

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DAN STRESS AKADEMIK
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2015 & 2016 FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

TESIS

OLEH

AYU ARWINA

191804004



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2021**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/7/22

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

Access From (repository.uma.ac.id)21/7/22

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul : Hubungan Regulasi Diri dan Stress Akademik dengan
Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2015 & 2016
Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**

Nama : Ayu Arwina

NPM : 191804004

Menyetujui :

Pembimbing I



Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog

Pembimbing II



Prof. Dr. Abdul Murad, MPd

Ketua Program Studi
Magister Psikologi



Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog

Direktur
Pascasarjana



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS

UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini dipertahankan di depan Panitia Penguji Tesis
Program Pascasarjana Magister Psikologi
Universitas Medan Area

Pada Hari : Senin
Tanggal : 18 Januari 2022
Tempat : Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area

PANITIA PENGUJI

Ketua : Hasanuddin, Ph. D
Sekrestaris : Dr. M. Abrar Parinduri, MA
Penguji I : Dr. Risydah Fadillah, M, Psi, Psikolog
Penguji II : Prof. Dr. Abdul Murad, MPd
Penguji Tamu : Prof. Asih Menanti, S. Psi, MS

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 21 Maret 2022



(Ayu Arwina)

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 : Ayu Arwina
NPM : 191804004
Program Studi : Magister Psikologi
Fakultas : Pascasarjana
Jenis karya : Tesis

demikian 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 :

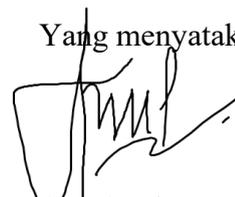
Hubungan Regulasi Diri dan Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan
Pada tanggal :

Yang menyatakan



Ayu Arwina

Motto

Orang yang pesimis selalu melihat kesulitan di setiap kesempatan, tapi orang yang optimis selalu melihat kesempatan dalam setiap kesulitan

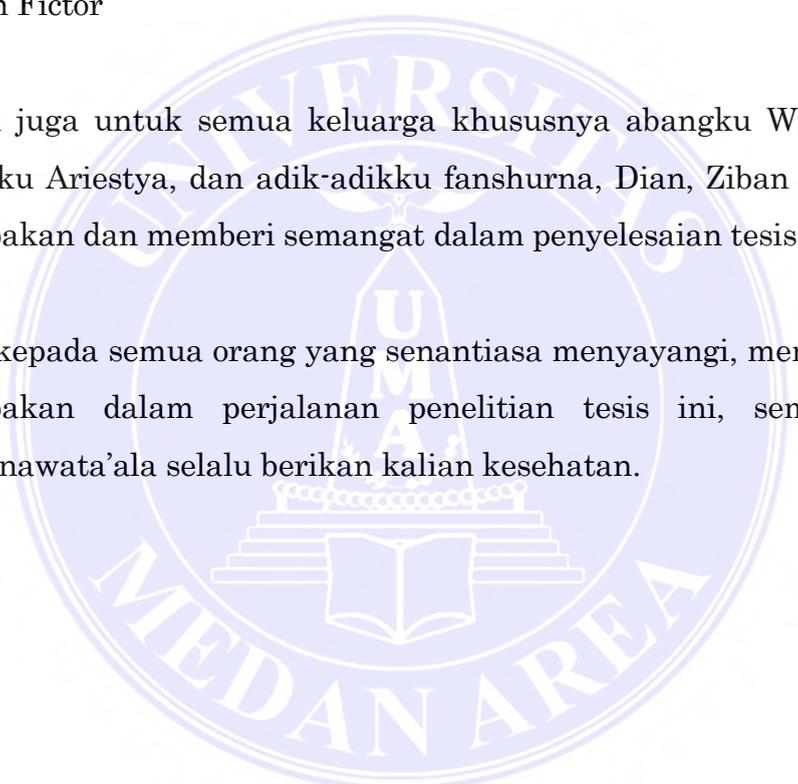


PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya sederhana ini untuk kedua orang tua yang tersayang Sukardi (bapak) dan Dahlia (mamak) dan suamiku tercinta Ramon Fictor

Begitu juga untuk semua keluarga khususnya abangku Wili Sudikdo, kakakku Ariestya, dan adik-adikku fanshurna, Dian, Ziban yang selalu mendoakan dan memberi semangat dalam penyelesaian tesis ini

Serta kepada semua orang yang senantiasa menyayangi, membantu dan mendoakan dalam perjalanan penelitian tesis ini, semoga Allah Subhanawata'ala selalu berikan kalian kesehatan.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanawata'ala segala berkat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis dengan judul *“Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”*.

Penulisan tesis ini adalah sebagai salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada program studi Psikologi Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Terwujudnya tesis ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk sumbangan pikiran, tenaga, dan waktu yang tidak terukur dalam menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc. Selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani, MA. Selaku Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area.
3. Dr. Risydah Fadillah, S.Psi,. M.Psi. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Pascasarjana Universitas Medan Area.
4. Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi, M.S. Selaku ketua penguji yang telah memberi pengarahan yang sangat bermanfaat dalam menyelesaikan tesis ini.
5. Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi. Selaku dosen pembimbing I sekaligus dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah meluangkan

waktu untuk memberikan bimbingan, masukan dan arahan serta ide-ide ditengah kesibukan beliau.

6. Prof. Dr. Abdul Murad, MPd. Selaku dosen pembimbing II atas kesabaran dan kesediaan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan saran yang berisikan begitu banyak ilmu untuk kesempurnaan tesis ini.
7. Segenap dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama penulis kuliah di Universitas Medan Area.
8. Seluruh staf/pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area yang telah sabar dalam melayani dan memberikan kelancaran administrasi.
9. Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area sebagai responden dalam penelitian tesis ini.
10. Orangtua Peneliti Bapak, Mamak motivator terbesar bagi Peneliti. Senantiasa mencurahkan kasih sayang tiada henti, mendoakan di tiap langkah, membantu membangun semangat, serta memberikan dukungan moril maupun materil.
11. Teruntuk Suami Peneliti Ramon Fictor yang senantiasa membantu Peneliti juga dalam menyelesaikan penelitian tesis ini.
12. Saudara-saudara yang Peneliti sayangi, Abang wili dan istri, Kak Ari dan adik-adikku Ipan, Dian, Ziban, yang senantiasa membantu lewat doa dan memberi dukungan untuk penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
13. Teman-teman penelitian yang sepayung dengan Peneliti, Palentinus Tarigan S.Ag, Rukmawaty Deviana Situngkir S.Psi, Dewi Shinta S.Psi.

14. Seluruh teman-teman Magister Psikologi Angkatan 2019 kelas B.

Medan, 16 Februari 2022

Ayu Arwina



Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area

Oleh : Ayu Arwina

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area. Subjek penelitian berjumlah 115 orang mahasiswa, dimana teknik sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 3 (tiga) jenis skala likert yaitu skala prokrastinasi akademik, skala regulasi diri, dan skala stress akademik. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh data bahwa : (i). Ada hubungan negative yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dimana nilai koefisien $R = -0,496$ dan koefisien determinan $R^2 = 0,246$ dengan $p < 0,05$, artinya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. (ii). Ada hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik dimana nilai koefisien $R = -0,452$ dan koefisien determinan $R^2 = 0,204$ dengan $p < 0,050$, artinya semakin rendah stress akademik maka semakin tinggi prokrastinasi, dan sebaliknya. (iii). Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik dimana nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,268. Artinya prokrastinasi akademik dibentuk oleh regulasi diri dan stress akademik dengan kontribusi sebesar 26,8%. Sementara sisanya sebesar 73,2% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu: Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri, Stres Akademik.

The Correlation between Self Regulation and Stress Academic with Academic Procrastination College Students Faculty Of Psychology Batch 2015 and 2016, Medan Area University

By: Ayu Arwina

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the correlation between self regulation and academic stress with academic procrastination of College Students Faculty Of Psychology batch 2015 and 2016, Medan Area University. The approach used in this study is a quantitative approach. The samples technique in this study was an accidental sampling. In this study, the researcher used three scale measuring as the instrument type. The scale used to measure the academic procrastination, self regulation and academic stress scale. The data analysis techniques used in this study is a multiple regression analysis. Based on the analysis of data the results show that: (i). There is a negative significant correlation between self regulation with academic procrastination which was seen from $R = -0,496$ and $R^2 = 0,246$ where $p < 0.05$. (ii). There is a negative significant correlation between academic stress with academic procrastination which is seen from $R = -0,452$ and $R^2 = 0,204$ where $p < 0.050$. (iii). There is a significant correlation between self regulation and academic stress with academic procrastination which is seen from coefficient value of $R^2 = 0,268$. It means that there was a significant correlation self regulation and stress academic with academic procrastination college students Faculty Of Psychology batch 2015 and 2016, Medan Area University.

Keywords : Academic Procrastination , Self Regulation , Academic Stress

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN i	
HALAMAN PENGESAHAN ii	
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	12
1.3. Tujuan Penelitian	13
1.4. Manfaat Penelitian	13
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	13
1.4.2. Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1. Prokrastinasi Akademik	15
2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	15
2.1.2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	19
2.1.3. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	23
2.1.4. Bentuk-bentuk Prokrastinasi	27
2.1.5. Dampak Prokrastinasi	29

2.2. Regulasi Diri	29
2.2.1. Pengertian Regulasi Diri	29
2.2.2. Proses Regulasi Diri.....	31
2.2.3. Faktor-faktor Regulasi Diri.....	33
2.2.4. Aspek-aspek Regulasi Diri	36
2.3. <i>Stress</i> Akademik	38
2.3.1. Pengertian <i>Stress</i>	38
2.3.2. Jenis-jenis <i>Stress</i>	39
2.3.3. Pengertian <i>Stress</i> Akademik	39
2.3.4. Aspek-aspek <i>Stress</i> Akademik.....	41
2.3.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Stress</i> Akademik	44
2.3.6. Gejala <i>Stress</i> Akademik.....	48
2.4. Kerangka Konseptual.....	50
2.4.1. Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area	50
2.4.2. Hubungan <i>Stress</i> Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area	51
2.4.3. Hubungan Regulasi Diri dan <i>Stress</i> Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.....	55
2.5. Kerangka Penelitian	58

2.6. Hipotesis Penelitian	59
BAB III METODE PENELITIAN	60
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	60
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian.....	61
3.3. Defenisi Operasional.....	62
3.4. Populasi dan Sampel	64
3.4.1. Populasi.....	64
3.4.2. Sampel	64
3.5. Metode Pengumpulan Data.....	64
3.5.1. Skala Prokrastinasi Akademik	65
3.5.2. Skala Regulasi Diri	66
3.5.3. Skala <i>Stress</i> Akademik	67
3.6. Validitas dan Reliabilitas	68
3.6.1. Validitas	68
3.6.2. Reliabilitas	70
3.7. Metode Analisis Data.....	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
4.1. Orientasi Kancah.....	72
4.2. Persiapan Penelitian	72
4.2.1. Persiapan Administrasi	72
4.2.2. Persiapan Alat Ukur.....	73
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	75
4.4. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	76

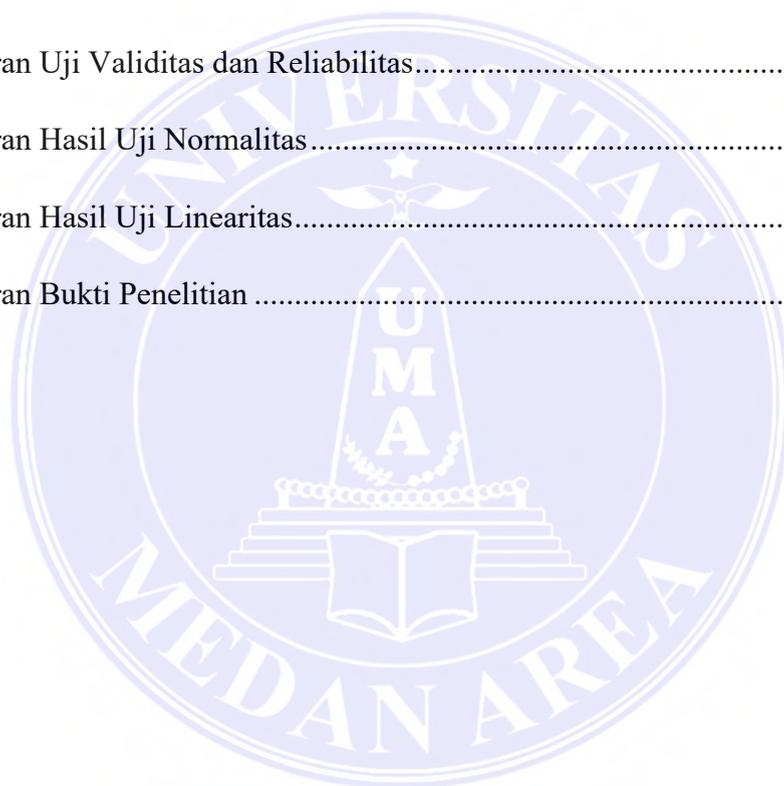
4.5. Uji Persyaratan Analisis.....	81
4.5.1. Uji Normalitas.....	81
4.5.2. Uji Linearitas	82
4.5.3. Pengujian Hipotesis	83
4.5.4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	85
4.6. Pembahasan.....	86
4.6.1. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik ..	87
4.6.2. Hubungan Antara <i>Stress</i> Akademik dengan Prokrastinasi Akademik.....	90
4.6.3. Hubungan Antara Regulasi Diri dan <i>Stress</i> Akademik dengan Prokrastinasi Akademik.....	93
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	96
5.1. Kesimpulan	96
5.2. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jadwal Penelitian.....	61
Tabel 3.2. Tabel Nilai.....	65
Tabel 3.3. Blueprint Prokrastinasi Akademik.....	66
Tabel 3.4. Blueprint Regulasi Diri.....	67
Tabel 3.5. Blueprin <i>Stress</i> Akademik.....	68
Tabel 4.1. Jadwal Penelitian.....	76
Tabel 4.2. Uji Validitas dan Reliabilitas item Skala Prokrastinasi Akademik.....	77
Tabel 4.3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas item Skala Regulasi Diri.....	79
Tabel 4.4. Uji Validitas dan Reliabilitas item Skala <i>Stress</i> Akademik.....	80
Tabel 4.5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	81
Tabel 4.6. Rangkuman Hasil Uji Linearitas.....	82
Tabel 4.7. Rangkuman Perhitungan Analisis Regresi Berganda.....	84
Tabel 4.8. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Kuesioner Prokrastinasi Akademik	105
Lampiran B. Kuesioner Regulasi Diri.....	114
Lampiran C. Kuesioner Stres Akademik	119
Lampiran Uji Validitas dan Reliabilitas.....	139
Lampiran Hasil Uji Normalitas.....	148
Lampiran Hasil Uji Linearitas.....	152
Lampiran Bukti Penelitian	157



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan generasi muda yang memiliki kesempatan untuk melanjutkan pendidikan formal atau menjadi bagian dari civitas akademik di Perguruan Tinggi. Seorang individu yang telah memasuki perguruan tinggi sudah dapat menentukan pilihan terhadap bidang ilmu yang diminati dan yang ingin dia dalami. Tak hanya itu, dalam masa perkuliahan, mahasiswa dapat memiliki banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman, memiliki lebih banyak kebebasan dalam memilih atau mengatur diri dan memiliki tantangan yang lebih besar pada tugas-tugas akademis (Santrock, 2012).

Mahasiswa yang kini sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi seringkali dituntut untuk segera menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan. Tuntutan tersebut biasanya muncul dari orang tua yang ingin melihat putra – putrinya segera meraih gelar yang nantinya dapat mereka banggakan, tuntutan lainnya yaitu dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen dan dorongan dari dalam diri sendiri. Tuntutan, dorongan dan keinginan ini dapat mempengaruhi motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Dalam pendidikan salah satunya pada mahasiswa, diharapkan mampu mengikuti proses perkuliahan didalam maupun diluar kampus. Sebelum mahasiswa dinyatakan lulus dan memperoleh ijazah gelar strata satu (S1) yang nantinya akan berhubungan dengan pengakuan sosial masyarakat dan persyaratan menjadi pekerjaan sesuai dengan

bidang keilmuan yang digelutinya, mahasiswa wajib menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dari pihak Universitas. Semakin baik mahasiswa mengikuti proses pendidikan maka semakin besar pula peluang mahasiswa untuk meraih tujuan dari pendidikan tersebut.

Kecenderungan dalam menunda penyelesaian skripsi dengan kegiatan lain yang tidak berguna dan menghambat itulah yang dinamakan prokrastinasi akademik. Salah satu sebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah karena adanya permasalahan dalam pengaturan diri untuk merubah perilaku yang tidak sesuai yang dilakukan mahasiswa untuk menghindari skripsi yang dianggap tidak menyenangkan. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, menumpuknya tugas-tugas mata kuliah, ujian semester dan terlebih lagi apabila sudah semester akhir maka akan menghadapi tugas proposal penelitian atau skripsi.

Sumber permasalahan yang selalu menjadi pemicu terjadinya masalah dalam dunia perkuliahan bisa diakibatkan dari dalam diri individu itu pula, seperti motivasi belajar, kondisi fisik dan sebagainya. Tentu apabila sudah melakukan penunda-nundaan mengerjakan tugas maka akan mempengaruhi nilai mahasiswa tersebut dikarenakan pengerjaan tugas sudah tidak maksimal dan adanya pengurangan nilai dari dosen yang bersangkutan karena tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya. Pada kenyataannya, sekalipun psikologi menjadi salah satu program studi yang paling banyak diminati, namun fenomena prokrastinasi juga sering terjadi di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi. Peneliti memilih Fakultas Psikologi sebagai tempat penelitian karena secara akademis paling

banyak memiliki beban SKS diantara Fakultas lainnya, yaitu 144 yang membutuhkan masa studi untuk menyelesaikan S1 Psikologi berkisar 4 tahun.

