yang kerap dikenal dikalangan pelajar termasuk mahasiswa merupakan sebuah sistem belajar yang digunakan untuk sebuah penyelesaian tugas khususnya bidang akademik seperti kuis, tugas mata kuliah dari dosen dan ujian yang dilaksanakan dalam satu malam, sehari sebelum bahkan beberapa jam sebelum pelaksanaan dan pengumpulan tugas tersebut. Mahasiswa yang melakukan ini biasanya rela mengorbankan waktu tidur mereka yang berharga untuk lembur hingga tidak tidur agar dapat menyelesaikan tugas-tugas yang akan dikumpulkan serta memahami materi yang seharusnya dilakukan jauh sebelum jadwal yang ditetapkan. Proses penundaan pengerjaan tugas atau yang disebut prokrastinasi dapat menjadi akar dari masalah akademik lainnya seperti plagiarisme.

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan, seseorang dapat melakukan penundaan hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Sedang jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator yaitu pada tugas pembuatan keputusan, aktivitas akademik, tugas rumah tangga dan pekerjaan kantor.

Istilah yang sering digunakan para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas tersebut adalah prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang

berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah, tugas kursus dan tugas kuliah. Sedangkan prokrastinasi non akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan diluar kegiatan akademik.

Mahasiswa yang menunda-nunda pekerjaan atau tugas terindikasi sebagai prokrastinator, atau orang yang melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi suatu hal yang lazim dilakukan setiap manusia terlebih pada mahasiswa, namun apabila terus menerus dibiarkan dapat merugikan bagi mahasiswa itu sendiri. Banyaknya alasan mahasiswa yang mendasari untuk melakukan prokrastinasi, seperti malas mengerjakan, banyaknya tugas yang diberikan, pengumpulan tugas masih lama, tugasnya sulit dikerjakan, merasa mampu mengerjakan dalam waktu yang singkat, suasana hati yang lagi kacau, bermain lebih menyenangkan dan lain sebagainya.

Hasil penelitian di luar negeri menunjukkan bahwa prokrastinasi terjadi di setiap bidang kehidupan, salah satunya bidang akademik. Penelitian tentang prokrastinasi pada awalnya memang banyak terjadi di lingkungan akademik, yaitu lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi (Yuanita, 2010, dalam Aini & Mahardayani 2011).

Hasil penelitian Bruno (Triana, 2013) menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami prokrastinasi, bahkan perilaku tersebut telah dianggap sebagai kebiasaan dalam kehidupan mahasiswa.

Banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu, sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma. Permasalahan yang muncul selama proses mengerjakan tugas kuliah merupakan konsekuensi yang

harus dihadapi oleh setiap mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa harus merubah perilakunya yang tidak bisa mengatur waktunya dengan baik agar tugas-tugas akademik dapat terselesaikan.

Burka & Yuen (2008) memperkirakan antara 80-95% mahasiswa melakukan prokrastinasi dengan rincian 75% menganggap dirinya sebagai prokrastinator sedang dan hampir 50% selalu bermasalah dengan penundaan.

Penelitian Ellis dan Knaus (dalam Steel, 2007) juga menunjukkan bahwa 80% - 95% dari mahasiswa terlibat dalam perilaku prokrastinasi dan hampir 50% mahasiswa melakukan prokrastinasi secara konsisten.

Fenomena yang terjadi saat ini adalah mahasiswa cenderung menunda dalam penyelesaian tugas kuliah dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, dan ini merupakan ciri-ciri dari prokrastinator. Hal ini juga tercermin pada perkembangan teknologi yang semakin maju sehingga membuat penduduk semakin mudah dalam mendapatkan informasi, namun jika digunakan secara berlebihan dapat merugikan penggunaannya.

*Handphone* kini menjadi hal yang penting dan dibutuhkan oleh penduduk dunia termasuk Indonesia, dan terkhusus bagi mahasiswa itu sendiri. *Handphone* yang digunakan oleh mahasiswa dapat memberikan dampak positif untuk membantu mahasiswa dalam mencari referensi tambahan dan dapat pula memberikan dampak negatif apabila tidak dipergunakan dengan baik. Penggunaan *handphone* yang berlebihan membuat mahasiswa banyak menghabiskan waktu, sehingga lalai dan menunda untuk mengerjakan serta menyelesaikan tugas kuliah.

Berdasarkan data *WeAreSocial.net* dan Hootsuite 2017, perkembangan penggunaan internet di Indonesia sangat pesat, yakni tumbuh 51% dalam kurun waktu satu tahun. Dengan angka pertumbuhan yang jauh melampaui angka pertumbuhan penggunaan internet di dunia yaitu 10%, Indonesia menempati urutan ke dua pengguna internet terbesar sejagat lebih dari 69% masyarakat Indonesia mengakses internet dengan menggunakan perangkat *mobile* mereka. Angka tersebut juga juga melampaui penggunaan internet via *mobile* secara global, yakni 50%, angka tersebut tertinggi ke empat di dunia. Hasil survey Global Web Index pada pengguna internet di Indonesia dalam rentang usia 16 – 64 tahun, menunjukkan bahwa ada beberapa platform media sosial yang aktif digunakan oleh masyarakat Indonesia. Platform tersebut terbagi dalam dua kategori media sosial, yaitu media jejaring sosial dan *messenger*. *Youtube* menempati tingkat pertama dengan persentase penggunaan sebesar 43%, di peringkat ke dua *facebook* dengan presentase penggunaan sebesar 41%, kemudian *Whatsapp* dengan persentase penggunaan sebesar 40% (Databoks.co.id)

Hasil penelitian Ji Won Youdi sebuah Universitas Korea menunjukkan bahwa dari 569 orang mahasiswa yang diteliti, 56,39% melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang dilakukan mengarah kepada hal-hal yang bersifat menyenangkan seperti menonton film hingga berjam-jam, games online, kegiatan ini lebih disenangi daripada mengerjakan tugas akademik, sehingga terdapat keterlambatan dalam mengumpulkan tugas perkuliahan (Ji Won Yu, 2015)

*Self regulation* atau pengaturan diri mengacu pada cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009). Individu memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik dan keinginan serta konsep masa depan individu itu sendiri.

*Self regulation* merupakan salah satu komponen penting dalam teori belajar kognitif sosial tentang konsep pengelolaan diri bahwa individu dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama mampu membuat kemampuan kontrol pada proses psikologis dan perilakunya.

Menurut Husamah (2015) regulasi diri adalah pengaturan dalam diri seseorang saat berhadapan dengan rangsangan atau tantangan dari luar. Mahasiswa diharapkan memiliki *self regulation* yang baik, sudah mempertimbangkan kegiatan-kegiatan apa saja yang akan dilakukan untuk menyelesaikan tugasnya.

Regulasi diri penting dimiliki oleh seseorang dalam membantu perkembangannya, karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan implus emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang (Cervone & Pervin, 2010).

Seorang mahasiswa harus memiliki regulasi diri yang baik, sehingga bisa mengatur waktu secara tepat agar tugas - tugas yang diberikan kepadanya bisa terselesaikan tepat waktu dan tercipta kedisiplinan serta tidak mengakibatkan penundaan dalam menyelesaikan tugasnya. Begitu juga ketika mahasiswa tidak memiliki regulasi diri yang baik, individu tersebut tidak mampu mengatasi hambatan yang dialami dan cenderung lebih mudah

melakukan prokrastinasi pekerjaan. Regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapinya.

Menurut winne ( dalam santrock, 2007) karakteristik individu yang berhasil dalam memonitor dirinya yaitu menetapkan tujuan untuk memperluas penegetahuan mereka dan membina motivasi mereka, menyadari sifat dasar emosinya dan menempuh strategi-strategi yang dapat digunakan untuk mengelola emosinya, secara berkala memonitor kemajuan yang telah dicapai dalam meraih tujuan, merevisi atau memperhalus strategi-strateginya berdasarkan kemajuan yang telah dicapai, mengevaluasi hambatan-hambatan yang muncul dan berusaha melakukan adaptasi.