Salah satu kampus swasta di Sumatera Utara yang memiliki Fakultas Psikologi dan peminat yang tinggi adalah Universitas Medan Area. Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa jumlah mahasiswa yang mendaftar di Fakultas Psikologi pada kelas Reguler (Pagi/Siang) maupun kelas Karyawan (Sore /Malam) pada tahun ajaran 2014 adalah sebanyak 460 mahasiswa, tahun 2015 sebanyak 447 mahasiswa, dan tahun 2016 sebanyak 529 mahasiswa, artinya selama 3 tahun berturut-turut terjadi peningkatan jumlah peminat di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (dirmahasiswa.uma.ac.id).

Berdasarkan survei awal diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2015 dan 2016 yang masih aktif dan sedang menyusun skripsi adalah sebanyak 71 mahasiswa, artinya sebanyak 71 mahasiswa tersebut sudah mencapai masa studi lebih dari 5 tahun atau dapat dikatakan ada indikasi bahwa mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area melakukan prokrastinasi akademik. Pada angkatan 2014 tidak memungkinkan dijadikan sasaran penelitian, karena jika mereka tidak tamat tahun ini maka dikenakan sanksi *Droup Out* (DO), sehingga dapat menjadi kendala bagi peneliti dalam melakukan penelitian.

Derajat prokrastinasi akademik seseorang akan semakin meningkat seiring dengan makin lamanya masa studi seseorang dimana indikasi penundaan akademik adalah yang sudah 5 tahun atau lebih (Solomon dan Rothblum dalam Rumiani, 2015).

Prokrastinasi di kalangan mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi juga terjadi di Universitas Medan Area, mahasiswa sering mengalami hambatan dalam memenuhi tugas akademik khususnya dalam penyusunan skripsi dapat dipengaruhi dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri yang memengaruhi perilaku mahasiswa selama proses menyusun skripsi, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri mahasiswa yang cenderung sulit untuk dikendalikan.

Dalam realita yang ada saat ini untuk segera dapat menyelesaikan masa studinya tidak semudah yang dibayangkan. Dalam memperoleh gelar sarjana mahasiswa harus mampu menyelesaikan tantangan yang berupa tugas-tugas akademik yang harus diselesaikannya. Dimana dalam hal ini mahasiswa sering sekali dihadapkan pada permasalahan dalam hal pengelolaan waktu dan disipilin waktu. Mahasiswa seringkali berada dalam kepercayaan yang salah, mereka beranggapan memiliki cukup waktu untuk menyelesaikannya dan banyak pula mahasiswa yang menyelesaikannya di bawah kondisi cepat dengan harapan mereka memiliki waktu panjang dari jumlah waktu yang mereka miliki. Perilaku ini dalam bidang psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Prokrastinasi pada area akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa. Menyusun skripsi merupakan salah satu area akademik yang penting karena menjadi salah satu syarat mahasiswa untuk mendapatkan gelar S1 namun hal ini tetap saja ditunda, (Ursia, 2013).

Fakta yang diperoleh peneliti berdasarkan wawancara melalui sosial media

terhadap beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area menunjukkan adanya penundaan pengerjaan skripsi. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memberikan jawaban kepada peneliti bahwa mereka suka menunda mengerjakan skripsi dan cenderung membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas, mereka melakukan hal-hal yang kurang penting seperti duduk-duduk di pos-pos Unit Kegiatan Mahasiswa, *karaoke*, jalan-jalan ke *mall*, menonton *film*, bermain *game* dan melakukan kegiatan untuk hobi mereka. Hal lain yang dilakukan, mereka menghindari dalam mengerjakan tugas dikarenakan mengalami kesulitan hal ini pun dianggap hal yang tidak menyenangkan, dan menganggap penderitaan yang dialaminya dikarenakan orang lain.

Berdasarkan pendapat yang diungkapkan Rumiani (2015), indikasi penundaan akademik adalah masa kuliah selama lebih dari waktu yang seharusnya (4 tahun). Masa kuliah yang semakin lama dapat membuat prokrastinasi semakin parah. Selain hal tersebut hampir 70% mahasiswa terdapat sebuah temuan dimana hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Diketahui mengenai prokrastinasi adalah adanya masalah yang dialami separuh masyarakat dan insan akademik. Bahkan sekitar 25 persen hingga 27 persen mahasiswa atau pelajar menyatakan prokrastinasi memang masalah dalam lingkup akademis mereka, (Priska, 2008).

Prokrastinasi pada dasarnya memberikan dampak yang tinggi pada kehidupan individu yang melakukannya, terutama ketika prokrastinasi tersebut seakan suatu hal yang terjadi secara konsisten serta berkelanjutan Gabriel (2015) menyatakan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi akan mengalami stres

pada diri sendiri. Hal tersebut karena prokrastinasi menyebabkan individu tersebut tidak melakukan pekerjaan yang seharusnya mereka kerjakan pada saat itu. Dimana dalam hal ini prokrastinasi akan menyebabkan ketidakpuasan terhadap prokrastinator atas terbuangnya waktu hingga menimbulkan rasa frustrasi atau stres. Apabila seseorang bertanya pada prokrastinator terkait perkembangan tugas akhirnya (skripsi), akan sering melampiaskan emosinya.

Prokrastinasi pada umumnya dipahami sebagai perilaku mala-daptive yang menghambat pengalaman akademis yang sukses. Sebagai kebijaksanaan konvensional menunjukkan, penundaan dihubungkan dengan berbagai perilaku akademis yang merugikan seperti hilang atau terlambat tugas, penurunan waktu persiapan tugas, dan menyerah belajar (Sperling, 2012).

Pembelajaran daring akibat pandemic covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru yang dirasakan oleh mahasiswa. Perubahan yang terlalu singkat ini menyebabkan kebingungan pada mahasiswa dan ditambahkan dengan kendala-kendala yang ditemui mahasiswa saat proses pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Penelitian Agus menjelaskan, dengan diterapkan sistem pembelajaran daring ditemukan mahasiswa yang terganggu kejiwaannya, stres dan tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan benar (Watnaya et al., 2020). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pandemi covid-19 menimbulkan gangguan psikologis pada mahasiswa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% kecemasan sedang dan 21,3% kecemasan ringan (Cao et al., 2020).

Pada akhirnya kendala-kendala yang ditemui mahasiswa berujung dengan

penyelesaian skripsi yang diharapkan tepat waktu, kenyataan yang dihadapi mahasiswa selama penyusunan skripsi mengalami penundaan dalam mengerjakan skripsi. Hal ini disadari dapat menyebabkan stres, cemas, dan takut yang membuat mahasiswa pada akhirnya beralih melakukan hal-hal yang dapat membuat pikiran dan perasaan mereka nyaman untuk waktu yang sementara. Bahkan tidak jarang kebiasaan melakukan kegiatan yang disenangi (hobi) menjadi penyebab mahasiswa menunda-nunda untuk memulai dan mengerjakan skripsi secara tuntas. Adapun jenis-jenis stress menurut Quick dan Quick (dalam Kemala, 2018) mengkategorikan jenis stress menjadi dua, yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah hasil dari respon terhadap stress yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun), sedangkan *distress* yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat negative, dan destruktif (bersifat merusak).

Adapun kelompok usia mahasiswa tingkat akhir (sedang menyusun skripsi) umumnya berada pada rentang usia 21 atau 22 tahun. Rentang usia ini dapat dikelompokkan ke dalam masa dewasa awal. Menurut Hurlock (2006) masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari aspek ekonomi, kebebasan menentukan keputusan diri, dan pandangan masa depan yang lebih realistis. Begitu pula halnya mengenai peralihan tanggung jawab yang harus dialami dan dihadapi mahasiswa tingkat akhir (sedang menyusun skripsi). Mahasiswa tingkat akhir (yang sedang menyusun skripsi) dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

Untuk dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang ada

mahasiswa memerlukan kemampuan pengaturan waktu yang baik. Merencanakan dan menggunakan strategi perilaku pada mahasiswa adalah salah satu bentuk dari *self-regulated learning*. Regulasi diri yang kurang efektif dapat menjadikan seseorang mengalami permasalahan psikologis, seperti depresi atau gangguan kecemasan. Regulasi diri tidak sekedar kemunculan respon, akan tetapi bagaimana seseorang berupaya untuk mencegah agar tidak melenceng dan kembali pada standar normal (Baumister & Heartherton, 1996). Kemampuan meregulasi diri dalam belajar dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang siap secara kognitif, motivasional dan behavioral akan lebih percaya diri dalam proses belajar.

Regulasi diri memiliki peran yang penting bagi kehidupan mahasiswa, karena regulasi diri memiliki sifat reaktif dalam mencapai sebuah tujuan, serta proaktif untuk menjadikan individu terpacu untuk membuat tujuan yang sifatnya lebih tinggi. Keberadaan dari regulasi diri seseorang tidak lepas dari adanya pengaruh faktor internal dan eksternal yang ada di dalam diri individu (Alwisol, 2016). Dimana keduanya saling berinteraksi, dan tidak lepas dari kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya. Begitu juga dengan mahasiswa yang memiliki kegiatan berbeda-beda. Padahal regulasi diri memberikan andil yang penting bagi kesuksesan mereka, terutama dalam hal akademik. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Bodrova dan Leong (2017), bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya dilakukan dengan cara mengatasi kesenjangan dalam hal ketrampilan dan pengetahuannya saja. Namun, juga harus diatasi perkembangan regulasi diri sebagai ketrampilan dasar yang memungkinkan dalam belajar. Regulasi diri yang

berjalan efektif akan menciptakan perilaku mahasiswa yang jauh dari tindak agresi (2012).

Menurut Zimmerman (2002), untuk memperoleh proses pembelajaran yang lebih efektif, siswa atau mahasiswa harus mampu melakukan regulasi diri, dimana ia bukan sekedar mengatur perilakunya, namun proses kognitif juga. Regulasi diri di dalam belajar memiliki beberapa aspek, diantaranya: Metakognisi, Motivasi, dan Perilaku.

Adapun aktivitas yang termasuk metakognisi, meliputi: Penentuan tujuan, Penentuan rencana, Kontrol perhatian, Motivasi diri, Penggunaan strategi belajar yang fleksibel, *monitoring* diri, meminta bantuan orang lain, dan terakhir evaluasi diri, aktivitas tersebut saling terkait satu sama lainnya dalam metakognisi.

Mahasiswa yang mampu melakukan regulasi diri dalam belajarnya mempunyai ciri-ciri tertentu. Lebih lanjut Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa karakteristik regulasi diri, meliputi: a) Mengutamakan proses daripada hasil belajar, b) Adanya tujuan yang jelas dalam belajarnya, c) Menggunakan *self instruction* (instruksi diri) dalam proses pembelajaran, d) Memiliki minat yang besar dalam belajar, e) Melakukan evaluasi terhadap proses belajar yang dijalankan dan hasil yang didapat, f) Melakukan monitor pada diri mengenai kemampuan dan kekurangan yang dapat mempengaruhi belajar, g) Menggunakan cara yang sesuai (strategi, metode) dalam belajar, h) Dapat beradaptasi terhadap lingkungan belajar yang dihadapi beserta tugas-tugasnya. Tugas yang menuntut intelektualitas, dapat pula menimbulkan kesenangan dan kepuasan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas

Psikologi Universitas Medan Area dapat dilihat bahwa Regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menulis skripsi masih rendah seperti belum adanya tujuan yang jelas kapan selesainya skripsi yang ditulis karena tidak memiliki kemampuan dalam menentukan tujuan serta mengendalikan diri dalam proses pembelajaran, tidak memiliki minat belajar yang besar, tidak memiliki strategi dan metode yang baik, serta merasa sulit beradaptasi dengan lingkungan belajarnya.

Penelitian mengenai regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa sebelumnya sudah pernah diteliti oleh Wulandari dan Wijaya (2018). Partisipan yang digunakan dalam penelitian tersebut merupakan 220 mahasiswa kedokteran di Universitas Islam Indonesia, terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Selain regulasi diri merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh seorang siswa agar terhindar dari prokrastinasi akademik, faktor lain yang mempengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi karena mengalami stress akademik.

Sedangkan menurut Waghachavare et al (2013) masalah yang biasa ditemui mahasiswa adalah permasalahan akademik diantaranya yaitu materi pembelajaran yang cukup banyak dan rumit, tekanan dalam menghadapi ujian, nilai IPK yang rendah, terancam drop out dan masalah akademik lainnya. Sedangkan masalah nonakademik diantaranya yaitu masalah keuangan, masalah keluarga, masalah akomodasi, masalah interpersonal maupun intrapersonal, dan masalah-masalah sosial lainnya.

Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda, tergantung pada kondisi

kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme coping, jenis kelamin, dan usia, besarnya stressor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Potter & Perry, 2012). Menurut Alazayyat dan Algamal (2014) bahwa stres dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif dan berperilaku positif. Dalam hal ini penilaian seseorang terhadap stressor akan menentukan upaya dalam menghadapi stressor.

Dixit dan Singh (2015) mengartikan istilah stres akademik sebagai ketegangan emosional yang dirasakan oleh individu saat mengatasi tuntutan akademis yang kemudian berdampak pada fisik dan psikis individu tersebut. Stres pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal serta faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa adalah hubungan sosial dengan orang sekitar seperti keluarga, teman, dan dosen. Kegiatan di perkuliahan seperti pengerjaan tugas dan berbagai kegiatan kampus lainnya membuat mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dapat dilihat bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menulis skripsi, mereka mengalami perasaan cemas, tegang serta khawatir yang berlebih, sehingga ketika belum menemukan jalan keluar dari permasalahan penulisannya, perilaku yang terjadi pada saat penulisan skripsi mahasiswa diuntut aktif untuk mencari sumber literatur dari *online* (menggunakan *smartphone*) atau *offline* dengan datang ke perpustakaan atau ke toko buku, hal ini bisa memicu reaksi tubuh yang dialami mahasiswa

seperti kelelahan karna tidak punya waktu istirahat yang cukup bahkan sampai sulit tidur karna merasa terbebani, dengan banyak hal yang terjadi dalam penulisan skripsi tersebut mahasiswa biasanya menjadi orang yang akan sedikit diam dan beberapa ada yang mengalami emosinya tidak stabil seperti mudah marah ataupun menangis.

Berdasarkan fenomena dan beberapa penelitian yang telah dilakukan maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas medan area. Maka dari itu, peneliti ingin melihat lebih lanjut mengenai hubungan regulasi diri sebagai faktor internal dari mahasiswa dan stress akademik faktor eksternal dari mahasiswa dengan prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area?
2. Apakah ada hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area?
3. Apakah ada hubungan regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan

2015 dan 2016 Universitas Medan Area?

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui :

1. Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
2. Hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
3. Hubungan regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan yang dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi pendidikan yakni data empiris yang telah teruji secara ilmiah mengenai regulasi diri, stress akademik, dan prokrastinasi akademik.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi para mahasiswa, diharapkan dapat mengetahui kondisi psikologis yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik seperti mampu mengenali dan memahami kemampuan diri, memotivasi diri sendiri, memiliki tanggung

jawab serta menjaga hubungan yang dekat dengan lingkungan sekitarnya sehingga mahasiswa dapat memikirkan strategi dalam mengerjakan tugas dan tidak menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

- b. Bagi instansi Pendidikan, diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan khususnya dosen pembimbing dalam proses pelaksanaan bimbingan di kampus dalam mengatasi perilaku prokrastinasi.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Prokrastinasi Akademik

2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Sejarah mencatat bahwa buku pertama yang terbit terkait dengan penelitian prokrastinasi adalah buku Milgram pada tahun 1992, yang menyatakan bahwa komunitas yang berkembang memunculkan prokrastinasi. Pada komunitas yang tidak berkembang (komunitas agraris), tidak ditemukan munculnya perilaku prokrastinasi (Ferrari dkk, 1995). Jadi, prokrastinasi justru semakin muncul pada angka tahun munculnya pada masyarakat dengan laju perubahan teknologi yang unggul.

Jika dilihat pada angka tahun munculnya penelitian/literatur terkait prokrastinasi, dapat dilihat bahwa fenomena prokrastinasi baru terangkat dekade ini. Asumsi demikian kurang tepat karena perilaku prokrastinasi sendiri sudah dipahami sejak zaman dahulu kala. Warga Mesir Kuno memiliki dua kata yang merujuk pada istilah *procrastinate* (Ferrari dkk, 1995), yang pertama adalah istilah mengenai perilaku yang berguna karena menghindari mengerjakan hal-hal yang tidak perlu. Kedua adalah kebiasaan buruk karena kemalasan menyelesaikan tugas untuk kepentingan kehidupan seperti mengolah tanah sesuai dengan periode waktu tertentu menurut siklus banjir Sungai Nil.

Selain bangsa Mesir Kuno, Yunani sebagai pusat peradaban dunia ketika itu memiliki banyak literatur dan tokoh terkait prokrastinasi (Steel, 2003).

Pertama Hesiod yang pada 800 SM menuliskan kecemanya terhadap menunda mengerjakan sesuatu hingga keesokan hari yang menyebabkan banyak kegagalan. Kedua adalah literatur yang ditulis oleh seorang Jendral Athena, mengenai taktik dan strategi peperangan melawan Sparta. Jendral ini menuliskan bahwa perilaku kelambanan dan prokrastinasi dalam pidato-pidatonya.

Dari kesusastraan Timur, Bhagavad Gita memiliki istilah taamasika. Istilah ini menunjuk pada pelaku ketidakdisiplinan, malas, proktastinasi, keras kepala, ceroboh, dan sebagainya (Steel, 2003). Dalam budaya Hinduisme, taamasika adalah orang-orang yang gagal dalam proses reinkarnasi.

Kembali pada pernyataan Milgram dan Ferrari, tepatlah jika perilaku prokrastinasi timbul pada komunitas yang maju dan berkembang. Telaah sejarah di atas menggambarkan munculnya istilah-istilah terkait prokrastinasi yang muncul pada pusat-pusat peradaban Barat (Yunani) dan Timur (India). Oleh karena itu, perilaku prokrastinasi semakin populer “bahaya” pada era Revolusi Industri (Steel, 2003). Beberapa contoh yaitu munculnya kesadaran “bahay” prokrastinasi di budaya Barat tercermin melalui sumber-sumber yang ditelusuri oleh Steel., seperti novel karangan Lyly berjudul *Euphenus* pada tahun 1579. Dalam novel tersebut Lyly menyebutkan bahwa tidak ada sesuatu yang lebih berbahaya selain perilaku prokrastinasi.

Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku *archetypal*. Perilaku *archetypal* adalah perilaku individ karena jejak-jejak ingatan dari leluhur yang terbawa. Hal ini menandakan bahwa perilaku prokrastinasi pada masyarakat modern sangatlah lazim ditemukan.

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin procrastination dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”. Brown dan Holzman (dalam Ghufon & Rini, 2010) menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Sedangkan Steel (dalam Gunawinata, 2008), menyebutkan bahwa prokrastinasi juga merupakan penundaan terhadap suatu tugas dan pekerjaan yang terjadwal, yang penting untuk dilakukan. Secara umum prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Ghufon (2010), mengatakan bahwa prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu prokrastinasi akademik dan non- akademik. Prokrastinasi akademik adalah suatu jenis penundaan yang bersifat formal dan berhubungan dengan bidang akademik (tugas sekolah, tugas kursus dll). Sedangkan prokrastinasi non-akademik berkaitan dengan tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari (pekerjaan rumah, tugas sosial dll) (Ghufon & Rini,2010).

Berdasarkan pemaparan definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan ataupun memulai suatu pekerjaan yang berkaitan dengan bidang akademik. Menurut Ferrari, dkk (1995), prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang. Yaitu 1). Prokrastinasi adalah setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan. 2) Prokrastinasi sebagai suatu pola perilaku (kebiasaan) yang

mengarah kepada trait dan penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, 3). Prokrastinasi sebagai trait kepribadian yang melibatkan komponen komponen perilaku..

Solomon dan Rothblum (1984) mendefenisikan prokrastinasi sebagai suatu kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga tugas-tugas menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam mengikuti pertemuan kelas. Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Knaus (2002), berpendapat bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang dilakukan secara sadar dan dilakukan secara berulang dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sehingga, dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya. Karena penelitian ini dilakukan pada para siswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini menggunakan istilah

prokrastinasi akademik. Ferrari, Johnson dan McCown mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.

2.1.2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Tuckman (1991) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda dan bahkan menghindari dari suatu tugas atau aktivitas yang sedang dihadapi yang dilakukan dibawah kendali atau secara sadar dilakukan individu tersebut. Menurut Tuckman (dalam Prasetya, 2012) menguraikan aspek-aspek prokrastinasi akademik diantaranya adalah :

a. Menunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas

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

b. Menghindari tugas

Menghindari tugas merupakan kecenderungan menghindar dalam mengerjakan tugas dikarenakan mengalami kesulitan ketika melakukan hal yang dianggap tidak menyenangkan. Aspek ini merujuk kepada kecenderungan untuk merasa keberatan 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. Menyalahkan orang lain

Menyalahkan orang lain merupakan kecenderungan menyalahkan orang lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik adalah menunda untuk mengerjakan tugas, menghindari tugas, dan menyalahkan orang lain. Selain itu, Solomon & Rothblum (1984) berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku pada individu yang cenderung untuk melakukan penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas atau kinerja secara keseluruhan dengan melakukan kativitas lain yang tidak memiliki kegunaan, sehingga menghambat kinerja, tidak mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu, serta sering terlambat pada saat menghadiri pertemuan-pertemuan. Penundaan tugas yang dilakukan dalam bidang akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi ialah penundaan suatu kegiatan yang diinginkan secara sengaja meskipun individu tersebut menyadari hal tersebut akan berdampak negatif. Menurut Ferrari (2010) definisi prokrastinasi dapat dilihat dari berbagai sudut pandang: 1). Prokrastinasi ialah menunda untuk mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan, 2). Prokratinasi sebagai suatu kebiasaan yang mengarah kepada penundaan yang dilakukan dan merupakan respon yang menjadi ciri khas seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai alasan yang tidak logis, 3). Prokratinasi sebagai kepribadian bukan sekedar perilaku menunda pekerjaan saja tetapi juga melibatkan struktur mental yang saling berhubungan.

Prokrastinasi akademik yang diadopsi dari bahasa latin *procrastinare*, yang memiliki sebuah arti menunda sampai hari selanjutnya Ferrari (2010). Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku menunda penyelesaian area tugas akademik, belajar untuk persiapan ujian, membaca, mengerjakan tugas akhir yang dilakukan penundaan secara jangka pendek maupun panjang menjelang deadline tugas tersebut Rumiani (2006). Dalam kajian ilmiah psikologi (Aliya, 2011) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah perilaku kurang disiplin dalam menggunakan waktu. Dari beberapa pendapat diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku seseorang yang cenderung menunda ketika hendak menyelesaikan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya dengan lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang lain. Berhubungan dengan penyusunan skripsi, prokrastinasi dapat dilihat dari perilaku penundaan yang dilakukan oleh seseorang dalam mengerjakan skripsi yang merupakan tugas akhir sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana.

Ferrari dkk (dalam Ghufroon & Rini, 2016) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan. Prokrastinasi 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 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 dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan 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 tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambatnya kerja seseorang dalam melakukan suatu 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.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. 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 (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), menonton, mengobrol, jalan- jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

2.1.3. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Noran (dalam Akinsola, dkk, 2007) mengungkapkan beberapa penyebab terjadinya penundaan. Noran mengidentifikasi beberapa kemungkinan penyebab terjadinya prokrastinasi, seperti :

a) Manajemen Waktu

Seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas sang pelaku. Karena ketiaktastian itulah, para prokrastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai terlebih dahulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya. Hal itu membuatnya tidak fokus dalam menyelesaikan tugas, yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat pada waktu yang telah ditentukan.

b) Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah.

Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah adalah alasan kedua untuk melakukan penundaan. Perbedaan itu

mungkin disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur.

c) Ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan

Seseorang dalam kategori ini akan menghabiskan lebih banyak waktu hanya untuk mengkhawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara untuk menyelesaikannya.

d) Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki

Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki ini adalah alasan lain untuk menunda-nunda. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter moody merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Harapan yang tidak realistis dan sikap yang terlalu perfeksionis juga memungkinkan menjadi alasan terjadinya perilaku prokrastinasi.

Menurut Ferrari dalam (Ghufron dan rini, 2016), faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik ada dua macam, yaitu faktor dari dalam individu (internal) dan faktor dari luar individu (eksternal).

1. Faktor internal

Faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik seseorang dapat memacu timbulnya prokrastinasi. Orang dengan kondisi fisik yang kurang sehat maka ia akan cenderung malas

melakukan sesuatu. Sehingga ia memiliki alasan untuk menunda-nunda pekerjaannya.

b. Kondisi psikologis

Kondisi psikologis yang dimiliki individu yang ikut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Struktur kepribadian individu dinyatakan dalam sifat-sifat (trait) dan perilaku didorong oleh sifat-sifat (trait). Trait atau sifat kepribadian merupakan organisasi psikologis yang ada dalam setiap individu dan struktur kepribadian terdiri dari tipe kepribadian yang merupakan gambaran mengenai sifat-sifat individu. Motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi terjadi atau tidaknya prokrastinasi. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki seseorang dalam melaksanakan tugas, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi (Briordy, dalam Ferrari, dkk, 1995). Aspek lain dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah harga diri, *Self Efficacy*, *self conscious*, *self control* dan *self critical* (Ferrari, 1995).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor- faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor- faktor tersebut berupa faktor SES (Status Ekonomi Sosial), keluarga atau pola asuh orangtua, *peer group*, sibuk bekerja, sarana dan prasarana untuk menyelesaikan tugas, kurangnya informasi yang

diperoleh, kurang atau tidak adanya dukungan moral dan spiritual dari *significant others* da sebagainya.

Di samping itu faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain:

a. *Problem Time Management*

Lakein mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar seseorang yang melakukan prokrastinasi memiliki masalah dengan manajemen waktu. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja (Kartadinata, I, & Sia, T,2008).

b. Penetapan Prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar tapi nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

c. Karakteristik Tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Jika terlalu sulit, cenderung siswa akan menunda mengerjakan tugas atau menunda mempelajari mata pelajaran tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik siswa.

d. Karakter Individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, moody dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter moody merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang yang melakukan prokrastinasi. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal (Ghufron, 2003).

2.1.4. Bentuk-bentuk Prokrastinasi

Ferrari (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua, yakni:

- a) *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
- b) *Disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah.

- c) *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan dan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.
- d) *Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* Adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *impulsiveness* (Ferrari, 1995).

2.1.5. Dampak Prokrastinasi

Perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu Knaus (dalam Gufron, 2003), ia mengemukakan konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda, yaitu: a) Performa akademik yang rendah b) Stress yang tinggi c) Menyebabkan penyakit d) Kecemasan yang tinggi.

Menurut Knaus (dalam Gufron, 2003), prokrastinasi dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi siswa. Apabila kebiasaan ini muncul terus menerus pada siswa, tentu akan memberikan dampak negatif dalam kehidupan akademik.

2.2. Regulasi Diri

2.2.1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri (*self regulation*) berasal dari kata *self* yang berarti diri dan *regulation* yang berarti pengaturan, jadi *self regulation* adalah pengaturan diri. Menurut Bandura (dalam Rozanna 2008) regulasi diri merujuk pada kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai perilaku yang tepat dan menggunakan kemampuan tersebut untuk mencapai tujuan. Regulasi diri adalah proses dalam kepribadian yang penting dalam diri individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat mereka (Baumister dkk dalam Evita, 2014).

Biasanya dikonseptualisasikan dengan melibatkan kontrol, arah, dan koreksi tindakan sendiri dalam proses menuju atau menjauh dari tujuan. Menurut Shuck dan Zimmerman (dalam Scott dkk, 1998) *Self Regulated describe how individuals teke deliberate control on their thoughts and actions in order to achieve goals and*

responds to environmental demands. Berarti regulasi diri dapat dideskripsikan bagaimana individu dengan sengaja melakukan kontrol dalam pikiran dan tindakan untuk meraih tujuan dan merespon tergantung pada tuntutan sekitar lingkungannya.

Regulasi diri (self regulation), merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia (Boeree, 2010). Istilah regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri (Boeree, 2010). Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin, 2010).

Regulasi diri penting dimiliki oleh seseorang dalam membantu segala proses perkembangannya, karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan implus emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang (Cervone & Pervin, 2010). Sehingga individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi diri, dimungkinkan tidak mampu untuk mencapai kesuksesan yang sempurna. Goleman (dalam Tanjung, 2011) menyatakan bahwa 80% dari kesuksesan seseorang ternyata dipengaruhi oleh faktor-faktor non-IQ, yang dinamakan dengan emotional intelligence atau kecerdasan emosi yang salah satu domainnya adalah regulasi diri. Selain itu

Maddux (2009) menyebutkan bahwa regulasi diri yang kurang efektif akan menjadikan seseorang mengalami permasalahan psikologis yang serius, misalnya depresi dan gangguan kecemasan.

Besarnya peran regulasi diri dalam menunjang keberhasilan individu telah banyak menjadi bahan kajian. Misalnya saja sebuah riset yang dilakukan oleh (Kitsantas, dkk 2003), kepada beberapa mahasiswi yang memiliki gangguan makan. Hasilnya menyatakan bahwa mereka yang memiliki gangguan makan akan meregulasi dirinya untuk mendapatkan hasil yang optimal, dan ketika hasil tersebut telah tercapai kebermaknaan hidup mereka mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa selain berpengaruh dalam menunjang tercapainya sebuah tujuan, regulasi diri juga berpengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan hidup seseorang.

Dari beberapa defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perasan, pikiran, tindakan untuk mencapai tujuan tertentu.

2.2.2. Proses Regulasi Diri

Proses self regulation dilakukan agar seseorang atau individu dapat mencapai tujuan yang diharapkannya. Dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisik, kognitif, social, pengendalian emosi yang baik sehingga membawa seseorang kepada self regulation yang baik. *Miller & Brown* (dalam Arif Nazarudin, 201) memformulasikan self regulation sebanyak tujuh tahap yaitu:

a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu

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

- b. *Evaluating* atau mengevaluasi. Setelah kita mendapatkan informasi, langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa. Pendapat itu didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya yang termasuk dalam proses pembelajaran.
- c. *Triggering* atau membuat suatu perubahan. Sebagai akibat dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, timbul perasaan positif atau negative. Individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini yaitu disebut juga kecenderungan kearah perubahan.
- d. *Searching* atau mencari solusi. Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. pertentangan tersebut membuat individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang

terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

- e. *Formulating* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektif.
- f. *Implementing* atau menerapkan rencana, yaitu setelah semua perencanaan telah teralisasi, baerikutnya adalah secepatnya megarah pada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.
- g. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Pengukuran tersebut dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya proses regulasi diri (self regulation) terdiri dari receiving atau menerima, evaluating atau mengevaluasi, triggering atau membuat suatu perubahan, searching atau mencari solusi, formulating atau merancang suatu rencana, implementing atau menerapkan rencana, assessing atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

2.2.3. Faktor-faktor Regulasi Diri

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (self regulation) yaitu

faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut.

a. Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara:

1) Standar

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar itu tidaklah semata-mata berasal dari daya-daya internal saja namun juga berasal dari faktor-faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan faktor pribadi juga turut membentuk standar pengevaluasian individu tersebut. Mahasiswa belajar melalui orang tua dan gurunya baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan yang tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak kemudian mengembangkan standar yang dapat ia gunakan dalam menilai prestasi diri.

2) Penguatan (reinforcement)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (reinforcement). Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, manusia membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standar tinkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor Internal dalam regulasi diri

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal dalam pengaturan diri sendiri. Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal:

- 1) Observasi diri (*self observation*): Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Observasi diri terhadap performa yang sudah dilakukan. Manusia sanggup memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat. Kita memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya yang dipertahankan biasanya sesuai dengan konsep diri.
- 2) Proses penilaian (*judgmental process*): Proses penilaian bergantung pada empat hal: standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model yaitu orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performasi diri. Setiap performasi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses kognitif, menyusun ukuran-ukuran/norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selaku sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Dari kebanyakan aktivitas, kita mengevaluasi performa dengan membandingkannya kepada standar acuan. Di samping standar pribadi dan standar acuan, proses penilaian juga bergantung pada keseluruhan nilai yang kita dapatkan dalam sebuah aktivitas. Akhirnya, regulasi diri juga bergantung pada cara kita

mencari penyebab-penyebab tingkah laku demi menyempurnakan performa.

- 3) Reaksi diri (*self response*): Manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang ada dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari standar dan penguatan (*reinforcement*), sedangkan faktor internal terdiri dari observasi diri (*self observation*), proses penilaian (*judgmental process*), dan reaksi diri (*self response*).

2.2.4. Aspek-aspek Regulasi Diri

Self-regulation merupakan fundamen dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif, dan emosi (dalam Rozanna, 2008) individu dengan *self-regulation* pada tingkat yang tinggi akan memiliki regulasi diri yang baik dalam mencapai tujuan akademisnya. Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Ropp, 2001) menyatakan bahwa self regulation mencakup tiga aspek :

a. Metakognisi

Metakognisi menurut Schunk & Zimmerman (dalam Ropp, 2001) adalah

kemampuan individu dalam menentukan tujuan, mengendalikan perhatian, *self monitoring*.

1. Menentukan tujuan

Mengatur diri agar mengetahui apa yang akan dicapai dalam proses pembelajaran.

2. Mengendalikan perhatian

Mampu merencanakan serta mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas yang dikerjakan.

3. *Self monitoring*

Mengatur diri agar selalu memantau kemajuan atau perkembangan kearah tujuan yang hendak dicapai, dan terkadang mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan jika diperlukan.

b. Motivasi

Zimmerman dan Schunk (dalam Ropp, 2001) mengatakan bahwa motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schunk (dalam Ropp, 2001) merupakan upaya individu untuk mengatur diri melalui tindakan yang mendukung pembelajaran, menyeleksi tindakan yang bermanfaat mendukung proses pengerjaan tugas akhir, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan

lingkungan dan berperan aktif yang mendukung pengerjaan tugas akhir.