Gollwitzer (2010) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat diatasi dengan memulai perencanaan dan mengimplementasikannya melalui regulasi diri. Regulasi diri yang baik akan menghasilkan perilaku dan sikap yang berorientasi pada tujuan, memiliki komitmen dalam mengejar tujuan dan mengimplementasikan tindakan dan efikasi diri. Regulasi diri juga akan membantu individu dalam mengontrol diri.

Salah satu dampak ketika sistem regulasi diri tidak berjalan efektif dalam diri mahasiswa menjadikan individu tersebut merasa frustasi dengan tugas-tugas perkuliahannya. Karena kurangnya sistem regulasi menjadikan para mahasiswa sering menunda dalam pengerjaan tugas dan tidak besungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas (Alfiana, 2013). Sebagian perilaku pelajar remaja banyak menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik.

Dewasa ini, banyak mahasiswa yang kurang mampu mengatur waktu dan mengarahkan dirinya sehingga menghabiskan waktu dengan mengerjakan kegiatan yang lebih menyenangkan, namun tidak mendukung tugas maupun pekerjaan yang di miliki, sehingga mahasiswa terindikasi sebagai prokrastinator. Hal ini sejalan dengan adanya observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 05 desember 2018.

“saya sering menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen kak, saya lebih menyukai sistem sks karena saya lebih senang untuk bermain dahulu dibandingkan untuk cepat menyelesaikan tugas” (wawancara personal, 05 desember 2018)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Medan Area, bahwa terdapat salah satu ciri-ciri prokrastinasi yaitu menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Ghufron & Risnawati 2016). Dengan melalui regulasi diri yang baik, individu akan mampu mengontrol diri, dan menjadi lebih disiplin dalam memenuhi tujuan-tujuan akademiknya serta meminimalisir permasalahan yang dihadapi saat ini yaitu prokrastinasi akademik.

Dari uraian yang telah di paparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai **“Hubungan *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”**.



## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan di atas, maka diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu terkait dengan *self regulation* yang di miliki oleh mahasiswa Fakultas Psikologi dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Mahasiswa sebagai bagian dari institusi pendidikan di tuntutan untuk mampu mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal, mereka selalu di hadapkan pada berbagai tugas, baik yang bersifat akademik maupun non akademik. Mahasiswa di tuntutan untuk dapat memenuhi tugas-tugasnya tersebut. Dalam kenyataannya, mahasiswa seringkali menghadapi tugas-tugas tersebut berasal dari kondisi psikologis yang di alaminya dan mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan.

## C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah *self regulation*, dan peneliti akan melakukan penelitian di Universitas Medan Area yang memiliki 7 fakultas, dan peneliti membatasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2016.

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka penelitian ini mengkaji tentang : “Apakah ada” hubungan *self regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan *self regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi pada bidang Psikologi, khususnya Psikologi Perkembangan yang membahas mengenai *self regulation*.

Bagi peneliti lain, dapat dipergunakan sebagai bahan referensi tambahan maupun perbandingan dalam metode yang digunakan untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan membantu mahasiswa dalam menentukan dan mencapai target secara sistematis dengan menyusun perencanaan yang baik.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah, sebagian siswa ada yang menganggur, mencari pekerjaan atau melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki banyak kesempatan untuk dapat menambah pengalaman dan wawasan dari berbagai kegiatan atau aktivitas yang mendukung *soft skill* maupun *hard skill* mahasiswa itu sendiri.

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip saling melengkapi.

Yusuf (2012) seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup.

Gunarsa (2001) masa remaja akhir, ditandai dengan ciri-ciri : aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil, meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik, lebih matang dalam cara menghadapi masalah, ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai perasaan, sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, dan lebih banyak perhatian terhadap lamabang-lambang kematangan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang berada dalam tingkat pendidikan tertinggi dan mampu berfikir dengan kritis serta dapat mengambil keputusan dengan baik.

## **B. Prokrastinasi Akademik**

### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Knaus (dalam Wulan & Abdullah 2014) mendefinisikan kata prokrastinasi berasal dari “*pro*” yang artinya “*forward*” maju dan “*crastinate*” artinya besok. Jika digabungkan berarti maju besok atau pengunduran hari berikutnya.

Prokrastinasi dalam *American College Dictionary* (Wulan & Abdullah, 2014 ; Burka & Yuen, 2008) berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya.

Menurut Glenn (dalam Ghufroon & Risnawati, 2016) prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri. Seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stress, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya.

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan, tetapi melakukan aktivitas lain yang tidak berguna (Azar, dalam Saman 2017).

Menurut Watson (dalam Ghufon & Risnawati, 2016) anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol. Juga mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Prokrastinasi pada area atau bidang akademik yang pada umumnya dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik.

Menurut Silver (dalam Ghufon & Risnawati, 2016) seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

McCloskey (2011) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai sebuah kecenderungan untuk menunda kegiatan dan perilaku yang terkait dengan pendidikan. Milgram, Batori & Mowrer mendefinisikan prokrastinasi akademik merupakan sebuah tendensi untuk menunda atau menghindari pekerjaan atau tugas sekolah dan belajar (Pychyl, 2000).

Ellis dan Knaus (dalam Ghufon & Risnawati 2016) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan

proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu trait prokrastinasi.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai prokrastinasi akademik diatas, peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda yang dilakukan oleh seseorang yang berkaitan dengan kegiatan akademik.

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik (Ghufron & Risnawati 2016) dapat dikategorikan menjadi dua macam yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### 1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

#### a. Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Misalnya *fatigue*, seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun

prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

#### b. Kondisi Psikologis Individu

Menurut Millgram dkk (Ghufron & Risnawati 2016) trait kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dari tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut memengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain rendahnya kontrol diri.

### 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif yaitu lingkungan yang *lenient*.

#### a. Gaya Pengasuhan Orang Tua

Hasil penelitian Ferrari dan Olivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayang menghasilkan anak yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki

kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient*, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Bernard (dalam Catrunada, 2008) yang mengungkapkan tentang sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi :

1. *Anxiety*

*Anxiety* dapat diartikan sebagai kecemasan. Kecemasan pada akhirnya menjadi ketakutan magnetik yang berlawanan dimana tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan berinteraksi dengan kecemasan yang tinggi, sehingga seseorang cenderung menunda tugas tersebut.

2. *Self-Depreciation*

Dapat diartikan sebagai pencelaan diri sendiri. Seseorang memiliki penghargaan yang rendah atau dirinya sendiridan selalu siap untuk menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi kesalahan dan juga merasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah.



### 3. *Low Discomfort Tolerance*

Dapat diartikan sebagai rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan. Adanya kesulitan pada tugas yang dikerjakan membuat seseorang mengalami kesulitan untuk menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka mengalihkan diri sendiri kepada tugas-tugas yang mengurangi ketidaknyamanan dalam diri mereka.

### 4. *Pleasure-Seeking*

Dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat yang kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

### 5. *Time Disorganization*

Dapat diartikan sebagai tidak teraturnya waktu. Mengatur waktu berarti bisa memperkirakan dengan baik berapa lama seseorang membutuhkan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut. Aspek lain dari lemahnya pengaturan waktu adalah sulitnya seseorang memutuskan pekerjaan penting dan kurang penting untuk dikerjakan hari ini. Semua pekerjaan terlihat sangat penting sehingga muncul kesulitan untuk menentukan apa yang dikerjakan terlebih dahulu.

#### 6. *Environmental Disorganization*

Dapat diartikan sebagai berantakan atau tidak teraturnya lingkungan. Salah satu faktor prokrastinasi adalah pernyataan bahwa lingkungannya berantakan atau tidak teratur dengan baik hal itu terjadi kemungkinan karena kesalahan individu tersebut. Tidak teraturnya lingkungan bisa dalam bentuk interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, kertas yang bertebaran dimana-mana dan alat-alat yang dibutuhkan dalam pekerjaan tersebut tidak tersedia. Adanya begitu banyak gangguan pada areal pekerjaan menyulitkan seseorang untuk berkonsentrasi sehingga pekerjaan tersebut tidak bisa diselesaikan tepat pada waktunya.