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self regulation*) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Individu yang diasumsikan termasuk kategori '*self-regulated*' adalah individu yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

2.3. Stress Akademik

2.3.1. Pengertian Stress

Istilah *stress* adalah adanya tekanan atau kekuatan pada tubuh. Dalam psikologi, kita menggunakan istilah *stress* (stres) untuk menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu/organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri (Nevid, Jefferey S dkk, 2007). Agolla dan Ongori (2009) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Kemala, 2007) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *stress* adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

2.3.2. Jenis-jenis *Stress*

Jenis-jenis *Stress* menurut Quick dan Quick (dalam Kemala, 2018) mengategorikan jenis *stress* menjadi dua, yaitu:

1. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap *stress* yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
2. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

2.3.3. Pengertian *Stress* Akademik

Menurut Baumel (dalam Wulandari, 2011) *stress* akademik merupakan *stress* yang bersumber dari proses belajar mengajar, keputusan menentukan penjurusan, karir, manajemen waktu, banyaknya tugas, dan kecemasan ujian. *Stress* akademik adalah kondisi ketegangan yang dialami siswa karena adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan

kemampuan mereka untuk mencapainya, sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri siswa, baik secara fisik, ataupun psikologis. Menurut Sarafino dan Smith (2012) stres merupakan kondisi yang diakibatkan oleh adanya interaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu melihat ketimpangan antara tuntutan fisik dengan tuntutan sosial.

Stress terbagi menjadi dua yaitu *stress* yang bersifat positif (*eustress*) dan *stress* yang bersifat negatif (*distress*). *Eustress* merupakan respon terhadap *stress* yang bersifat positif dan konstruktif yang dapat meningkatkan produktivitas serta motivasi pada diri individu untuk menciptakan sesuatu, seperti karya seni. Sedangkan untuk *distress* merupakan respon terhadap stres yang bersifat negatif dan destruktif yang dapat menyebabkan sakit pada individu seperti cemas, ketakutan atau gelisah (Rice, 1992).

Menurut Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) stres yang berasal dari tuntutan akademik yang melebihi batas kemampuan individu disebut dengan *stress* akademik. *Stress* akademik didefinisikan oleh Alvin (2007) sebagai *stress* yang terjadi akibat adanya tekanan dalam kondisi persaingan akademik untuk saling menunjukkan prestasi serta keunggulan individu sehingga membuat mereka merasa terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan akademis. Menurut Busari (2014) penyebab terjadinya *stress* akademik diantaranya adalah terlalu banyaknya tugas, kompetisi yang terjadi antar mahasiswa, kegagalan, faktor finansial, hubungan yang kurang baik antara mahasiswa dengan dosen serta masalah yang terjadi di lingkungan rumah. *Stress* akademik merupakan perasaan cemas, tertekan, tegang ataupun khawatir yang dialami oleh individu dikarenakan adanya tuntutan

akademik dari dosen ataupun orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu serta lingkungan kelas yang kurang nyaman bagi mahasiswa (Mulya & Indrawati, 2016).

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, *stress* akademik didefinisikan sebagai *stress* yang dialami oleh mahasiswa selama masa perkuliahan dikarenakan banyaknya tuntutan akademik, kompetisi yang terjadi antar mahasiswa sehingga mahasiswa merasa terbebani akan tuntutan atau tekanan tersebut.

2.3.4. Aspek-aspek *Stress* Akademik

Stress akademik adalah reaksi negatif yang muncul akibat persepsi subjektif seseorang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa dengan tuntutan lingkungan belajar yang ada, yang dioperasionalkan melalui respon terhadap stres akademik menurut Olejnik dan Holschuh (dalam Astry Safiany, 2018) yaitu:

a. Pemikiran

Respon dari pemikiran seorang pelajar terhadap *stress* akademik seperti: kehilangan kepercayaan diri, takut untuk gagal, sulit konsentrasi, cemas akan masa depan, lupa akan sesuatu.

b. Perilaku

Respon terhadap *stress* akademik dalam segi perilaku dapat terlihat dari: menarik diri, menggunakan obat terlarang dan *alcohol*, tidur terus-menerus atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan seringkali menangis tanpa alasan.

c. Reaksi tubuh

Respon dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan mudah berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan terhadap penyakit, mual dan sakit perut.

d. Perasaan

Respon yang terlihat dari perasaan adalah: cemas, mudah marah, tersinggung, murung, dan merasa takut. Adapun menurut Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) mengungkapkan aspek- aspek stres akademik sebagai berikut:

1) *Pressure from study* (Tekanan dalam belajardikator ini meliputi perasaan tertekan yang diakibatkan oleh beban studi di sekolah.

2) *Workload* (Beban kerja)

Workload merupakan indikator stres akademik yang menganggap terlalu banyak beban tugas.

3) *Worry about grades* (Khawatir akan nilai)

Worry about grades merupakan indikator stres akademik dimana peserta didik khawatir terhadap nilai-nilai di sekolah dan menganggap nilai sangat penting.

4) *Self-expectation* (Harapan diri)

Self-expectation merupakan indikator stres akademik dimana peserta didik merasa khawatir dan tidak puas ketika tidak dapat memenuhi standar-standar yang ditetapkan oleh dirinya sendiri.

5) *Despondency* (Keputusasaan)

Despondency merupakan indikator stres akademik yang meliputi perasaan kurang yakin dan merasa banyak kesulitan yang dialami ketika belajar di

sekolah. Aspek-aspek stres akademik menurut Robotham (2008) ada empat, yaitu : kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku.

a. Kognitif

Aspek kognitif meliputi kondisi stres disebabkan kesulitan memusatkan perhatian dalam proses belajar dan memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dari lingkungan sekitarnya. Seperti, kebingungan, tidak mampu berkonsentrasi serta performansi pengumpulan tugas-tugas yang buruk, mudah lupa dan munculnya pikiran yang tidak biasa.

b. Afektif

Aspek afektif meliputi perasaan yang negatif dan percaya diri yang rendah akibat stres. Seperti kecemasan, ketakutan, mudah marah, sedih yang mendalam, tertekan, merasa ragu-ragu, merasa malu, kemampuan atau potensi yang dimiliki rendah, sehingga merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik.

c. Fisiologis

Aspek fisiologis meliputi respon fisiologis akibat stres yang biasanya terjadi adalah merasa sakit pada tubuh dan kebugaran fisik menurun. Seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, nafsu makan menghilang, tidur tidak nyenyak, bermimpi buruk dan peningkatan produksi keringat. Secara fisik kondisi stres muncul dengan muka memerah, pucat, badan lemah, merasa tidak sehat, jantung bedebur- debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin.

e. Perilaku

Aspek perilaku meliputi berperilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang disekitarnya (antisosial). Seperti mudah menyalahkan orang lain, mencari kesalahan orang lain, bersikap acuh, penundaan tugas dan mulai terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan secara berlebihan dan berisiko.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah di paparkan di atas, aspek stres akademik yang disusun oleh Sun, Dunne, Hou dan Xu (2011) terbagi menjadi lima bagian yaitu, pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation dan despondency. Sedangkan aspek stres akademik yang disusun oleh Robotham (2008) meliputi empat aspek yaitu, kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku.

2.3.5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Alvin (2007) faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik pada individu terbagi menjadi 2 (dua) yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal yang mengakibatkan stress akademik

a. Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa. Dalam hal ini regulasi diri dalam belajar memiliki peran penting dalam mengendalikan pikiran untuk mencapai target yang diharapkan. Misalnya, mahasiswa yang memiliki target untuk menjadi lulusan terbaik harus mampu mengendalikan pikiran dalam

proses pembelajaran, seperti fokus pada saat belajar dan mampu menguasai materi yang sedang dipelajari.

b. Kepribadian

Kepribadian seorang individu dapat menentukan besar kecilnya tingkatan toleransi siswa terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis. Peran regulasi diri terkait belajar yaitu dengan percaya akan kekuatan diri serta optimis akan apa yang telah diusahakan. Misalnya, mahasiswa percaya dapat mencapai nilai yang tinggi atau terbaik dengan usaha yang telah dilakukan untuk meraih nilai tersebut.

c. Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat. Peran regulasi diri dalam belajar dalam hal ini ialah mahasiswa mampu mengatasi

permasalahan tersebut dengan pengaturan waktu belajar yang tepat, mampu menguasai materi perkuliahan yang diberikan oleh dosen dengan sering bertanya terkait materi yang kurang dikuasai, atau dapat melakukan diskusi kelompok dengan teman sebaya.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri. Untuk mengatasi tekanan atau tuntutan tersebut mahasiswa perlu meningkatkan motivasi atau keinginan untuk mencapai target yang hendak dicapai, dengan cara belajar yang rajin dan tekun, mencatat materi perkuliahan dengan rapih dan mudah dipahami sehingga pada saat ujian akan lebih mudah dalam mengulas kembali materi perkuliahan serta aktif dalam kegiatan pembelajaran.

c. Dorongan status *social*

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d. Orangtua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan

untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa. Davidson dan Coper (Kusuma, 2008) menjabarkan beberapa faktor yang memengaruhi stres akademik antara lain:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang memengaruhi stres akademik bersumber dari dalam diri atau pribadi individu seperti kepribadian, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa stres negatif berkorelasi dengan harga diri, locus of control, dan efikasi diri yaitu sumber stres yang dialami mahasiswa termasuk keinginan mencapai prestasi, dan penyelesaian terhadap beberapa beban tugas akademik Greenberg (Mulya & Indrawati, 2016). Salah satunya dikarenakan regulasi diri dalam belajar, ketika individu tidak memiliki motivasi atau keinginan untuk mempelajari hal yang belum dikuasai, individu cenderung merasa stres karena tidak menguasai materi tersebut, akibatnya mahasiswa tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik atau maksimal dan kesulitan dalam hal akademik.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang memengaruhi munculnya stres akademik pada individu seperti faktor lingkungan rumah, lingkungan belajar dan lingkungan masyarakat. Academic stress disinyalir karena dampak tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan serta dalam kehidupan sosial

bermasyarakat (Hicks & Heastie, 2008).

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik menurut Alvin (2007) terbagi menjadi dua bagian, yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan dan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba. Sedangkan David dan Coper (Kusuma, 2008) menjelaskan bahwa faktor yang memengaruhi stres akademik yaitu faktor internal seperti kepribadian individu dan faktor eksternal meliputi lingkungan rumah, lingkungan belajar dan lingkungan masyarakat.

2.3.6. Gejala Stres Akademik

Helmi (dalam Safaria & Saputra, 2009) menyatakan bahwa ada empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negatif. Reaksi gejala stres akademik yang bersifat negatif antara lain adalah sebagai berikut :

a. Reaksi Psikologis.

Aspek ini lebih dikaitkan pada aspek emosi seperti mudah marah, sedih, mudah tersinggung, hilang rasa humor, mudah kecewa, gelisah ketika menghadapi ujian atau ulangan, takut menghadapi guru yang galak, dan panik ketika banyak tugas.

b. Reaksi Fisiologis.

Muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti sakit kepala, sakit lambung,

hipertensi, sakit jantung atau jantung berdebar-debar, insomnia, mudah lelah, gatal-gatal di kulit, rambut rontok, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.

c. Reaksi proses berpikir (kognitif).

Tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa diri tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup ataupun sulit mengambil keputusan.

d. Reaksi perilaku.

Tampak perilaku-perilaku seperti gugup, suka berbohong, sering bolos, tidak disiplin (melanggar peraturan sekolah), tidak peduli materi pelajaran, suka menggerutu, sulit berkonsentrasi, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka mencontek, menyendiri, takut bertemu guru, bahkan bisa tampak dalam perilaku menyimpang, seperti merokok serta mabuk-mabukan. Hal tersebut senada dengan hasil penelitian Agolla & Ongori (2009) yang menyatakan bahwa gejala stres akademik itu ditandai dengan kekurangan energi (lemas), tekanan darah tinggi, perasaan depresi, sulit berkonsentrasi, kenaikan nafsu makan, gelisah, tegang, dan cemas. Siswa yang tidak mampu mengatasi persoalan akademiknya atau tidak mampu menghadapi segala tuntutan dari sekolah, maka dapat dikatakan bahwa siswa tersebut mengalami stres akademik.

2.4. Kerangka Konseptual

2.4.1. Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Permasalahan yang sering dihadapi mahasiswa dalam menempuh studinya adalah disiplin waktu yang kurang baik. Disiplin waktu yang kurang baik tercermin dari bagaimana kebiasaan mahasiswa yang tidak mampu memprioritaskan kegiatan mana yang dianggap lebih penting untuk dikerjakan. Prokrastinasi akademik pada umumnya terjadi dikarenakan mahasiswa sudah terbiasa menunda-nunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademiknya di awal perkuliahan yang kemudian berujung pada cara mahasiswa dalam menyusun skripsi. Skripsi merupakan kegiatan hasil penelitian ilmiah. Dikatakan ilmiah karena skripsi diwajibkan mengikuti prosedur ilmiah yang telah menjadi ketentuan ilmiah (Mutaqin dalam Iswahyudi, 2016).

Mahasiswa adalah individu yang berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal, dimana mereka sudah memiliki kendali terhadap setiap keputusan yang mereka ambil. Keputusan untuk melakukan prokrastinasi secara sadar ataupun tidak sadar pada kenyataannya adalah pilihan dari mahasiswa itu sendiri. Salah satu faktor dalam diri mahasiswa yang berperan untuk mengelola pikiran, emosi, perilaku dan lingkungan mereka untuk mencapai tujuan akademik disebut sebagai regulasi diri (*self-regulation*).

Dalam psikologi pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang

disesuaikan pada pencapaian personal disebut dengan *self regulation*. Secara umum orang yang mempunyai *self regulation* yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yaitu belajar/mengerjakan tugas, sedangkan orang yang mempunyai *self regulation* rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, dan diasumsikan banyak menunda-nunda (Wardhiana, 2018).

Fenomena prokrastinasi yang terjadi dikalangan mahasiswa kerap terjadi karena Prokrastinasi lebih dipengaruhi oleh regulasi diri yang buruk dan adanya perilaku untuk menghindar dari tugas (Park dan Sperling dalam Aditiantoro, 2019). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) bahwa prokrastinasi terjadi akibat gagalannya regulasi diri. Ketika sistem regulasi diri seseorang mengalami kemunduran, banyak dampak negatif yang akan muncul. Dampak negatif tersebut misalnya seperti banyaknya individu yang bergonta-ganti pekerjaan karena merasa tidak sesuai, gagalannya seorang siswa dalam mencapai prestasi yang gemilang, serta frustrasi yang dimunculkan oleh mahasiswa karena tugas-tugas perkuliahannya (Latipah dalam Aditiantoro, 2019).

2.4.2. Hubungan *Stress* Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Stress telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. *Stress* sebagai suatu kondisi yang disebabkan karena ketidaksesuaiannya antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis dan sistem sosial

individu tersebut. *Stress* yang dihadapi individu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti motivasi, kepribadian, dan intelektual yang terdapat dalam diri individu tersebut (Sarafino dalam Sagita dkk, 2017).

Bahkan selain berpengaruh terhadap stres akademik, penelitian yang dilakukan oleh Gemeay, Ahmed, Ahmad, dan Al-Mahmoud (2015) menyatakan bahwa kelekatan pada teman sebaya juga memiliki korelasi yang signifikan dan positif dengan prestasi akademik pada mahasiswa di Mesir. Mahasiswa yang memiliki kelekatan pada teman sebaya yang tinggi akan merasa mendapat dukungan dari teman sebayanya dan dapat meningkatkan prestasi akademik. Oleh karena itu *stress* akademik pada mahasiswa perlu diberi perhatian khusus karena dapat mempengaruhi berbagai hal seperti *stress* kronis (Radillo, Serrano, Fernandez, Velasco, & Garcia, 2014), prokrastinasi (Handayani & Abdullah, 2016), motivasi belajar (Liu, 2015), dan prestasi belajar (Rahmi, 2013). Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa perempuan dan laki-laki dengan nilai p sebesar 0,021 ($p < 0,05$). Nilai rata-rata stres akademik pada laki-laki 61,27 dan perempuan 64,23. Maka dapat disimpulkan tingkat stres akademik lebih tinggi terjadi pada perempuan dari pada laki-laki.

Penjelasan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Backovic, Zivojinovic, Maksimovic, dan Maksimovic (2012), yang menyatakan perempuan lebih rentan terkena *stress* akademik daripada laki-laki. Selanjutnya hasil dari penelitian ini juga dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres

akademik berdasarkan angkatan 2014, 2015, dan 2016, dengan nilai p sebesar 0,634 ($p > 0,05$). Hasil ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Abdulghani, AlKanhah, Mahmoud, Ponnampereuma, dan Alfaris, E. A (2011) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tahun studi dengan *stress* pada mahasiswa.

Dalam bidang akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut stres akademik (Taufik dalam Sagita dkk, 2017). Stres akademik telah menjadi permasalahan yang selalu ada di kalangan mahasiswa. Berbagai tuntutan yang harus dilakukan sebagai seorang mahasiswa baik yang berasal dari internal maupun eksternal. *Stress* akademik juga meliputi persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya (Carveth, dkk dalam Sagita, dkk 2017).