#### 7. *Poor Task Approach*

Dapat diartikan sebagai pendekatan yang lemah terhadap tugas. jika akhirnya seseorang merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu dari mana harus memulai sehingga cenderung menjadi tertahan oleh ketidak tahuan tentang bagaimana harus memulai dan menyelesaikan pekerjaan tersebut.

#### 8. *Lack of Assertion*

Dapat diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan yang tegas. Contohnya adalah seseorang yang mengalami kesulitan untuk berkata tidak terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya. Banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dahulu. Hal ini bisa terjadi karena mereka kurang memberikan kehormatan atas semua komitmen dan tanggung jawab yang dimiliki.

### 9. *Hostility with Others*

Dapat diartikan sebagai permusuhan terhadap orang lain. Kemarahan terus menerus dapat menimbulkan dendam sikap bermusuhan sehingga bisa menuju sikap menolak atau menentang apapun yang dikatakan orang tersebut.

### 10. *Stress and Fatigue*

Dapat diartikan sebagai rasa tertekan dan kelelahan. Stres adalah hasil dari sejumlah intensitas tuntutan negatif dalam hidup yang digabung dalam gaya hidup dan kemampuan mengatasi masalah pada diri individu. Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stres seseorang.

Dari beberapa pendapat tokoh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu tetapi juga faktor yang berasal dari luar individu. Dan pendapat ahli yang lainnya bahwa prokrastinasi dapat disebabkan oleh berbagai macam sebab, antara lain *anxiety, self depreciation, Low Discomfort Tolerance, Pleasure-Seeking, Time Disorganization, Environmental Disorganization, Poor Task Approach, Lack of Assertion, Hostility with Others, Stress and Fatigue.*

### 3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Tuckman (Sutriyono,dkk 2012) terdapat 3 aspek prokrastinasi yaitu:

- a. *Tendency to delay or put off doing things*/pembuang waktu.

Ini merupakan kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal-hal lain yang kurang penting.

- b. *Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to avoid or circumvent the unpleasantness*/kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai.

Ini merupakan kecenderungan untuk merasa berkeberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau jika memungkinkan akan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan.

- c. *Tendency to blame others for one's own plight*/menyalahkan orang lain.

Merupakan kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya.

Lee (dalam Sarah, 2018) mengemukakan ada empat aspek prokrastinasi, diantaranya adalah:

- a. *Perceived Time*

Aspek ini menjelaskan bahwa prokrastinasi yang dilakukan adalah kegagalan mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang diberikan Hal ini disebabkan oleh orientasi mahasiswa yang berfokus pada masa sekarang

bukan masa mendatang sehingga mengakibatkan kegagalan dalam memprediksi waktu yang digunakan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention Action*

Pada aspek ini terjadi perbedaan antara keinginan dengan kenyataan. Ini terbukti dengan adanya kegagalan mahasiswa dalam mengerjakan tugas, awalnya mahasiswa tersebut memiliki keinginan untuk mengerjakan tetapi seiring dengan tenggang waktu yang semakin dekat maka celah antara keinginan dan perilaku menjadi semakin kecil.

c. *Emotional Distress*

Pada aspek ini terlihat perasaan cemas dari pelaku prokrastinasi. Ini disebabkan munculnya konsekuensi negatif yang memicu kecemasan dalam diri.

d. *Perceive Ability*

Aspek ini disebut juga sebagai keyakinan dari dalam diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Keraguan terhadap kemampuan dirinya menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

#### 4. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (dalam Ghufroon & Risnawati 2016) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu sebagai berikut :

a. Penundaan Untuk Memulai Dan Menyelesaikan Tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang

dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan Dalam Mengerjakan Tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang yang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan

keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan Aktivitas Yang Lebih Menyenangkan

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

Menurut Burka & Yuen (2008), terdapat beberapa karakteristik orang yang melakukan prokrastinasi yaitu sebagai berikut :

a. *Fear Of Failure*

Richard Berry (Burka & Yuen, 2008) menyatakan bahwa seorang pelaku prokrastinasi memiliki perasaan takut yang berlebihan jika dihadapkan pada situasi yang memungkinkan dirinya terlihat salah. Pelaku prokrastinasi cenderung menghindari situasi tersebut dan akibatnya adalah penundaan pada suatu tugas. terdapat 4 hal yang berlebihan.

b. *Fear Of Success*

Kebanyakan dari pelaku prokrastinasi memilih untuk menghindari proses dalam meraih keberhasilan. Mereka tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat dan cenderung terlalu cepat menyalahkan dirinya sendiri.

c. *Fear Of Losing The Battle*

Pelaku prokrastinasi memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan aturan yang ada. Mereka tidak mampu mengikuti aturan serta menyesuaikan diri dengan kebutuhan orang lain. Para pelaku prokrastinasi sangat sensitif terhadap kontrol, mereka cenderung melawan setiap aturan dan menolak permintaan dari orang lain

d. *Fear Of Separation And Fear Of Intimacy*

Prokrastinasi dilakukan seseorang untuk melindungi diri dari penilaian seseorang. Penundaan juga dapat digunakan seseorang untuk mengatur kedekatan mereka dalam bekerja sama dengan orang lain.

Maka, dapat disimpulkan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi akademik yaitu menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang diberikan serta lebih mendahulukan aktivitas yang sifatnya menyenangkan namun tidak berkaitan dengan tugas akademik tersebut.

### C. *Self Regulation*

#### 1. *Pengertian Self Regulation*

Taylor (2009) mengemukakan pendapatnya mengenai regulasi diri (*self regulation*) atau pengaturan diri yaitu merupakan cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri. Individu yang memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik pribadinya dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu membuat tujuan dan mencapainya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri.

Ghufon & Risnawati (2016) pengelolaan diri atau *self regulation* merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Pengelolaan



diri atau *self regulation* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku afektif. Pengelolaan diri bukan merupakan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.

Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) yakin bahwa manusia menggunakan strategi proaktif maupun reaktif untuk melakukan regulasi diri. Hal tersebut berarti bahwa mereka secara reaktif berusaha untuk mengurangi perbedaan antara pencapaian dan tujuan mereka, tetapi setelah mereka dapat menutupi perbedaan tersebut, mereka secara proaktif akan menentukan tujuan yang baru dan lebih tinggi untuk diri mereka sendiri.

Zimmerman (dalam Purnamasari & Pratisti 2014) mengatakan bahwa regulasi diri (*self regulation*) merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan untuk pencapaian tujuan.

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan hampir tercapai strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Orang memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan keseimbangan, agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam

menjalakan aktivitas dengan mengarahkan pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.

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

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self-regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Bandura (Alwisol, 2009) mengatakan bahwa, tingkah laku manusia dalam *self-regulation* adalah hasil pengaruh faktor eksternal dan internal, yaitu :

### 1. Faktor eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, yaitu:

#### a. Standar

Faktor standar memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, seseorang kemudian mengembangkan standar yang dipakai untuk menilai prestasi diri.

#### b. Penguatan (*Reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan. Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, orang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Ketika seseorang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, penguatan perlu dilakukan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

## 2. Faktor Internal

### a. Observasi Diri (*Self observation*)

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung pada minat dan konsep dirinya.

### b. Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental process*)

*Judgmental process* adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas dan memberi atribusi performansi

### c. Reaksi Diri Afektif (*Self response*)

Setelah melakukan pengamatan dan *judgment* itu, individu akan mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadahi atau menghukum diri sendiri. Namun, bisa jadi tidak muncul reaksi afektif ini, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Menurut Zimmerman dan Pons (Ghufron & Risnawita, 2016) ada tiga faktor yang mempengaruhi pengelolaan diri yaitu:

### 1. Individu

Faktor individu ini meliputi hal – hal dibawah ini

- a. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan.
- b. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
- c. Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

### 2. Perilaku

Perilaku mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktifitas akan meningkatkan pengelolaan atau regulation pada diri individu. Bandura menyatakan perilaku ini, ada 3 tahap yang berkaitan dengan pengelolaan diri atau *self regulation*, diantaranya :

#### a. *Self Abservation*

*Self abservation* berkaitan dengan respons individu, yaitu tahap individu melihat kedalam dirinya dan perilaku.

b. *Self Judgment*

*Self judgment* merupakan tahap individu membandingkan performansi standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu. Melalui upaya membandingkan performansi dengan standar atau tujuan yang telah dibuat dan ditetapkan, individu dapat melakukan evaluasi atas performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performansi.

c. *Self Reaction*

*Self reaction* merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat atau ditetapkan.

3. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulation* meliputi faktor internal dan eksternal.

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

Menurut Zimmerman (dalam Ghufroon & Risnawinata 2016) pengelolaan diri atau *self regulation* mencakup tiga aspek, yaitu :

#### a. Metakognitif

Metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya kedepan.

#### b. Motivasi

Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu.

#### c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Taylor (2009) mengatakan bahwa untuk memahami regulasi diri, ada lima aspek yang perlu diperhatikan:

#### a. Konsep Diri yang Bekerja

Konsep diri yang bekerja disini maksudnya adalah konsep diri individu yang sedang ditonjolkan relevan atau sejalan dengan situasi tertentu.

Konsep diri yang bekerja ini penting karena ia didasarkan pada konsep diri keseluruhan namun memandu perilaku sosial kita dalam

situasi spesifik, dan pada gilirannya dimodifikasi oleh apa-apa yang terjadi dalam situasi tersebut.

b. Kompleksitas Diri

Beberapa orang memandang diri mereka dengan satu atau dua cara yang mendominasi, sedangkan yang lainnya melihat diri mereka berdasarkan berbagai macam kualitas. Jadi, seseorang bisa memandang dirinya hanya dalam satu peran saja, namun yang lainnya bisa saja memandang dirinya dalam berbagai macam peran.

c. Kecakapan Diri dan Kontrol Personal

Pengalaman diawal dengan keberhasilan dan kesuksesan akan menyebabkan orang mengembangkan konsep yang cukup stabil tentang kecakapan dirinya dalam domain kehidupan yang berbeda-beda. Secara umum, perasaan bisa melakukan sesuatu akan membuat orang mampu menyusun rencana, mengatasi kemunduran, dan melakukan proses regulasi diri dengan baik.

d. Aktivasi dan Penghindaran Behavioral

Regulasi diri melibatkan keputusan fundamental tentang aktivitas apa yang akan dilakukan dan apa yang mesti dihindari.

e. Kesadaran Diri

Seseorang juga mulai memikirkan dirinya bukan sebagai aktor dilingkungan, namun sebagai objek perhatian orang lain. Secara umum, kesadaran diri menyebabkan orang mengevaluasi perilakunya berdasarkan standar dan melakukan proses penyesuaian untuk memenuhi standar.

Zimmerman (Ormrod, 2008) mengungkapkan bahwa jika pemikiran dan tindakan kita berada dibawah kontrol kita, bukan dikontrol orang lain dan kondisi disekitar kita, kita dikatakan individu yang mengatur diri. Individu yang memiliki kemampuan *self-regulation* yaitu individu yang memiliki aspek dari *self-regulation*, yaitu:

a. Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri

Sebagaimana manusia yang mengatur diri, kita cenderung memiliki standar - standar yang umum bagi perilaku kita, standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa kita dalam situasi – situasi spesifik. Kita juga membuat tujuan – tujuan tertentu yang kita anggap bernilai dan yang menjadi arah dan sasaran perilaku kita. Memenuhi standar - standar dan tujuan kita memberi kita kepuasan (*self satisfaction*), meningkatkan *self-efficacy* kita, memacu untuk meraih yang lebih besar lagi.

b. Memonitor Diri (*Self-monitoring*)

Memonitor diri adalah mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu. Agar membuat kemajuan kearah tujuan – tujuan yang penting, kita harus sadar tentang seberapa baik yang sedang kita lakukan. Dan ketika kita melihat diri kita sendiri membuat kemajuan ke arah tujuan–tujuan kita, maka kita mungkin melanjutkan usaha-usaha kita (Schunk & Zimmerman, dalam Ormrod, 2008).

c. Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Evaluasi diri terdiri dari penilaian diri atas kinerja terkini dengan



membandingkan tujuan seseorang dan reaksi diri pada penilaian tersebut dengan mempertimbangkan kinerja yang tercatat, yang tidak diterima, dan sebagainya. Evaluasi diri yang positif membuat siswa merasa yakin untuk belajar dan memotivasi mereka untuk terus bekerja dengan rajin karena mereka percaya mereka mampu membuat kemajuan lebih jauh.

- d. **Konsekuensi yang Ditetapkan Sendiri atas Kesuksesan atau Kegagalan**  
 Konsekuensi di sini artinya adalah individu bisa memberikan penguatan ataupun hukuman atas perilaku yang mereka lakukan. Individu bisa memberikan penguatan pada diri mereka ketika berhasil menyelesaikan tujuan – tujuan mereka. Dan mereka juga bisa membuat konsekuensi hukuman pada diri mereka sendiri, ketika mereka melakukan sesuatu yang tidak memenuhi standar performa mereka sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas, aspek *self regulation* meliputi metakognisi, motivasi, perilaku, konsep diri yang bekerja, kompleksitas diri, kecakapan diri dan kontrol personal, aktivasi dan penghindaran behavioral, kesadaran diri, standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, memonitor diri (*self-monitoring*), evaluasi diri, konsekuensi yang ditetapkan sendiri atas kesuksesan atau kegagalan.

#### **D. Hubungan Antara *Self Regulation* dengan Prokrastinasi Akademik**

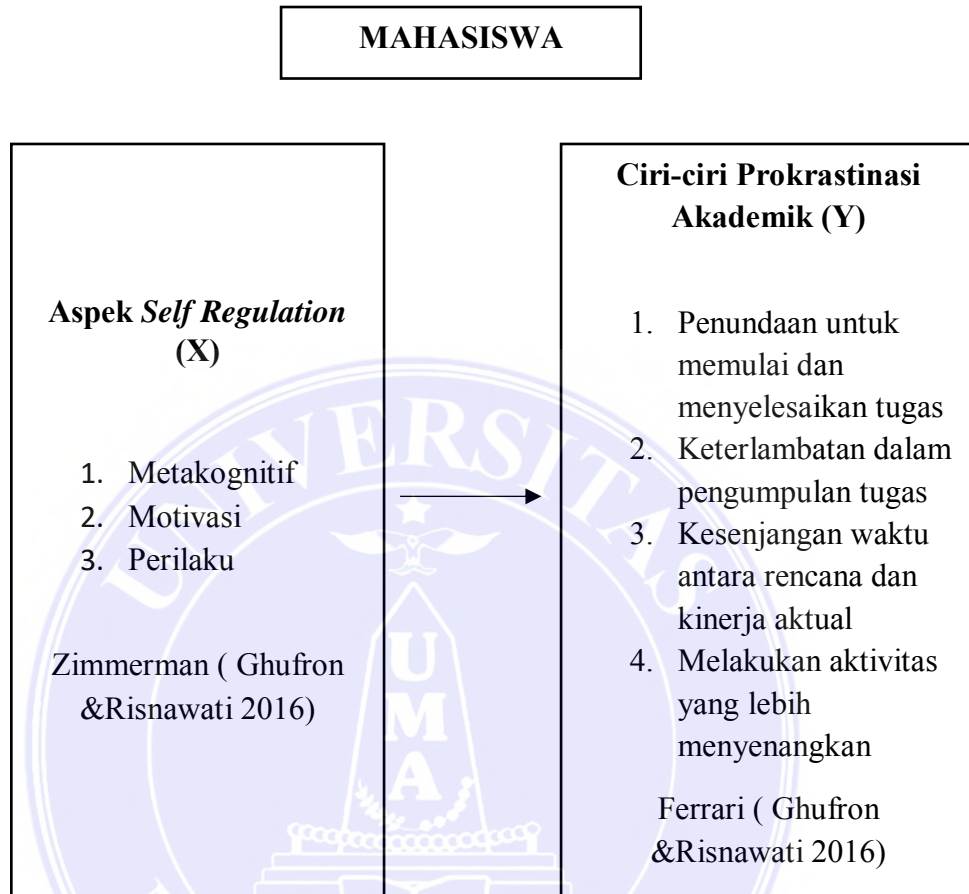
Ferrari (dalam Rahmaddani, 2014) prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam mengerjakan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik dan dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang. Prokrastinasi akademik lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu

respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak bisa di selesaikan dengan sukses.

Prokrastinasi adalah jenis dari anti motivasi (*anti-motivation*) yang berhubungan dengan rendahnya regulasi diri (*self regulation*), efikasi diri, dan *self esteem* dan berasosiasi dengan tingginya kecemasan serta stress (Howell, Watson, Powell & Buro, 2006; Sirois, 2004; Tice & Baumeister, dalam Purnamasari & Pratisti, 2014)

Berdasarkan hasil penelitian Purnamasari & Pratisti (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi menyelesaikan tugas, demikian sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi menyelesaikan tugas.

## E. Kerangka Konseptual



## F. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori serta permasalahan diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : Ada hubungan negatif antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik, dengan asumsi semakin tinggi *self regulation* maka semakin rendah prokrastinasi akademik, demikian sebaliknya semakin rendah *self regulation* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena peneliti ingin menggeneralisasikan suatu fenomena pada suatu kelompok. Menurut Azwar (2017) penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode noneksperimental yaitu menggunakan metode korelasional, karena peneliti ingin melihat hubungan antara dua variabel yang diteliti. Penelitian korelasi adalah salah satu bagian penelitian *ex-postfacto*, karena peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi.

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini variabel-variabel yang dilibatkan adalah :

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

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

#### 1. *Self Regulation*

Kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengarahkan perilakunya dengan penuh kesadaran untuk mencapai suatu tujuan dengan strategi tertentu.

#### 2. Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dilakukan oleh seseorang dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan tetapi tidak mendukung dan menyebabkan kelambanan bahkan keterlambatan dalam pengumpulan tugas.

### D. Subjek Penelitian

#### 1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 mahasiswa angkatan 2016.

#### 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 orang.

## E. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *total sampling*.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer dengan pendekatan kuantitatif. Rahmaddani (2014) data primer adalah data asli yang dikumpulkan langsung oleh peneliti untuk menjawab masalah penelitiannya secara khusus. Teknik pengumpulan data primer dengan dengan pendekatan kuantitatif pada penelitian ini adalah dengan skala. Skala yaitu metode pengumpulan data dengan memberikan daftar pertanyaan untuk dijawab secara tertulis oleh responden.

Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *screening test*, skala *self regulation* dan skala prokrastinasi akademik.

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2016).

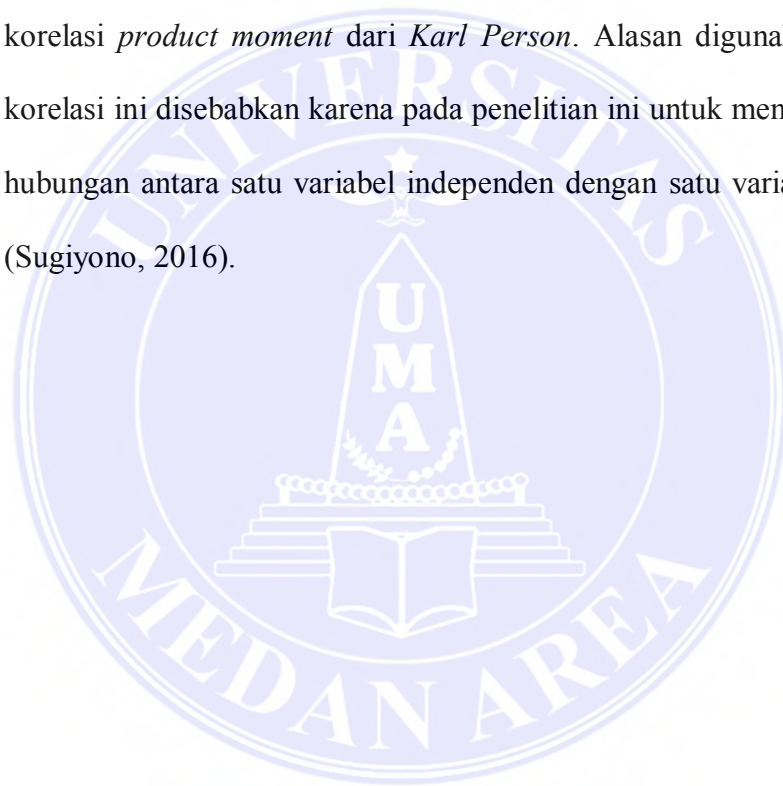
### 2. Reliabilitas

Reliabilitas yaitu suatu konsistensi sebuah tes dalam mengukur atau mengamati sesuatu yang menjadi objek ukur. Pengertian reliabilitas menurut Sugiyono (2013) adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian

alat ukur yang memiliki konsistensi jika pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Reliabilitas tes, merupakan tingkat konsistensi suatu tes, adalah sejauh mana tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang konsisten, relatif tidak berubah meskipun diteskan pada situasi yang berbeda.

## H. Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dari *Karl Person*. Alasan digunakannya teknik korelasi ini disebabkan karena pada penelitian ini untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2016).



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat penulis simpulkan bahwasanya sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan negatif antara *self regulation* dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,559$  ;  $p = 0,000 < 0,05$  berarti semakin tinggi *self regulation* maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah *self regulation* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.
2. *Self regulation* berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 31,2 % dan masih terdapat 68,8 pengaruh dari faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang tidak dapat di kontrol seperti *fatigue*/kelelahan, lingkungan, gaya pengasuhan orang tua, kecemasan.

#### B. Saran

Sejalan dengan hasil penelitian serta kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain :

- a. Saran kepada subjek penelitian

Melihat dari hasil penelitian, maka diharapkan kepada subjek penelitian yang melakukan prokrastinasi akademik yang rendah, agar tetap konsisten dan lebih meningkatkan *self regulation* dengan cara menyadari peran dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa serta menentukan kesuksesan dirinya sendiri.



b. Saran kepada pihak jurusan

Melihat dari hasil penelitian, maka diharapkan bagi jurusan dapat memberikan sarana kepada mahasiswa berupa konseling atau bimbingan karier, yang berkaitan dengan kedisiplinan dan pola pikir mahasiswa.

c. Saran kepada peneliti selanjutnya

Menyadari bahwa penelitian ini belumlah sempurna, maka dari itu disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk dapat mencari serta mengidentifikasi faktor atau variabel lain yang diduga juga memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Mencari sampel sesuai dengan karakteristik dari tujuan penelitian. Mendalami lebih lanjut grand theory *self regulation* Bandura dan prokrastinasi akademik. Karena banyaknya keterbatasan peneliti, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah kekurangan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