Mahasiswa yang mengalami *stress* akademik cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara mengerjakan skripsi dan kegiatan lainnya. Banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan skripsi sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat menjadi terbuang dengan percuma. *Stress* akademik dapat berdampak positif ataupun negatif. Dampak positif dari *stress* akademik menurut Smeltzer dan Bare (2008) berupa peningkatan kreativitas yang dapat memicu pengembangan diri selama *stress* yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Sedangkan dampak negatif dari *stress* akademik menurut (Bataneh dalam Yusuf, 2020) dapat mengakibatkan penyalahgunaan minuman beralkohol,

gangguan makan, dan sulit tidur. Artinya, *stress* akademik dapat berpengaruh positif dan negatif terhadap prestasi akademik individu.

Hasil survei yang dilakukan oleh *Association for University and College Counseling Center Directors* menemukan pertumbuhan masalah psikologis pada mahasiswa sekitar 95% di pusat konseling seluruh penjuru Amerika (Reetz, Krylowicz, & Mistler dalam Yusuf, 2020).

Menurut Lal and Rohtak (2014) bahwa beban mahasiswa keperawatan cukup berat karena mahasiswa dituntut tidak hanya harus melakukan kegiatan akademik dan praktek klinik tetapi juga menjaga keseimbangan dalam kehidupannya sebagai seseorang yang menuju dewasa. Beberapa kondisi yang menyebabkan mahasiswa perawat stres antara lain: merasa tidak mampu merawat pasien yang sakit berat, kesulitan berinteraksi dengan fakultas, waktu belajar yang lama, penugasan yang banyak sehingga hari liburnya yang singkat, frekuensi ujian, laporan klinik dan penugasan lainnya (Lal and Rohtak, 2014). Pengalaman klinik di rumah sakit juga menyebabkan *stress* karena mereka harus melakukan persiapan yang cukup banyak dan lama sebelum praktek klinik agar tidak terjadi kekeliruan saat melakukan prosedur keperawatan yang dapat membahayakan pasien (Waghachavare et al, 2013). Pulido et al (2012) menambahkan bahwa beban akademik, masalah klinik dan masalah pribadi juga menjadi faktor penyebab *stress*.

Penelitian Bataineh (2013) mengenai *stress* akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Pendidikan King Saud University menemukan bahwa ketakutan akan kegagalan adalah sumber utama *stress* di kalangan mahasiswa.

Hasil survei *German Student Union* juga menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami keterlambatan proses studi dan *drop out* disebabkan karena *stress* yang dialami (Schaefer & Matthes dalam Yusuf, 2020). Sejalan dengan penelitian diatas, maka dapat dikatakan *stress* akademik yang dialami mahasiswa selama menyusun skripsi yang dikarenakan adanya hambatan yang ditemui baik pada saat akan memulai dan mengerjakan skripsi membuat mahasiswa cenderung untuk menunda-nunda. Salah satu cara yang dilakukan mahasiswa pada saat mengalami *stress* akademik dapat berupa pengalihan kepada kegiatan-kegiatan yang menyenangkan seperti melakukan hobi, nongkrong, bermain games, namun hal demikian semakin membuat mahasiswa menjadi cenderung untuk menunda-nunda menyelesaikan skripsinya.

2.4.3. Hubungan Regulasi Diri dan *Stress* Akademik dengan Prokrastinasi

Akademik pada Mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Regulasi diri memiliki kaitan dengan stres akademik pada mahasiswa terkait pengelolaan diri dalam belajar, salah satunya dalam pengerjaan tugas akademik. Pintrich (2000) mengungkapkan terdapat 4 (empat) aspek regulasi diri dalam belajar yang pertama, yaitu *cognition* adalah suatu keterampilan untuk menerapkan strategi *metakognitif* untuk merencanakan, memonitor, dan memodifikasi kognitifnya. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengelola atau mengatur kognitif dengan baik dapat menurunkan resiko terjadi *stress* akademik. Sebaliknya individu yang tidak dapat mengendalikan pikiran atau situasi cenderung mengalami *stress* lebih besar. Semakin besar kendali terhadap

apa yang akan dilakukan maka semakin kecil kemungkinan terjadinya *stress* pada individu (Barseli & Nikmarijal, 2017). Aspek kedua dari Pintrich (2000) yaitu aspek *motivation/affect*. *Motivation* mencakup keyakinan individu akan mencapai tujuan dalam belajar, keyakinan dalam memahami pelajaran dan mengerjakan tugas tertentu, mampu mengontrol motivasi diri, mampu memilih dan membuat strategi untuk mengelola motivasi, dan atribusi reaksi afeksi.

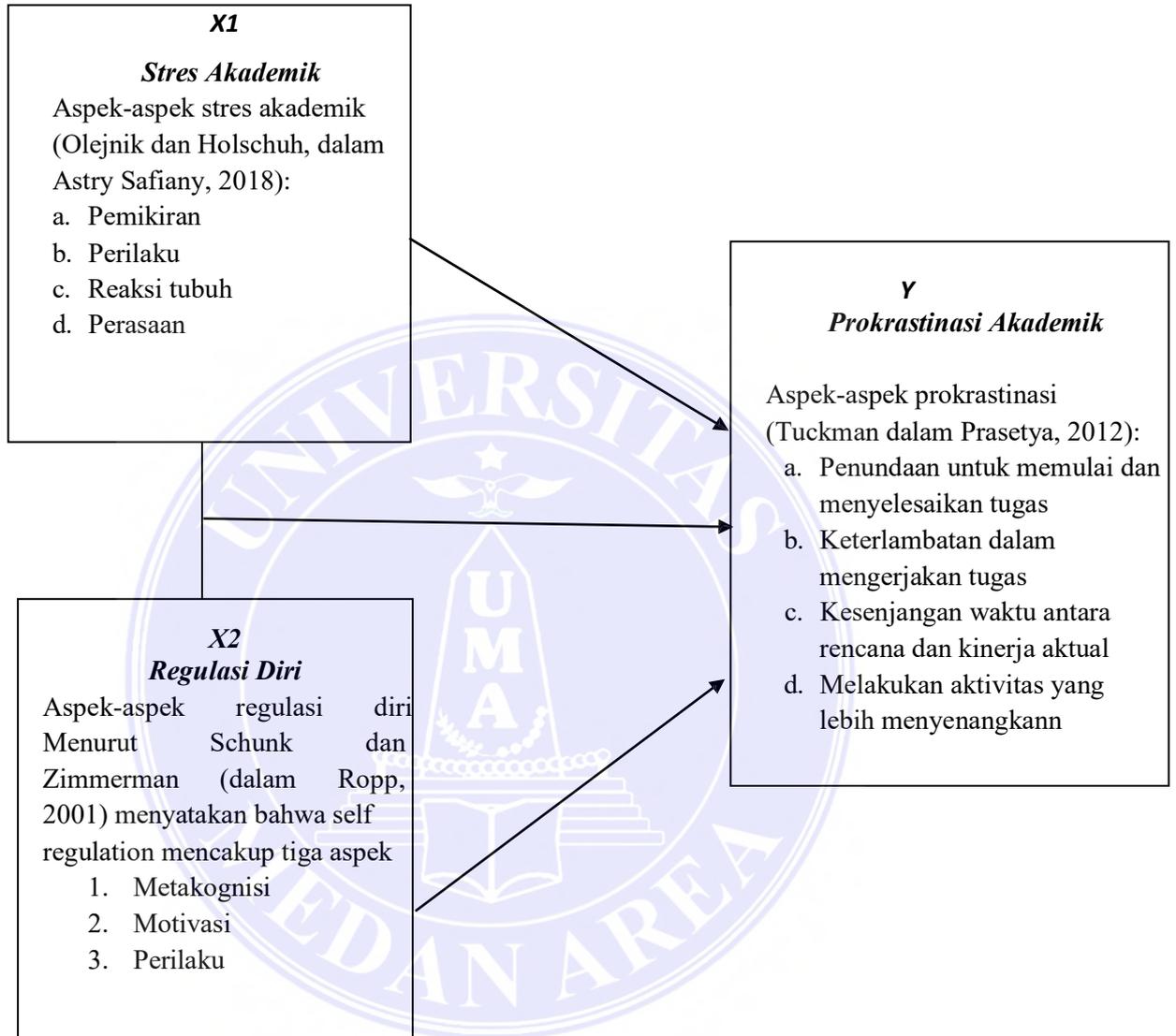
Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Narulita (2011) yang menyatakan bahwa mahasiswa sebaiknya meningkatkan motivasi dalam berprestasi, hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi dapat dengan mudah untuk menghindari timbul atau terjadinya stres akademik dengan mempelajari cara *coping stress*. Aspek ketiga dari Pintrich (2000) yaitu aspek *behavior*. *Behavior* meliputi pengaturan waktu belajar, perencanaan mengenai observasi perilaku selama belajar, kemampuan memonitor usaha, penggunaan waktu, dan kebutuhan selama belajar, meningkatkan dan mempertahankan perilaku belajar, serta memilih suatu perilaku yang dirasa dapat memberikan manfaat selama proses pembelajaran. Kemampuan dalam mengatur waktu belajar merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *stress* akademik (Ekhardi, 2011).

Pekerjaan yang dilakukan dengan manajemen waktu yang tepat merupakan pekerjaan yang sudah terencana dan telah dipikirkan sebelumnya, hasil dari pekerjaan tersebut akan lebih terstruktur dan terkendali. Sebaliknya, pekerjaan yang dilakukan tanpa manajemen waktu yang baik akan menghasilkan hasil yang kurang memuaskan atau optimal (Saffira, Dahliana & Nurdin, 2017).

Aspek keempat dari Pintrich (2000) yaitu *context*. *Context* menyangkut dengan persepsi seseorang mengenai tugas yang akan diselesaikan dan pengendalian tugas. Individu yang mampu mengedalikan diri untuk dapat mengerjakan tugas dengan baik dapat mengurangi terjadinya stres akademik. Sebaliknya, individu yang kurang mampu mengerjakan tugas akan melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas (prokrastinasi). Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi cenderung akan mengalami stres akademik (Risdiantoro, Iswinarti & Hasanati, 2016). Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam meregulasi diri dalam belajar. Hal tersebut didukung oleh penelitian Anggreani (2018) mengenai stres akademik dan *self regulated learning*.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan *self regulation*. Semakin tinggi *self regulation* seseorang maka semakin rendah stres akademik yang dihadapi. Sebaliknya, semakin rendah *self regulation*, maka semakin tinggi stres akademik yang dihadapi. Berdasarkan penjelasan di atas tampak regulasi diri dalam belajar memiliki hubungan dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa, maka semakin tinggi stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa.

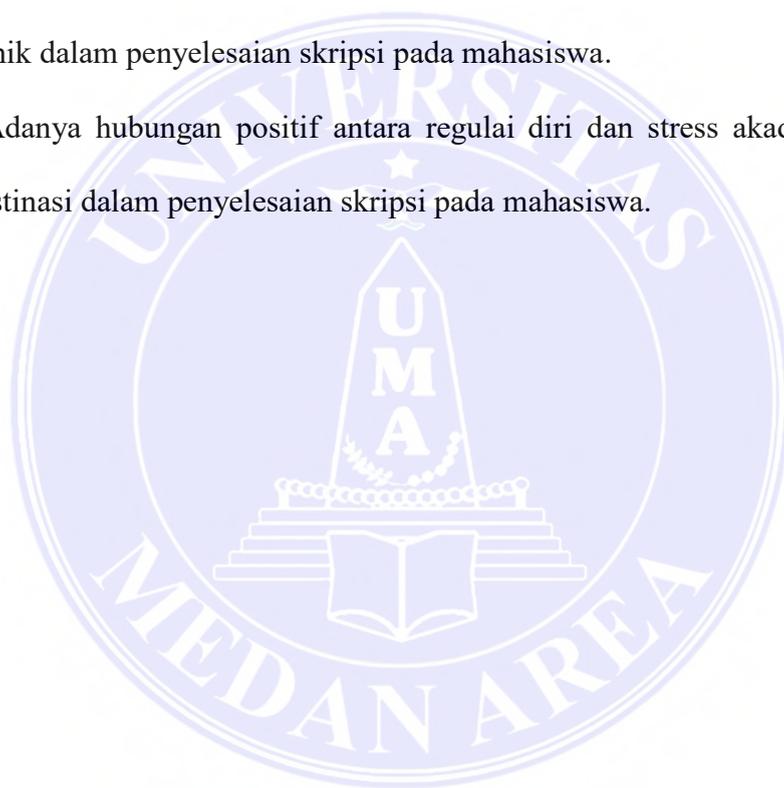
2.5. Kerangka Penelitian



2.6. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori-teori dan berbagai hasil penelitian diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan suatu hipotesis, yaitu:

- 1) Adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa.
- 2) Adanya hubungan negatif antara stress akademik dan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa.
- 3) Adanya hubungan positif antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa.



BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2007) pendekatan kuantitatif korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada salah satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi. Dari penelitian ini dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi, bukan mengenai ada atau tidaknya efek variabel satu terhadap variabel yang lain.

Dalam membicarakan metode penelitian maka akan dibahas tentang (a) Tempat dan Waktu Penelitian, (b) Identifikasi Variabel Penelitian, (c) Definisi Operasional Variabel Penelitian, (d) Populasi dan Sampel Penelitian, (e) Metode Pengumpul Data Penelitian, (f) Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur Penelitian, dan (g) Metode Analisis Data Penelitian.

3.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara daring dengan menggunakan *Googleform* dalam menyebarkan kuesioner. Waktu pengambilan data penelitian berlangsung dari bulan Januari-Juni 2021. Tempat penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan Ke- (Januari s.d November)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			11								
1.	Tahap persiapan penelitian										
	a. Pengajuan judul penelitian		X								
	b. Survei awal		X								
	c. Pengajuan proposal			X	X						
	d. Seminar proposal					X					
2.	Tahap pelaksanaan penelitian										
	a. Penyusunan alat ukur				X	X					
	b. Perijinan penelitian					X					
	c. Pengambilan data				X	X	X				
3.	Tahap penyusunan laporan										
	a. Analisa Data						X	X			
	b. Penyusunan laporan						X	X			
	c. Seminar hasil									X	
4	Evaluasi Sidang Tesis										X

3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variable yang terdapat dalam suatu penelitian berfungsi untuk menentukan alat pengumpul data dan teknik analisis data. Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang atau kegiatan yang mempunyai

variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010). Berdasarkan tujuan penelitian serta rumusan hipotesis, maka identifikasi variabel dalam penelitian ada 2 variabel, yaitu:

1. Variabel bebas, yakni regulasi diri (X_1) dan stress akademik (X_2)
2. Variabel terikat, yakni prokrastinasi akademik (Y).

3.3. Definisi Operasional

Menurut Azwar (2011), definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional variabel penelitian merupakan batasan atau spesifikasi dari variabel-variabel penelitian, yang secara konkrit berhubungan dengan realisasi yang akan diukur dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Variabel Terikat (Y): Prokrastinasi akademik

Secara operasional prokrastinasi akademik diartikan sebagai suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area untuk memulai atau menyelesaikan skripsi. Prokrastinasi akademik ini diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan ciri-ciri yaitu, a). Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, b). Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, c). Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan d). Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala prokrastinasi akademik akan memberikan

gambaran tentang sikap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

2) Variabel Bebas: Regulasi Diri (X1)

Regulasi diri diartikan sebagai skor pada regulasi diri adalah dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisik, kognitif, *social*, pengendalian emosi yang baik sehingga membawa seseorang kepada *self regulation* yang baik. Regulasi diri diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Schunk dan Simmerman (dalam Ropp, 2001) menyatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek yaitu, a) metakognisi, b) motivasi, c) perilaku . Pencapaian. Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala regulasi diri akan memberikan gambaran tentang regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

3) Variabel Bebas: Stres Akademik (X2)

Stress akademik adalah reaksi *negative* yang muncul akibat persepsi subjektif seseorang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara sumber daya actual yang dimiliki mahasiswa dengan tuntutan lingkungan belajar yang ada. Adapun aspek-aspek yang mempengaruhi stress akademik menurut Olejnik dan Holschuh (dalam Astry Safiany, 2018) yaitu pemikiran, perilaku, reaksi tubuh dan perasaan. Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala stress akademik akan memberikan gambaran tentang stress akademik yang didapatkan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang akan diselidiki dan mempunyai minimal satu sifat yang sama atau ciri-ciri yang sama dan untuk siapa kenyataan yang diperoleh dari subjek penelitian hendak digeneralisasikan (Hadi, 2000). Adapun yang dimaksud dengan menggeneralisasikan itu sendiri yaitu mengangkat kesimpulan sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi (Arikunto, 2005). Menurut Purwanto (2008), populasi adalah keseluruhan unsur yang mempunyai satu karakteristik yang sama.

3.4.2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah suatu metode penentuan sampel dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Notoatmojo, 2010). Dalam hal ini peneliti menggunakan Teknik *accidental sampling* dikarenakan keterbatasan peneliti dalam berkomunikasi dengan populasi, dimana peneliti hanya memiliki data sebatas nama lengkap saja, sehingga dalam mencari sampel, peneliti mencari melalui akun media social seperti *facebook*, *Instagram*, *telegram*. Dengan demikian maka peneliti mengambil sampel dari mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyusun skripsi guna menyelesaikan studi yaitu sebanyak 115 mahasiswa.

3.5. Metode Pengumpulan Data

Metode yang akan digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian adalah metode kuantitatif dengan skala psikologis sebagai alat pengumpulan data.