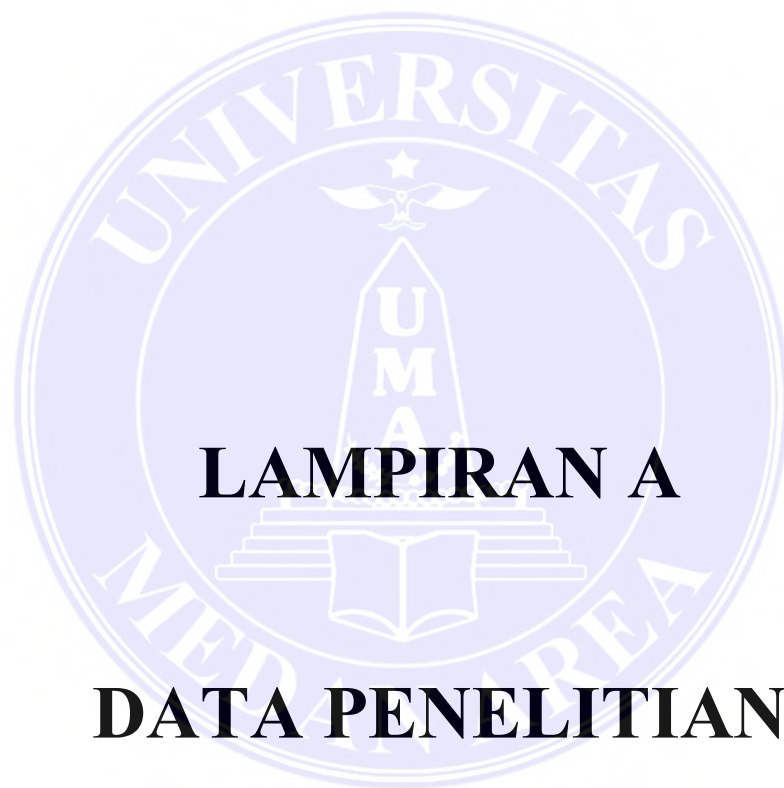
- Aini, N. A, dkk. 2011. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus*. Jurnal Psikologi Pitutur. Vol.1.No.2.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Alfiana. 2013. *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan*. Jurnal ilmiah psikolgi terapan : Universitas Muhammadiyah Malang
- Azwar, S. 2017. *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Arikunto, S. 2016. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Burka, Yuen,. 2008. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now*. USA : Perseus Books Group.
- Catrunada, L. 2008. *Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert*. Skripsi. Jakarta: Universitas Gunadarma
- Cervone, D. 2010. *Kepribadian : teori dan penelitian*. Jakarta: Salemba empat.
- Departemen Pendidikan Indonesia. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Feist, J. Feist, J. G. 2010. *Teori Kepribadian*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Humanika.
- Ghufroon , Risnawita . 2016. *Teori – Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media
- Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. 2011. Planning promotes goal striving. In K. D. Vohs, & R. F. Baumeister (Eds.). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (2nd edn, pp. 162–185)*. New York, London: The Guilford Press
- Gunarsa, S.D., Gunarsa, Y.S. 2001. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- <https://databoks.katadata.co.id/>
- Husamah. 2015. *Kamus Psikologi Super Lengkap*. Yogyakarta : Andi
- Ji Won You. 2015. *Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in e-Learning*. Journal of Educational Technology and Society, Vol. 18, No. 3
- McCloskey, J. 2011. *Academic procrastination*. Thesis. University of Texas
- Nurjannah, A A. 2017. *Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) Dengan Perencanaan Karier Pada Siswa Kelas XI SMA NEGERI 1 SEPUTIH*

*AGUNG TAHUN AJARAN 2016/2017.Skripsi.* Lampung : Universitas Lampung

- Ormrod, J. E. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2.* Jakarta : Erlangga.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. 2000. *Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination.* Journal of Social Behavior and Personality, Vol. 15
- Purnamasari E, Pratisti W.D. 2014. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas Pada Asisten Mata Kuliah. Skripsi.* Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Rahmaddani. 2014. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.Skripsi.* Universitas Medan Area
- Sarah, B. 2018. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Medan Area. Skripsi.* Universitas Medan Area
- Saman, A. 2017. *Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.*Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling, 55-62.
- Santrock, J W. 2007. *Remaja edisi kesebelas.* Jakarta : Erlangga
- Steel, P. 2007. *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure.* Psychological Bulletin, 133(1), 65-94.
- Siswoyo, D. 2007. *Ilmu pendidikan.* Yogyakarta: UNY Pers.
- Sutriyono,dkk. 2012. *Perbedaan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw Berdasarkan Tipe Kepribadian A Dan B.* Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Vol. 28, No.2. Desember 2012: 127-135*
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta
- Triana, K. A. 2013. *Hubungan antara orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik (fisipol).* Universitas Mulawarman Samarinda, e Journal Psikologi, 1(3), 280-291.
- Taylor,dkk. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas.* Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Wulan R. 2000. *Hubungan Antara Gaya Pengasuhan Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik. Skripsi.* Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

- Wulan, N D. Abdullah S.M. 2014. *PROKRASINASI AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI*. Jurnal Sosio-Humaniora. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana
- Yusuf, S. 2017. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung : PT Remaja Rodaskarya





No su bj ek	SKALA SELF REGULATION																									TO TA L										
	AITEM																																			
	5	6	8	9	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74	
3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	
4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	87		
5	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	69			
6	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74		
7	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	82		
8	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86		
9	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	80				
10	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	87		
11	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	91		
12	4	3	2	3	2	3	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69		
13	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	78				
14	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	67							
15	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	86		
16	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	80			
17	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78			
18	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	80				
19	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	80					
20	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	75			
21	4	3	3	3	3	2	4	3	2	4	4	2	2	2	1	1	3	2	4	4	2	3	2	3	2	4	2	3	4	2	3	69				
22	2	3	3	2	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	64				
23	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	65				
24	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	3	82					
25	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	80			
26	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	66			
27	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	64				
28	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72			
29	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	77				
30	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	79			
31	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	85			
32	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86			
33	4	3	4	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	73				
34	3	3	4	3	3	4	4	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	70				
35	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	3	66			
36	3	3	4	3	2	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	75				
37	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	69				
38	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	72					
39	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	84					
40	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	4	2	2	3	4	3	84				
41	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90				
42	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	70				
43	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	77					
44	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80				
45	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	1	2	80						
46	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	87				
47	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	91				
48	4	3	2	3	2	3	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69				
49	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	78				
50	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	86					
51	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	84					
52	1	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	1	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	76					
53	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	86					
54	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	79						
55	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	76					
56	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	80					
57	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	83						
58	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	1	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	74						
59	3	3	2																																	

61	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	78
62	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	84	
63	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	2	3	4	84	
64	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	90	
65	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	1	1	3	81	
66	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	67	
67	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	66	
68	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	2	3	4	84	
69	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	88	
70	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	3	59	
71	2	3	3	4	3	3	3	2	1	3	3	2	2	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	61	
72	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	1	3	2	63	
73	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	65	
74	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	4	4	1	1	1	1	2	2	57	
75	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	68	
76	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	4	2	2	1	3	4	2	1	2	4	2	70	
77	2	3	3	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	1	2	4	4	3	2	59	
78	2	3	3	4	3	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	4	2	4	3	64	
79	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	62	
80	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	76	
81	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	95	
82	3	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	2	3	1	1	2	4	4	2	1	1	1	2	2	3	64	
83	1	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	59	
84	4	3	1	1	1	3	4	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	57	
85	4	3	3	2	1	2	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	66	
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	65	
87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	64	
88	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	4	73	
89	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	63	
90	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	62	
91	4	3	1	1	1	3	4	2	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	57	
92	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	
93	1	3	1	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2	2	3	71	
94	3	3	4	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	2	2	4	2	66	
95	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	91	
96	1	3	2	1	3	3	3	1	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	1	55	
97	1	3	3	3	1	3	4	3	1	4	3	4	2	3	1	2	3	3	4	1	1	1	2	3	4	63	
98	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	59	
99	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	64	
100	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	3	69	

No subj ek	SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK																				TOT AL
	AITEM																				
	3 7	3 8	3 9	4 3	4 4	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1	5 2	5 4	5 5	5 8	6 1	6 3	6 4	6 6	6 7	6 8	
1	3	3	2	1	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	47
2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	47
3	3	3	2	1	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	47
4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
5	2	3	3	2	1	3	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	51
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	53
7	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	44
8	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	45
9	4	4	4	1	1	3	4	4	4	4	1	1	1	1	2	4	3	4	4	4	58
10	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	53
11	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	32
12	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	46
13	2	2	2	2	1	3	2	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	41
14	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	38
15	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	48
16	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	37
17	2	2	3	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	40
18	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	41
19	3	3	3	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	40
20	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	55
21	3	2	3	2	1	3	4	3	3	1	3	1	1	1	2	3	4	3	2	3	48
22	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	55
23	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	51
24	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	34
25	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	50
26	3	4	4	3	1	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	4	55
27	2	2	2	2	3	3	2	4	4	2	3	3	1	2	3	2	2	1	1	1	45
28	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	46
29	2	2	1	1	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	39
30	3	4	4	2	2	2	4	2	3	4	4	2	1	2	3	2	3	3	1	2	53
31	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	31
32	1	1	2	2	1	3	2	1	2	4	3	2	2	2	1	1	2	2	3	1	38
33	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	52
34	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	53
35	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	53
36	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	1	2	3	3	2	2	2	3	46
37	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	53
38	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	1	1	2	3	2	2	2	2	3	48
39	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
40	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	38
41	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	28
42	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	46
43	2	2	1	1	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	39
44	3	4	4	2	2	2	4	2	3	4	4	2	1	2	3	2	3	3	1	2	53
45	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	1	1	1	1	2	4	3	4	4	4	59
46	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	53
47	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	32
48	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	46
49	3	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	3	32
50	4	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	3	32
51	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	40
52	2	3	2	4	2	2	4	2	3	2	3	4	3	1	2	2	2	2	4	51	
53	4	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	3	38
54	3	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	3	32
55	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	2	1	1	1	3	2	1	45
56	1	1	4	2	2	3	2	4	1	4	4	2	3	2	2	4	2	4	2	3	52
57	1	1	4	1	1	3	3	3	2	3	3	1	3	1	1	2	1	2	2	2	40
58	4	1	1	3	2	3	2	1	2	3	4	3	2	4	2	2	4	2	3	2	50
59	1	1	3	2	2	1	2	1	1	4	4	2	3	1	4	2	3	3	2	3	45