Skala psikologis berisi sekumpulan pernyataan atau pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis oleh responden penelitian. Respon jawaban dalam skala penelitian ini menggunakan 4 (empat) pilihan, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skor berkisar dari 4 sampai 1, semakin tinggi nilai skor maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, regulasi dan, dan stress akademik . Pada aitem *favourable*, pilihan SS mendapat skor 4, S mendapat skor 3, TS mendapat skor 2, dan STS mendapat skor 1. Pada item *unfavourable*, pilihan SS mendapat skor 1, S mendapat skor 2, S mendapat skor 3, dan STS mendapat skor 4.

Tabel 3.2 Tabel Nilai

Item Favorable	Skor	Item Unfavorable	Skor
S	4	SS	1
S	3	S	2
T	2	TS	3
STS	1	STS	4

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu :

3.5.1. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala Prokrastinasi Akademik ini bertujuan untuk mengukur Prokrastinasi Akademik dalam penyelesaian skripsi mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area. Skala ini terdiri dari item yang merupakan penjabaran dari empat aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tucman (dalam Prasetya, 2012 yaitu : penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan

kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Tabel 3.3 Blueprint Prokrastinasi Akademik

Indikator	Nomor Item		Σ
	F	UF	
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.	1,16,17,32,36	7,9,24,34,40	10
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.	3,10,11,20,39	2, 8, 19,25, 33	10
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.	6,12, 21, 29, 35	5,14,23,27,38	10
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan..	4,13,28,30,31	15,18,22,26,37	10
Total	20	20	40

3.5.2. Skala Regulasi Diri

Skala Regulasi Diri ini bertujuan untuk mengukur Regulasi Diri dalam penyelesaian skripsi mahasiswa fakultas psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area. Skala ini terdiri dari item yang merupakan penjabaran dari empat aspek-aspek yang dikemukakan Schunk dan Zimmerman (dalam Ropp, 2001) menyatakan bahwa *self regulation* mencakup tiga aspek :Metakognisi, motivasi, perilaku.

Tabel 3.4 Blueprint Regulasi Diri

Aspek	Indikat	No Item		Σ
		F	UF	
Metakognisi	Kemampuan mahasiswa dalam merencanakan belajarnya	24,27	1,5	4
	Menetapkan tujuan dalam belajar	6,29	2,10,15	5
	Mengatur diri dalam belajar	3,16,	11,21,	10
		19,31,	28,33	
		39,48		
	Memonitor diri dalam belajar	7,14,	23	5
	26,34			
	Mengevaluasi diri dalam belajar	17,24	30	3
Motivasi	Memerlukan waktu yang lebih lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan skripsi	3,17,	8,	5
		23	32	
	<i>Self efficacy</i>	12	8,18	3
	Atribusi diri	36,44	32	3
	Berniat pada tugas <i>intristic</i>	9,37,	4	4
	40,46			
Perilaku	Memilih lingkungan yang mengoptimalkan belajar	42,43	25	3
	Menstruktur lingkungan yang mengoptimalkan	45,47	22	3
	Menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar	13,20,	-	3
		35		
Jumlah Item				48

3.5.3. Skala *Stress Akademik*

Skala *Stress Akademik* ini bertujuan untuk mengukur *Stress Akademik* dalam penyelesaian skripsi mahasiswa fakultas psikologi Angkatan

2015 dan 2016 Universitas Medan Area. Skala untuk pengambilan data *stress* akademik dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan skala *Depression Anxiety and Stress Scale 42* atau disebut dengan DASS 42 yang dibuat oleh Lovibond (1995) dan telah dikembangkan oleh Susi Purwanti (2012) berisi 33 pertanyaan yang mencakup tiga aspek yaitu: emosi, fisik, dan perilaku.

Tabel 3.5. Blueprint *Stress* Akademik

Aspek	F	UF	Σ
Fisik	30,31	4,11,18,2 1,25,27,2 9,22	10
Emosional/Psiko logis	5,19	1,6,9,12, 20	7
Perilaku	22,32	2,3,7,8,1 0,13,14,1 5,16,17,2 3,24,26,2 8	26
Jumlah			33

3.6. Validitas dan Reliabilitas

Sebelum sampai pada pengolahan data, data yang akan diolah nanti haruslah berasal dari alat ukur yang mencerminkan fenomena apa yang diukur. Untuk itu perlu dilakukan analisis butir (Validitas dan Reliabilitas).

3.6.1. Validitas

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu

instrumen pengukuran melakukan peran ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain (Azwar, 2007). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan peran ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauhmana ketepatan dan kecermatan skala pengukuran dalam melakukan peran ukurnya. Suatu aitem diterima dan dianggap memuaskan apabila koefisien korelasi (r_{xy}) melebihi = 0,30 (Azwar, 2007).

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (angket) adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson, dengan formulanya sebagai berikut (Hadi, 2000).

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

r_{xy} = Koefisien *Korelasi Product Moment* item dengan soal

X = Skor yang diperoleh subyek dari seluruh item

Y = Skor total yang diperoleh dari seluruh item

$\sum X$ = Jumlah skor dalam distribusi X

$\sum Y$ = Jumlah skor dalam distribusi Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor disribusi X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi Y N= Banyaknya respon.

3.6.2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keterasalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukur dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah. (Azwar, 2007). Untuk menguji Reliabilitas angket maka digunakan rumus *Alpha Cronbach* seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2006).

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum s^2}{S_1^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas Instrument n : Banyaknya soal

Kelebihan menggunakan *Alpha Cronbach* adalah teknik ini secara umum tidak memiliki syarat khusus atau memiliki syarat yang relatif tidak ketat. Ukuran *Alpha Cronbach* dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a) Nilai *Alpha Cronbach* 0,00 s.d 0,20 berarti kurang reliabel
- b) Nilai *Alpha Cronbach* 0,21 s.d 0,40 berarti agak reliabel
- c) Nilai *Alpha Cronbach* 0,41 s.d 0,60 berarti cukup reliabel
- d) Nilai *Alpha Cronbach* 0,61 s.d 0,80 berarti reliabel
- e) Nilai *Alpha Cronbach* 0,81 s.d 1,00 berarti sangat reliabel

3.7. Metode Analisis Data

Metode analisis data adalah cara yang digunakan dalam mengolah dan menganalisis data yang diperoleh sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda untuk menganalisis hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik serta regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik. Penggunaan analisis regresi akan menunjukkan hubungan antara variabel tergantung dan variabel bebas. Keseluruhan analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software* pengolahan statistik SPSS 26 *for windows*, versi IBM/IN, hak cipta (c) 2011, dilindungi UU.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dilihat dari nilai hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik (R) sebesar $-0,496$ artinya ada hubungan yang negatif (tanda negatif pada angka $0,496$) menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi diri akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi, demikian pula sebaliknya jika semakin rendah regulasi diri maka akan membuat prokrastinasi akademik menjadi rendah. Angka pada koefisien determinan (R^2) sebesar $0,246$, menunjukkan bahwa stress akademik memiliki kontribusi sebesar $24,6\%$ dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area. Tingkat signifikansi koefisien korelasi satu sisi dari output (diukur dari probabilitas p) menghasilkan angka $0,000$. Oleh karena probabilitas $p < 0,05$; hal ini berarti korelasinya bersifat signifikan.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik dilihat dari nilai hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik (R) sebesar $-0,452$ artinya ada hubungan yang negatif (tanda negatif pada angka $0,452$) menunjukkan

bahwa semakin rendah stress akademik akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi, demikian pula sebaliknya. Dari hasil analisis dengan metode analisis regresi linier berganda, diketahui bahwa secara bersamaan ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik dilihat dari nilai koefisien determinan (R^2) = 0,204 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya secara bersamaan regulasi diri dan stress akademik memberikan sumbangsih/kontribusi ke prokrastinasi akademik sebesar 20,4%.

3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Hubungan antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik (R) sebesar 0,517 menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi diri dan stress akademik akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi, demikian pula sebaliknya jika semakin tinggi regulasi diri dan stress akademik maka akan membuat prokrastinasi akademik semakin rendah. Angka R^2 sebesar 0.268 disebut sebagai koefisien determinasi, dalam hal ini berarti stress akademik memiliki kontribusi sebesar 26,8% dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dan 2016. Tingkat signifikansi koefisien korelasi satu sisi dari output (diukur dari probabilitas p) menghasilkan angka 0.000. Oleh karena probabilitas $p < 0.05$; hal ini berarti korelasinya bersifat signifikan.

5.2.Saran

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

1. Kepada mahasiswa

Diharapkan untuk menyusun jurnal terkait jadwal kegiatan bulanan atau membuat dream board mengenai skala prioritas, khususnya hal-hal yang berkaitan dengan penyusunan skripsi. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa memiliki kesadaran dan mampu melakukan tanggung jawabnya untuk menyelesaikan skripsi. Jurnal yang dibuat dapat berisikan tanggal bimbingan dari dosen pembimbing, catatan perbaikan skripsi, dan kelengkapan berkas-berkas untuk syarat pengajuan skripsi. Mahasiswa juga diharapkan mampu untuk meningkatkan regulasi diri dengan cara bergerak dari zona nyaman selama ini menuju kehidupan masa depan yang lebih baik dengan cara mencari bahan referensi yang sesuai dengan penelitian skripsinya, tidak segan untuk meminta bantuan dari dosen ataupun orang lain yang dapat membantu mahasiswa dalam mampu penyusunan skripsi. Melalui cara ini, maka perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalkan.

2. Kepada dosen pembimbing

Diharapkan mampu menjalin komunikasi yang hangat dengan mahasiswa bimbingan, seperti mampu memahami kondisi mahasiswa dengan cara memotivasi mahasiswa untuk mengikuti bimbingan sesuai dengan jadwal yang ditetapkan bersama. Disamping itu, agar proses bimbingan dapat berjalan dengan baik dan lancar, maka antara dosen pembimbing dan

mahasiswa dapat membuat *WhatsApp Group* untuk berbagi informasi dan mempermudah melakukan tanya jawab bila ada kendala seputar permasalahan akademik.

3. Pihak Fakultas Universitas Medan Area

Pihak kampus dapat mengadakan pelatihan untuk mendukung mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi akademik dan dukungan sosial seperti mengadakan seminar, workshop maupun webinar, meningkatkan evaluasi berkala untuk progress bimbingan mahasiswa untuk memantau kegiatan bimbingan skripsi mahasiswa.

4. Kepada peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menguji variabel lain, seperti: kondisi fisik individu, pola asuh orang tua, manajemen waktu, perasaan takut gagal (*fear of failure*), cemas (*anxiety*), memiliki standar yang terlalu tinggi (*perfectionism*), dan kondisi psikologis (*trait*). Peneliti selanjutnya juga diharapkan memiliki waktu penelitian yang lebih banyak, sehingga dapat mengidentifikasi masalah dengan lebih baik dan lebih dalam lagi, juga disarankan untuk lebih aktif lagi dalam mencari tahu informasi sampel dan melakukan pendekatan yang lebih baik dengan sampel misalnya dengan memberikan undian untuk beberapa peserta terpilih yang berpartisipasi mengisi angket peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M., AlKanhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampereuma, G. G., & Alfariis, E. A (2011). *Stress and its effects on medical students: a crosssectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. Journal health popul nutr*, 29 (5), 516-522
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress: Panduan agar Anak Bisa Belajar bersama Anak-anak Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. Atkinson. (1993). *Pengantar Psikologi*. PT Erlangga. Jakarta
- Astry Safiany (2018). Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Dengan *Stress Akademik* Pada Mahasiswa Kebidanan Sri Ratu. *IKRAITH-humanira* Vol 2 No 3 Bulan November 2018
- Backovic, D.V., Zivojinovic, J.I., Maksimovic, J., & Maksimovic, M. (2012). *Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. Journal Psychiatria Danubina*, 24 (2), 175–181.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3). 143-148.
- Boere, G. (2010). *Personality theories : melacak kepribadian anda Bersama psikolog dunia*. Jogjakarta: Prisma sarphie.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination Why you do it. What to do about it Now*. New York : Da Capo Press.
- Cervone, Daniel & Lawrence, A. Pervin. (2012). *Kepribadian : teori dan penelitian*. Jakarta: Salemba Empat
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot. M. F. (2007). *Violence restrained: effect of self-regulation and its depletion on aggression. Journal of Experimental Sosial Psychology*, 43, 62-76. Dixit, M & Singh, N. (2015). *Academic stress of school student in relation to their self-esteem*. *Global Journal For Research Analysis*, 4, 1-2.
- Evita. (2014). *Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum*. (naskah publikasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta)

- Friedman, H.S. & Schustack, M.W. (2008). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Ferrari, J.R. (2010). *Still Procrastinating: The No Regrets Guide to Getting It Done*. New York: Turner Publishing Company.
- Ghufron, M.N. (2003) *Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik*. Skripsi . Yogyakarta : Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada.
- Ghufron, M. N, dan Risnawita.R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Arruss Media
- Gemeay, E. M., Ahmed, E. S., Ahmad, E. R., & Al-Mahmoud, S. A. (2015). *Effect of parents and peer attachment on academic achievement of late adolescent nursing students - A comparative study*. *Journal of Nursing Education and Practive*, 5(6), 96-105. Doi: 10.5430/jnep.v5n6p96.
- Google Form https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfp3z4y39uv3KiNBO-5I_Rk8cElqbiJEB1GhMINczcUIDbUQ/viewform?usp=sf_link
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Handayani, S. W. R. I., & Abdullah, A. (2016). Hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *PSIKOVIDYA*, 20 (1), 32-39
<https://repository.usd.ac.id/36041/1/978-602-6369-28-4%20Self-Regulated%20Learning%20Konsep%20Implikasi%20Dan%20Tantangan%20Bagi%20Siswa%20Di%20Indonesia.pdf>
- Jurnal Internasional Pendidikan Progresif*, Volume 17 Nomor 1, 2021. file:///C:/Users/AYU/Downloads/X1X2%20KE%20Y_JURNAL_Terjemahan.pdf
- Jurnal Internasional Ilmu Peduli September-Desember 2019 Volume 12 | Edisi 3* halaman 1482. file:///C:/Users/AYU/Downloads/Stress%20Academic_Jurnal_Terjemahan.pdf
- Kemendiknas. (2010). *Daftar Tabel Data Pendidikan Perguruan Ti*
- Khairudin. (2007). *Regulasi diri ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan*. (Skripsi, tidak diterbitkan)
- Kitsantas, A., Gilligan, T. D., & Kamata, A. (2003). *College women with eating disorders: self regulation, life satisfaction, and positif / negative effect*. *The Journal of Psychology*, 137, (4), 381-395.

- Maddux, J.E. (2009). *Self regulation*. In Shane J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of Positive Psychology* (889).
- Nela Regar U & dkk. (2013). *Prokrastinasi akademik dan self control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas Surabaya*. *Fakultas psikologi universitas Surabaya. Jurnal Vol. 17 No.1*
- Ormrod, J.E. (2008). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Premadyasari, D.(2012). *Prokrastinasi dan Task Aversiveness Tugas Makalah pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (Online)*. *Jurnal*. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/arti cle/viewFile/6/4>
- Prasetya (2012). *The development and concurrent validity of the procrastination scale*. *Journal Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.
- Priska Devi A.(2007). *Prokrastinasi pada Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi*. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Radillo, B. E. P., Serano, M. D. L. P., Fernandez, M. A., Velasco, M. D. L. A. A., & Garcia, D. D. D. (2014). *Academic stress as a predictor of chronic stress in university students*. *Psicologia Educativa*, 20, 47-52. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>.
- Rahmi, N. (2013). *Hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat II prodi D-III kebidanan Banda Aceh jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA.2011/2012*. *Jurnal Ilmiah Stikes U'Budiyah*, 2(1), 66- 76
- Rumiani. 2015. *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang Vol.3, No. 2*.
- Santrock, J.W.. (2002). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 5, Jilid II. Alih bahasa: Juda Damanik dan Achmad Chusairi. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup edisi ketigabelas*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino. (2002). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. Fifth Edition
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.

- Schunk & Zimmerman (dalam Ropp, 2001). *The Development of Academic Self Efficacy*.PDF.<http://www.des.emory.edu/mfp/SchunkPajares2001>
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D.(dalamSurijah,2007). *Academicprocrastination: Frequency and cognitive-behavioralcorrelates. Journal of Counseling Psychology.*
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X., & Xu, A. (2011) *Educational stress scale for Adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. Journal of psychoeducational Assessment, 29(6).* 534-546.
- Yusuf, Nur. 2020. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. Psyche Journal, Vol. 13, No.02*
- Wardhiana, Kusdiyati. 2018. *Hubungan Self Regulation dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas "X" yang Memiliki IPK Rendah. Volume 4, No. 2*
- Zimmerman (dalam, Ropp 2001). *Self Regulated Learning and Academic Achievement : An Overview. EDUCATIONAL PSYCHOLOGIST No. 1 Vol 25 hal 3 Lawrent Elbaum Associates, Inc.*



Lampiran A

Kuesioner Prokrastinasi Akademik

Nama :

Usia :

Petunjuk pengisian kuesioner

Pada halaman berikut, terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kejadian sehari-hari di lingkungan kerja saudara. Pada setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, yaitu :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

Caranya adalah dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang **sesuai** dengan keadaan saudara. Jawaban saudara tidak ada yang salah dan setiap jawaban yang diberikan hendaknya benar-benar mewakili keadaan saudara. Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur. Setiap jawaban yang saudara berikan akan kami jaga kerahasiaannya. Terima kasih atas kesediaan dan kerjasama saudara.