60	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	55
61	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	49
62	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	40	
63	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	38	
64	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	28	
65	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	38	
66	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	53	
67	3	2	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	1	2	2	2	2	52	
68	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	37	
69	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	28	
70	1	1	1	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	44	
71	3	3	3	1	1	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	48	
72	2	3	3	2	2	3	4	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	42	
73	2	3	4	1	3	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2	54	
74	3	3	3	2	3	3	4	1	2	1	4	2	4	3	1	2	4	2	50	
75	1	1	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	1	4	3	2	2	2	48	
76	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	47	
77	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	46	
78	3	3	3	1	1	2	1	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	53	
79	4	1	2	1	2	3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	38	
80	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	49	
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	22	
82	4	4	4	3	3	3	2	3	1	4	3	3	3	3	2	2	2	1	52	
83	4	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	1	1	3	3	59	
84	4	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	44	
85	4	3	3	4	4	4	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	1	1	50	
86	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	49	
87	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	49	
88	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	1	1	1	1	2	51	
89	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	3	52	
90	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	49	
91	4	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	44	
92	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	42	
93	3	3	4	4	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	3	1	2	2	47	
94	4	4	2	1	3	1	1	4	4	4	1	4	4	4	3	2	2	1	53	
95	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	32	
96	4	4	2	1	2	3	2	3	3	4	4	2	2	2	3	2	2	3	53	
97	2	3	4	4	3	4	1	3	4	1	2	2	2	3	3	2	3	1	52	
98	3	2	3	3	1	2	1	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	39	
99	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	53	
100	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	1	3	2	3	2	4	1	3	59	



## LAMPIRAN B

# UJI VALIDITAS DAN UJI REABILITAS SKALA

## UJI VALIDITAS DAN REABILITAS SKALA

Scale: *SELF REGULATION*

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	100	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,851	,851	36

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	102,03	121,787	,115	.	,852
x2	102,24	124,649	-,150	.	,853

x3	102,60	127,636	-,229	.	,862
x4	102,52	126,555	-,167	.	,862
x5	102,13	117,953	,309	.	,848
x6	102,22	119,163	,306	.	,848
x7	102,35	119,765	,187	.	,852
x8	102,21	116,551	,416	.	,845
x9	102,14	117,031	,397	.	,846
x10	102,39	116,159	,433	.	,845
x11	102,06	118,198	,342	.	,847
x12	101,76	117,881	,445	.	,845
x13	102,05	114,816	,579	.	,842
x14	102,20	115,556	,465	.	,844
x15	102,29	117,420	,446	.	,845
x16	102,41	119,032	,271	.	,849
x17	102,16	116,641	,428	.	,845
x18	102,19	120,357	,182	.	,851
x19	102,44	120,370	,125	.	,854
x20	102,53	119,181	,275	.	,849
x21	102,43	117,298	,391	.	,846
x22	102,45	114,775	,528	.	,843
x23	102,82	117,058	,344	.	,847
x24	102,48	113,202	,539	.	,842
x25	102,42	114,933	,508	.	,843
x26	102,51	113,283	,552	.	,841
x27	102,38	114,501	,503	.	,843
x28	102,41	116,527	,482	.	,844
x29	102,31	111,327	,662	.	,838

x30	102,25	111,624	,645	.	,839
x31	102,59	114,689	,472	.	,844
x32	102,58	115,337	,444	.	,844
x33	102,41	119,800	,240	.	,850
x34	102,58	117,398	,338	.	,847
x35	103,15	121,442	,084	.	,855
x36	102,46	116,352	,443	.	,845

#### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
105,29	123,966	11,134	36

#### Scale: PROKRASTINASI AKADEMIK

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	100	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,802	,799	32

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y37	70,24	85,417	,300	.	,797
y38	70,28	81,052	,559	.	,784
y39	70,01	85,929	,277	.	,798
y40	70,06	90,764	-,009	.	,808
y41	70,35	91,038	-,033	.	,811
y42	70,55	87,381	,204	.	,800
y43	70,71	85,400	,359	.	,794
y44	70,85	83,826	,489	.	,789
y45	70,51	87,404	,238	.	,799
y46	69,99	89,263	,117	.	,803
y47	70,27	86,118	,303	.	,796
y48	70,36	84,374	,371	.	,793
y49	70,33	83,334	,443	.	,790
y50	70,56	82,613	,495	.	,788
y51	70,22	79,830	,539	.	,784
y52	70,33	84,345	,335	.	,795

y53	70,37	87,246	,237	.	,799
y54	70,75	86,957	,318	.	,796
y55	70,81	86,438	,317	.	,796
y56	70,72	90,486	,014	.	,807
y57	70,72	86,830	,245	.	,799
y58	70,78	86,961	,304	.	,797
y59	70,84	88,459	,235	.	,799
y60	70,83	88,486	,159	.	,802
y61	70,65	86,129	,341	.	,795
y62	70,64	87,707	,244	.	,799
y63	70,80	84,828	,456	.	,791
y64	70,75	85,826	,373	.	,794
y65	70,48	87,161	,235	.	,799
y66	70,56	84,916	,426	.	,792
y67	70,56	85,481	,314	.	,796
y68	70,61	85,533	,331	.	,795

#### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
72,79	91,238	9,552	32



**LAMPIRAN C**

**UJI NORMALITAS, UJI  
LINEARITAS, UJI HIPOTESIS**



## UJI NORMALITAS

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
sumx	100	74,02	9,903	55	96
sumy	100	45,37	7,949	22	59

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Self regulation	Prokrastinasi akademik
N		100	100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	74,02	45,37
	Std. Deviation	9,903	7,949
	Absolute	,081	,102
Most Extreme Differences	Positive	,081	,079
	Negative	-,077	-,102
Kolmogorov-Smirnov Z		,808	1,016
Asymp. Sig. (2-tailed)		,531	,253

## UJI LINEARITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
sumy * sumx	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square
(Combined)			3977,327	31	128,301
sumy * sumx	Between Groups	Linearity	1957,912	1	1957,912
		Deviation from Linearity	2019,415	30	67,314
	Within Groups		2277,983	68	33,500
	Total		6255,310	99	

ANOVA Table

			F	Sig.
(Combined)			3,830	,000
sumy * sumx	Between Groups	Linearity	58,446	,000
		Deviation from Linearity	2,009	,009
	Within Groups			
	Total			

## UJI HIPOTESIS

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
sumx	74,02	9,903	100
sumy	45,37	7,949	100

Correlations			
		sumx	Sumy
sumx	Pearson Correlation	1	-,559**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	100	100
sumy	Pearson Correlation	-,559**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100



## LAMPIRAN D

# SKALA PENELITIAN

UNIVERSITAS MEDAN AREA

.....  
© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
.....

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruhnya karya ini tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 10/21/19

Access from [repository.uma.ac.id](http://repository.uma.ac.id)

Nama/Inisial :

NPM :

Silahkan pilih pernyataan dibawah ini yang sesuai dengan diri anda dan berikan tanda silang (X) , tidak ada jawaban benar dan salah.