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya menunda revisi skripsi yang diberikan dosen pembimbing				
2	Saya tidak memerlukan waktu yang lebih lama dari waktu yang diberikan dosen pembimbing dalam mengerjakan revisi skripsi				
3	Saat sedang mengerjakan skripsi, saya sering melamunkan hal-hal yang diluar topik sehingga penyelesaian skripsi menjadi lambat				
4	Saya menghabiskan banyak waktu bermain dengan teman, sehingga saya tidak jadi mengerjakan skripsi				
5	Ketika mengerjakan skripsi sesuai jadwal yang sudah saya tentukan, saya cenderung lebih memilih untuk bersantai				
6	Saya mengerjakan skripsi sesuai jadwal yang sudah saya tentukan				
7	Saya tetap memaksa untuk				

	mengerjakan revisi skripsi yang menumpuk walaupun keadaan fisik saya sedang kurang sehat				
8.	Saya memiliki waktu luang untuk mengerjakan skripsi karena skripsi sebelumnya sudah saya selesaikan dengan tepat waktu				
9.	Saya tidak mau menunda menyelesaikan skripsi yang sedang saya kerjakan seberapapun sulitnya				
10.	Saat mengerjakan skripsi saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk mencari referensi yang dibutuhkan daripada mengerjakan revisian dari dosen pembimbing				
11.	Saya merasa kesulitan untuk menyusun kalimat dalam mengerjakan skripsi, sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat				

12.	Rencana saya untuk mengumpulkan skripsi menjadi gagal karena kemarin terlalu sibuk berkegiatan.				
13.	Keinginan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan lebih besar daripada mengerjakan skripsi				
14.	Saya mempunyai prioritas terhadap pengerjaan skripsi karena sudah saya jadwalkan waktu pengerjaannya.				
15.	Saat bimbingan, saya mencatat masukan dari dosen pembimbing walaupun saya sudah merasa paham				
16.	Saya menunda mengerjakan skripsi karena menerima ajakan untuk melakukan kegiatan lain				
17.	Saya menunda mengerjakan skripsi dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapi dan				

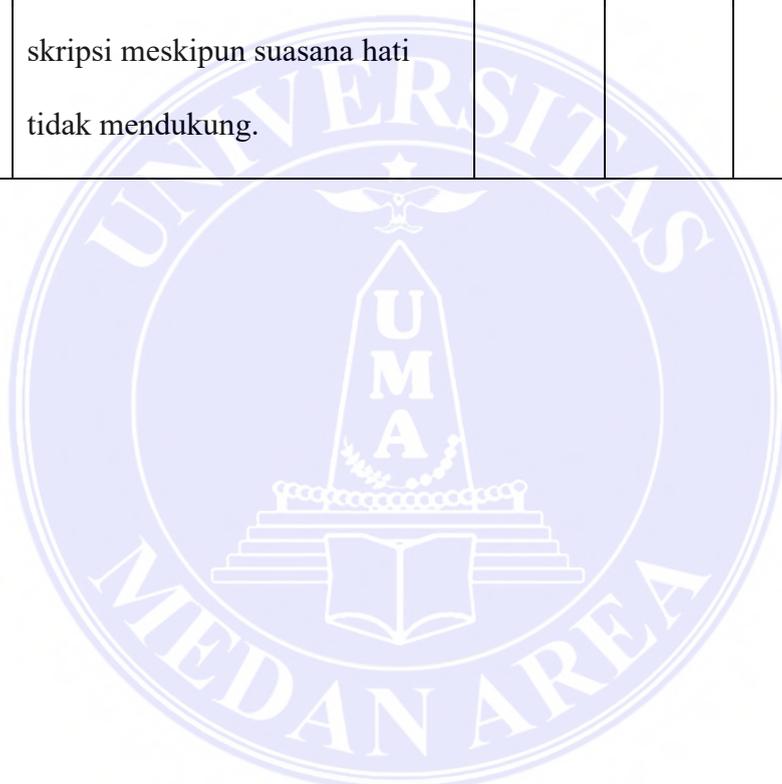
	menyelesaikannya				
18.	Pada saat sedang mengerjakan skripsi, saya menghindari aktivitas lainnya yang memperlambat penyelesaian skripsi, seperti nonton televisi, “on-line”, dan sebagainya				
19.	Pada saat mengerjakan skripsi, saya selalu tergoda dan membalas chat dari teman selama beberapa jam				
20.	Pada saat mengerjakan skripsi, saya selalu tergoda dan membalas chat dari teman selama beberapa jam				
21.	Target mengerjakan skripsi malam ini untuk bimbingan dengan dosen tidak tercapai karena masih harus mengerjakan perbaikan yang masih menumpuk				
22.	Saya lebih memilih mengerjakan skripsi sampai larut malam untuk				

	segera bimbingan dengan dosen pembimbing daripada lekas tidur				
23.	Waktu yang telah saya jadwalkan untuk mencari referensi dalam pengerjaan skripsi dapat saya gunakan secara maksimal				
24.	Saya tetap mengerjakan revisi skripsi sampai selesai, walaupun teman ingin bermain dengan saya				
25.	Rasa bosan tidak membuat saya bermalas-malasan dalam menyelesaikan skripsi				
26.	Saya biasanya melakukan aktivitas yang menyenangkan setelah saya mengerjakan revisi skripsi				
27.	Saya tetap harus menyelesaikan skripsi yang sudah saya jadwalkan walaupun orang lain membujuk untuk pergi bersenang-senang				
28.	Skripsi saya terbengkalai karena terlalu sering melakukan				

	aktivitas lain yang lebih menyenangkan				
29.	Ketika saya sudah merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan skripsi maka saya terpaksa untuk tidak bimbingan agar menambah waktu pengerjaan skripsi				
30.	Saya membatalkan mengerjakan skripsi karena ingin melakukan hobi, seperti nonton bioskop, shopping, olahraga, dan sebagainya				
31.	Saya cenderung menggunakan waktu luang untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada membaca buku referensi yang terkait dengan skripsi				
32.	Rasa bosan terhadap skripsi membuat saya memilih untuk menundanya				
33.	Saya tetap berusaha fokus saat				

	mengerjakan skripsi sehingga pekerjaan tersebut menjadi cepat selesai				
34.	Banyaknya masalah diluar skripsi yang saya pikirkan tidak membuat saya menunda mengerjakan skripsi				
35.	Waktu luang yang sudah saya sediakan untuk mengerjakan skripsi, saya juga gunakan untuk melakukan hobi.				
36.	Saya tidak memulai mengerjakan skripsi karena merasa takut salah mengerjakannya, sehingga lebih baik menundanya dulu				
37.	Saya menolak ajakan orang lain untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan ketika saya sedang fokus mengerjakan skripsi				
38.	Saya tidak pernah mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline skripsi yang telah				

	ditentukan oleh dosen				
39.	Ketidakhahaman terhadap skripsi yang sedang dikerjakan membuat saya menjadi lambat untuk menyelesaikannya				
40.	Saya tetap berusaha mengerjakan skripsi meskipun suasana hati tidak mendukung.				



Lampiran B

Kuesioner Regulasi Diri

Nama :

Usia :

Petunjuk pengisian kuesioner

Pada halaman berikut, terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kejadian sehari-hari di lingkungan kerja saudara. Pada setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, yaitu :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

Caranya adalah dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang **sesuai** dengan keadaan saudara. Jawaban saudara tidak ada yang salah dan setiap jawaban yang diberikan hendaknya benar-benar mewakili keadaan saudara. Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur. Setiap jawaban yang saudara berikan akan kami jaga kerahasiaannya. Terima kasih atas kesediaan dan kerjasama saudara.

No	Item	STS	TS	S	SS
1	Saya merencanakan jadwal belajar sesuai dengan skala prioritas				
2	Saya seharusnya memahami manfaat dan tujuan dari belajar sehingga mampu membuat saya rajin belajar				
3	Saya berusaha keras untuk menghalangi rasa bosan dan mengantuk ketika belajar				
4	Saya takut dianggap bodoh oleh teman saya sehingga saya malu bertanya kepada dosen/teman jika saya mengalami kesulitan				
5	Saya mampu mencari alternatif waktu sebagai cadangan ketika terjadi masalah dalam aktivitas belajar				
6	Saya memiliki target yang ingin saya capai salam kegiatan belajar saya sehari-hari				
7	Saya menemukan nilai-nilai kehidupan (kejujuran, toleransi, kepedulian) dari mata kuliah yang dipelajari				
8	Bagi saya mengeluh sewaktu mengerjakan tugas akademik yang sulit adalah hal yang wajar asal saya tanggung jawab untuk mengerjakan tugas sampai selesai				
9	Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk membaca buku tambahan agar dapat memperluas wawasan				
10	Saya belajar dengan rajin agar cepat menyelesaikan studi (lulus)				
11	Saya cepat jenuh dan bosan ketika belajar semalam suntuk				

12	Saya membiasakan diri untuk optimis dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah				
13	Saya berpikir banyak tentang apa yang dipikirkan orang lain tentang saya				
14	Sulit bagi saya untuk memperhatikan ketika saya sudah cukup				
15	Saya biasanya berhati-hati untuk tidak berlebihan saat melakukan pekerjaan				
16	Saya tidak belajar dengan baik dari kesalahan				
17	Saya cenderung membandingkan diri saya dengan orang lain				
18	Saya mempunyai standar pribadi				
19	Saya selalu mempertimbangkan cara lain untuk melakukan sesuatu				
20	Saya menikmati rutinitas, dan menyukai hal-hal untuk tetap sama				
21	Jika saya ingin berubah, saya yakin saya bisa Melakukannya				
22	Saya mendengarkan nasihat atau mencari informasi untuk merubah perilaku saya				
23	Saya bisa menemukan banyak cara untuk berubah, tetapi sulit bagi saya untuk memutuskan yang mana yang akan digunakan				

24	Saya kesulitan menentukan tujuan untuk diri sendiri				
25	Saya mengalami kesulitan untuk mengikuti hal-hal begitu saya memutuskan untuk melakukan sesuatu				
26	Saya memiliki banyak tekad				
27	Saya biasanya hanya perlu membuat kesalahan satu kali untuk belajar darinya				
28	Ketika saya mencoba mengubah sesuatu, saya melakukan banyak cara supaya saya dapat				
29	Saya biasanya menilai apa yang saya lakukan dengan konsekuensi dari tindakan saya				
30	Sering kali saya tidak memperhatikan apa yang saya Lakukan				
31	Saya mencoba untuk menjadi seperti orang-orang di sekitar saya				
32	Saya selalu berpikir tentang apa yang saya lakukan setiap hari				
33	Setelah saya melihat hal-hal tidak berjalan dengan baik saya ingin melakukan sesuatu				
34	Saya cenderung terus melakukan hal yang sama, bahkan ketika itu tidak berhasil				
35	Setelah saya melihat masalah atau tantangan, saya mulai mencari solusi yang mungkin bisa saya lakukan				

36	Biasanya ada lebih dari satu cara untuk mencapai tujuan saya				
37	Saya mengalami kesulitan membuat rencana untuk membantu saya mencapai tujuan saya				
38	Begitu saya memiliki tujuan, saya biasanya dapat merencanakan bagaimana mencapainya				
39	Saya sanggup menahan godaan teman yang mengajak nongkrong				
40	Saya mudah putus asa				
41	Saya merasa buruk ketika saya tidak memenuhi tujuan				
42	Sedikit masalah atau gangguan membuat saya jatuh				
43	Saya biasanya berpikir sebelum bertindak				
44	Sebelum membuat keputusan, saya mempertimbangkan apa yang mungkin terjadi jika saya melakukan satu hal atau lainnya				
45	Saya pandai menemukan berbagai cara untuk mendapatkan apa yang saya inginkan				
46	Saya meminta bantuan orang lain ketika saya membutuhkannya				
47	Biasanya saya melihat kebutuhan untuk berubah sebelum orang lain melakukannya				
48	Saya tahu apa yang saya lakukan ketika menginginkan sesuatu				

Lampiran C

Kuesioner Stres Akademik

Nama :

Usia :

Petunjuk pengisian kuesioner

Pada halaman berikut, terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kejadian sehari-hari di lingkungan kerja saudara. Pada setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, yaitu :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

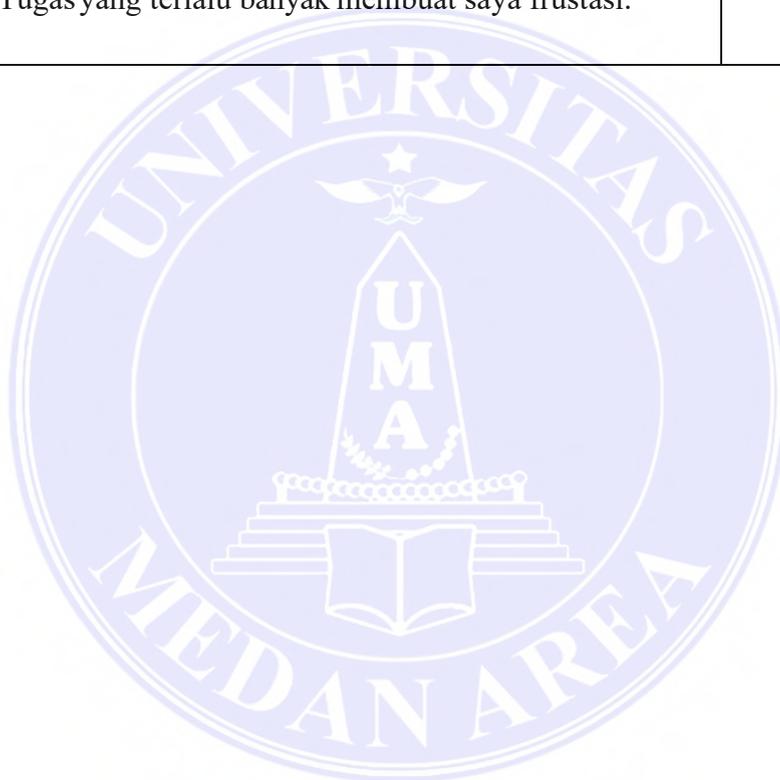
SS : Sangat Sesuai

Caranya adalah dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang **sesuai** dengan keadaan saudara. Jawaban saudara tidak ada yang salah dan setiap jawaban yang diberikan hendaknya benar-benar mewakili keadaan saudara. Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur. Setiap jawaban yang saudara berikan akan kami jaga kerahasiaannya. Terima kasih atas kesediaan dan kerjasama saudara

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Kelas merupakan tempat favorit bagi saya.				
2	Saya suka berkompetisi dan memenangkan kompetisi tersebut.				
3	Saya lulus ujian karena giat belajar.				
4	Saya senang ketika apa yang telah saya pelajari sebelumnya keluar ujian.				
5	Saya merasa pusing jika menjelang ujian.				
6	Saya takut membawa pulang laporan nilai yang buruk.				
7	Saya menunda-nunda tugas yang diberikan guru				
8	Tugas yang terlalu banyak membuat saya sesak napas.				
9	Tangan saya menjadi dingin ketika diminta mengerjakan tugas				
10	Jantung saya berdebar-debar ketika menjawab pertanyaan dari guru.				
11	Belajar satu harian membuat saya ketik.				
12	Kegiatan-kegiatan di kelas membuat saya bosan				
13	Rambut saya rontok karena banyak tugas.				

14	Tugas yang terlalu banyak membuat saya cepat marah				
15	Saya gemetar ketika berbicara di depan kelas				
16	Rasa bosan membuat saya mengganggu teman saya				
17	Saya takut berhadapan dengan guru yang memberikan kuis mendadak				
18	Saya mampu mencapai standar akademik yang ditetapkan kelas				
19	Saya akan mengerjakan tugas yang guru berikan tanpa mengeluh				
20	Saya senang jika guru memberikan pertanyaan pada saya				
21	Saya menjawab pertanyaan dosen dengan relax.				
22	Saya khawatir dengan hasil ujian saya				
23	Saat musim ujian tidur saya gelisah.				
24	Saya lupa apa yang telah saya pelajari sebelumnya ketika ujian.				
25	Menghafal adalah perbuatan yang sulit bagi saya				
26	Pengalaman buruk di sekolah membuat saya sulit tidur				
27	Tugas yang diberikan guru terlalu banyak				
28	Tenggang waktu mengerjakan tugas membuat saya tertekan.				