1. Saya suka mengerjakan tugas perkuliahan di akhir waktu pengumpulan  
YA    TIDAK
2. Saya terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh dosen  
YA    TIDAK
3. Saya mengabaikan jadwal mengerjakan tugas perkuliahan yang telah direncanakan  
YA    TIDAK
4. Saya lebih senang bermain game dahulu daripada mengerjakan tugas kuliah  
YA    TIDAK
5. Saya membutuhkan orang lain untuk mengerjakan tugas kuliah  
YA    TIDAK
6. Saya takut tugas kuliah yang dikerjakan tidak benar  
YA    TIDAK
7. Saya membiarkan tugas kuliah menumpuk  
YA    TIDAK

Terimakasih Atas Partisipasinya

## DATA IDENTITAS DIRI

1. Nama :
2. NPM :

## PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini peneliti sajikan beberapa pernyataan ke dalam suatu alat ukur skala. Isilah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan memberikan **tanda silang (X)** pada kolom yang benar-benar mendeskripsikan keadaan diri anda sendiri. Tidak ada jawaban salah atau pun benar dalam skala ini.

Terdapat 4 pilihan jawaban yang bisa anda pilih:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

*Skala Self Regulation*

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya banyak mengetahui tentang teori psikologi				
2.	Saya mengetahui cara untuk mendapatkan sumber informasi yang terpercaya				

3.	Saya mudah dalam mengingat materi kuliah yang diajarkan				
4.	Saya fokus memperhatikan orang lain ketika sedang menyampaikan sesuatu				
5.	Saya mencari solusi atas permasalahan yang ada				
6.	Saya belajar dari kesalahan				
<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
7.	Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk cepat menyelesaikan tugas kuliah				
8.	Saya membiasakan diri untuk optimis dalam mengerjakan tugas kuliah				
9.	Saya memandang tugas kuliah sebuah kewajiban yang harus diselesaikan tepat waktu				
10	Saya terbiasa mencari literatur tambahan untuk menambah wawasan				
11.	Saya yakin bisa mewujudkan impian saya				
12.	Saya percaya usaha tidak akan mengkhianati hasil				
13.	Saya selalu mencari informasi terkait tujuan yang ingin dicapai				

14.	Saya tidak malu untuk bertanya pada orang lain				
15.	Saya memiliki strategi dalam menyelesaikan tugas kuliah				
16.	Saya mampu mengantisipasi jam-jam diluar jam mengerjakan tugas kuliah				
17.	Saya berusaha menata lingkungan belajar yang nyaman				
18.	Saya menjauh dari tempat yang membuat saya malas mengerjakan tugas				
19.	Saya tidak mengetahui apapun tentang psikologi				
20.	Saya sulit menemukan sumber informasi yang dapat dipercaya				
21.	Saya susah mengingat materi kuliah yang diberikan				
22.	Saya sering tidak fokus dengan apa yang disampaikan orang lain				
<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
23.	Saya merasa tertekan dengan adanya permasalahan				
24.	Saya mengulangi kesalahan yang sama				
25.	Saya malas untuk menyelesaikan tugas kuliah				



26.	Saya pesimis dengan tugas yang dikerjakan				
27.	Saya acuh tak acuh dengan tugas kuliah				
28.	Saya malas mencari referensi tambahan				
29.	Saya merasa lemah dan tidak bisa mencapai tujuan saya				
30.	Usaha yang saya lakukan sia – sia				
31.	Saya kesulitan dalam mencari informasi				
32.	Saya malu bertanya pada orang lain				
33.	Saya mengerjakan tugas kuliah tanpa acuan				
34.	Saya gagal dalam menolak ajakan teman ketika sedang mengerjakan tugas kuliah				
35.	Saya tidak nyaman dengan lingkungan yang berantakan				
36.	Saya bertahan dengan lingkungan yang membuat saya malas				

### Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas kuliah				
2.	Masih banyak waktu untuk mengerjakan tugas, jadi saya tenang saja				
3.	Saya sengaja mengerjakan tugas kuliah di akhir waktu pengumpulan				
4.	Saya takut tugas yang saya kerjakan tidak benar				
5.	Kegagalan membuat saya enggan untuk mengerjakan tugas kuliah				
6.	Saya merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen				
7.	Saya terlambat mengumpulkan tugas kuliah				
8.	Saya sengaja tidak hadir kuliah ketika tugas dikumpulkan				
9.	Saya banyak menghabiskan waktu untuk mencari referensi tanpa mempertimbangkan waktu pengumpulan tugas				
10	Saya membutuhkan waktu yang lebih lama				

	dalam mengerjakan tugas				
11.	Ketika tiba waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas, saya tidak mengerjakannya				
12.	Saya labil dengan waktu mengerjakan tugas yang sudah saya buat				
13.	Saya mengikuti ajakan teman di waktu mengerjakan tugas yang telah direncanakan				
<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
14.	Saya memilih bermain dengan teman walaupun tugas kuliah harus cepat diselesaikan				
15.	Bermain game lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas kuliah				
16.	Saya banyak menghabiskan waktu untuk berjalan-jalan ke mall				
17.	Ketika ada tugas kuliah, saya langsung mengerjakannya				
18.	Bagi saya, lebih cepat lebih baik dalam menyelesaikan tugas perkuliahan				
19.	Saya tidak nyaman jika ada tugas yang belum diselesaikan				
20.	Saya optimis dengan jawaban yang saya				

	kerjakan				
21.	Saya tidak takut salah dengan jawaban dari tugas yang saya kerjakan				
22.	Saya mampu mengerjakan tugas kuliah dengan baik				
23.	Saya mengumpulkan tugas kuliah tepat waktu				
24.	Saya hadir kuliah ketika pengumpulan tugas				
25.	Saya memiliki batasan waktu untuk mencari referensi dan mengerjakan tugas				
26.	Saya cepat dalam menyelesaikan tugas				
27.	Saya selalu menepati waktu yang sudah saya tentukan untuk mengerjakan tugas kuliah				
28.	Saya konsisten dalam menyelesaikan tugas kuliah				
29.	Saya menolak ajakan teman ketika sedang mengerjakan tugas				
<b>No.</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
30.	Saya menolak untuk nongkrong karena ada tugas kuliah yang harus diselesaikan				
31.	Mengerjakan tugas lebih menyenangkan daripada bermain game				

32.	Saya lebih memilih mengerjakan tugas daripada jalan-jalan				





**LAMPIRAN E**

**SURAT KETERANGAN**

**PENELITIAN**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

.....  
© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
.....

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruhnya karya ini tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 10/21/19

Access from [repository.uma.ac.id](http://repository.uma.ac.id)

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**

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

---

Nomor : 1446/FPSI/01.10/VI/2019  
 Lampiran : -  
 Hal : Pengambilan Data

Medan, 20 Juni 2019

**Yth, Ibu Wakil Rektor Bidang Administrasi Universitas Medan Area ✓**  
**Jl. Kolam No.1 Medan Estate**  
 Di  
 Tempat

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

Nama : Intan Nur Aulia ZN Nasution  
 NPM : 15 860 0003  
 Program Studi : Ilmu Psikologi  
 Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Jl. Kolam No. 1 Medan Estate guna penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Self Regulation dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area".

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

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

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

  
 Wakil Dekan Bidang Akademik,  
 Hanul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Si

embusan  
 Mahasiswa Ybs  
 Arsip







# UNIVERSITAS MEDAN AREA

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

## **SURAT KETERANGAN** **Nomor : 2206/UMA/01.7/VII/2019**

Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Intan Nur Aulia ZN Nasution ✓  
 No. Pokok Mahasiswa : 15 860 0003  
 Program Studi : Ilmu Psikologi  
 Fakultas : Psikologi

telah selesai Pengambilan Data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area  
 dan Judul Skripsi "**Hubungan Self Regulation dengan Prokrastinasi  
 Lemik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**".

harapkan data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam  
 usunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas  
 logi.

Surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 19 Juli 2019.  
 a.n Rektor  
 Wakil Rektor Bidang Administrasi,



*[Handwritten Signature]*  
 Dr. Utary Maharani Barus, SH., M.Hum

usan :  
 Dekan Fakultas Psikologi  
 File