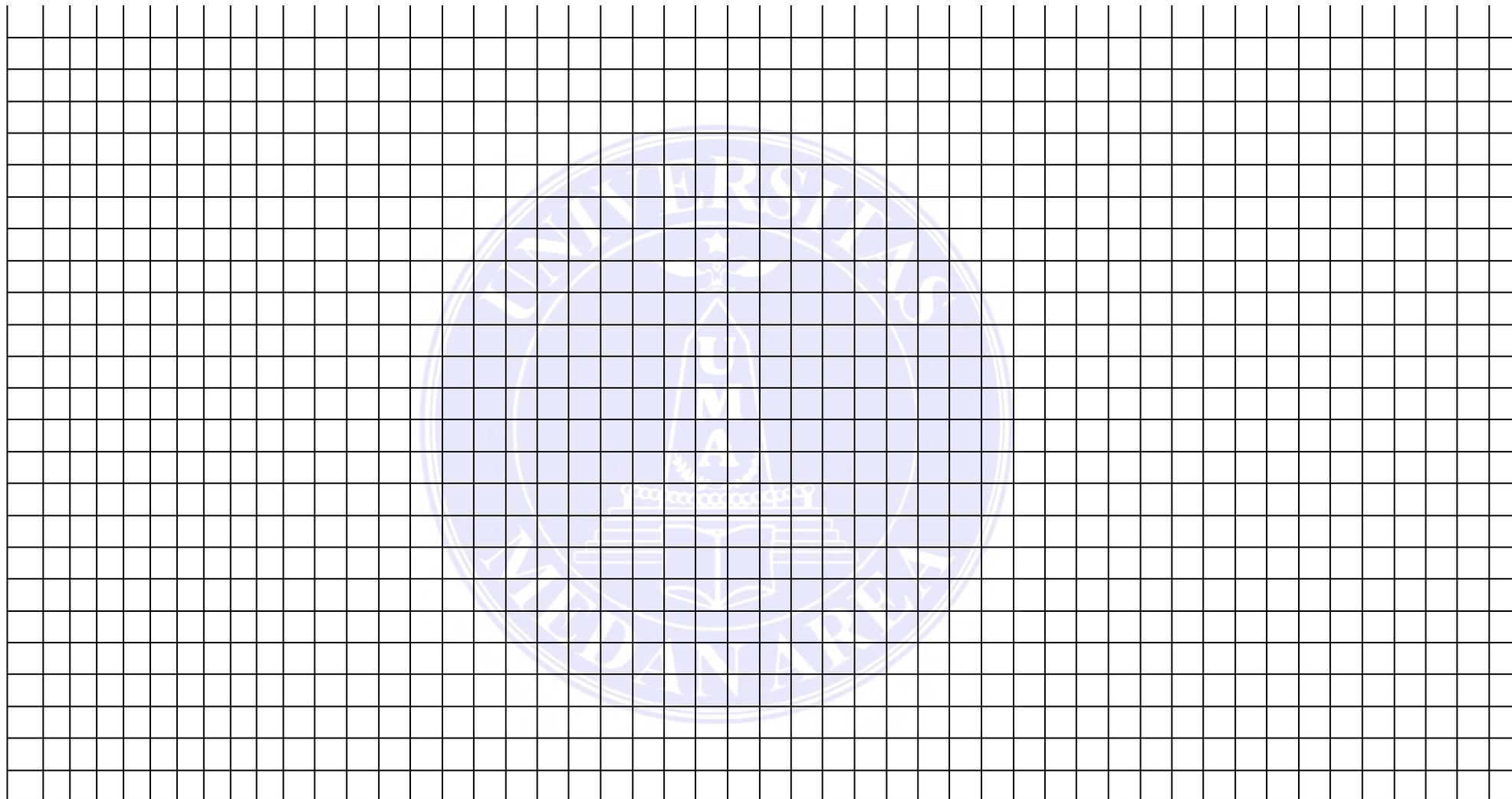
29.	Jika ada tugas, saya akan langsung mengerjakan.				
30.	Saya menyukai kegiatan pembelajaran yang				
31.	Saya merasa fit walaupun belajar seharian.				
32.	Saya membentuk kelompok belajar untuk persiapan ujian				
33.	Tugas yang terlalu banyak membuat saya frustrasi.				

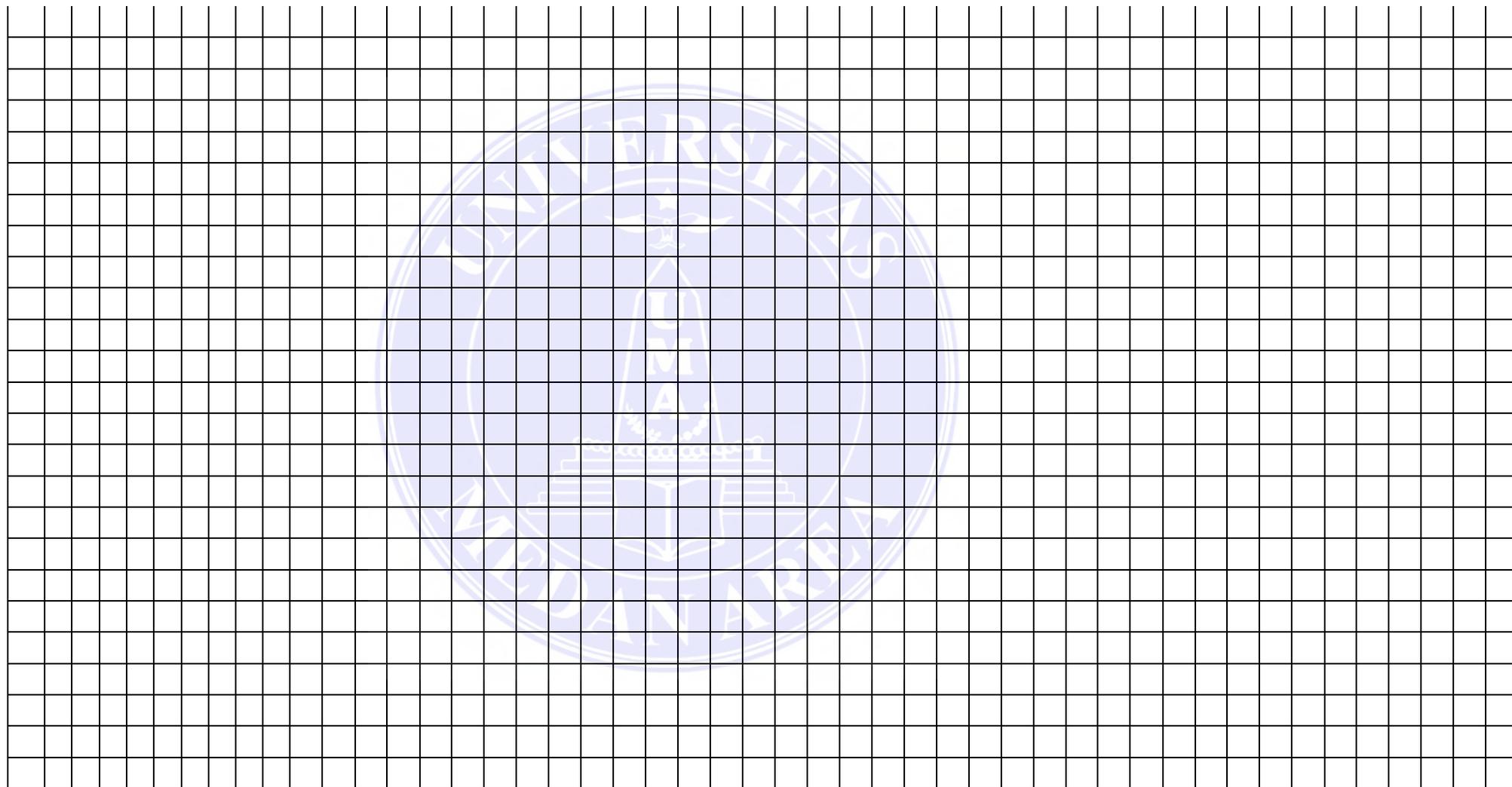


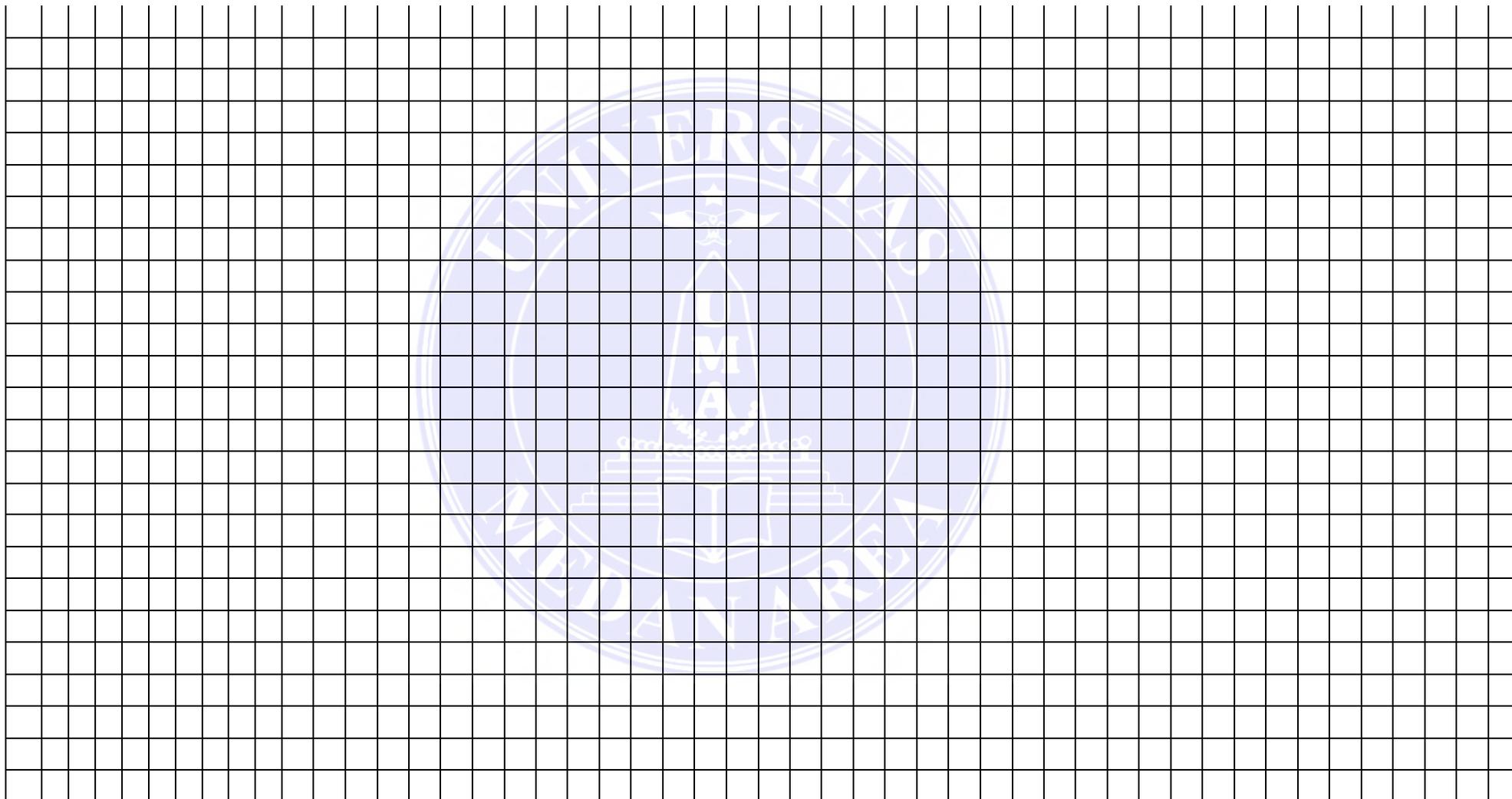
Item Prokrastinasi Akademik

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
1	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3			
2	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
5	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	
6	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
7	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
8	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	
9	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4		
11	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4		
13	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	
14	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	
15	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3		
17	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4		
18	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3		
19	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4		
20	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
21	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	
22	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
23	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	

49	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3				
50	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4			
51	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4				
52	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3			
53	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4			
54	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3		
55	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3		
56	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	
57	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3
58	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
59	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
60	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
62	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
63	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
64	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
65	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
66	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
67	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
68	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
70	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
72	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
73	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4







	ITEM STRES AKADEMIK																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2
2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	
3	3	3	3	2	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	
4	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	
5	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	
6	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	
7	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
9	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
11	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	
12	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	
13	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
14	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	
15	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	1	3	2	
16	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	
17	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	
18	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	
19	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
20	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
21	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

24	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3	
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
27	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
29	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
30	2	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	2	
31	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
32	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
33	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
37	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
38	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
39	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
40	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	3	3	3	3	3
41	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
42	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2
43	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
44	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
45	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
47	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
48	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2

74	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4		
75	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1		
76	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
77	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
78	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2		
79	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1		
80	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
81	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
82	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2		
83	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
84	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3		
85	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	
86	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3		
87	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4		
88	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3		
89	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	
90	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	
91	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	
92	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4
93	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	
94	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
95	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
96	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
97	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	
98	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	

99	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3			
100	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3			
101	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3			
102	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3			
103	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3			
104	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4			
105	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
106	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	4	
107	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4		
108	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3		
109	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
110	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3		
111	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
112	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3
113	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4		
114	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
115	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	

LAMPIRAN

UJI VALIDITAS

DAN

RELIABILITAS



139

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
prokrastinasi	115	54.00	147.00	120.4609	23.43797	549.338
regulasi	115	56.00	191.00	111.2174	38.78637	1504.382
stres	115	33.00	131.00	81.5565	25.70077	660.530
Valid N (listwise)	115					

1. SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	109	94,8
	Excluded ^a	6	5,2
	Total	115	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,985	40

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

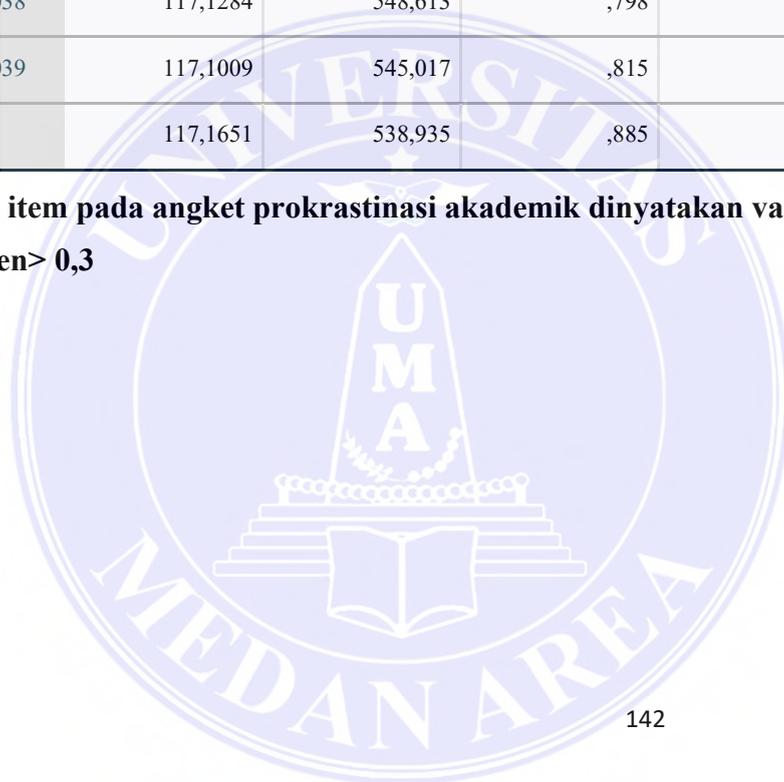
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pro1	117,4220	552,376	,679	,985
VAR00002	117,1651	548,565	,770	,985
VAR00003	117,1835	547,762	,742	,985
VAR00004	117,2294	549,864	,756	,985
VAR00005	117,1376	552,268	,691	,985
VAR00006	117,2202	547,858	,741	,985

VAR00007	117,0826	553,151	,654	,985
VAR00008	117,2661	546,160	,802	,985
VAR00009	117,2110	548,353	,758	,985
VAR00010	117,1101	544,821	,813	,985
VAR00011	117,2477	550,873	,741	,985
VAR00012	117,2018	545,551	,793	,985
VAR00013	117,2110	549,483	,737	,985
VAR00014	117,1743	550,905	,734	,985
VAR00015	117,1927	553,713	,674	,985
VAR00016	117,1927	550,046	,733	,985
VAR00017	117,0917	543,084	,825	,985
VAR00018	117,1009	540,443	,803	,985
VAR00019	117,1835	547,836	,752	,985
VAR00020	117,1835	547,596	,772	,985
VAR00021	117,1743	547,479	,781	,985
VAR00022	117,0550	548,552	,750	,985
VAR00023	117,0734	548,735	,770	,985
VAR00024	117,0550	545,256	,819	,985
VAR00025	117,1009	547,092	,795	,985
VAR00026	117,0550	546,571	,823	,985
VAR00027	117,1193	543,662	,826	,985
VAR00028	117,1376	543,546	,828	,985
VAR00029	117,1101	543,617	,847	,985
VAR00030	117,0642	548,505	,785	,985

VAR00031	117,2385	539,591	,909	,984
VAR00032	117,1101	547,025	,789	,985
VAR00033	117,1376	545,101	,837	,985
VAR00034	117,2018	542,607	,889	,984
VAR00035	117,0275	548,008	,778	,985
VAR00036	117,1101	546,691	,843	,985
VAR00037	117,1101	548,080	,801	,985
VAR00038	117,1284	548,613	,798	,985
VAR00039	117,1009	545,017	,815	,985
pro40	117,1651	538,935	,885	,984

Semua item pada angket prokrastinasi akademik dinyatakan valid, karena koefisien > 0,3



2. Skala Regulasi Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	114	99,1
	Excluded ^a	1	,9
	Total	115	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,992	48

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

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
rd1	109,2719	1456,324	,786	,992
VAR00043	109,2105	1455,177	,759	,992
VAR00044	109,2193	1459,836	,772	,992
VAR00045	109,3509	1449,770	,764	,992
VAR00046	109,2368	1456,696	,760	,992
VAR00047	109,2544	1452,085	,787	,992
VAR00048	109,2719	1452,253	,778	,992
VAR00049	109,3158	1452,926	,703	,992
VAR00050	109,3070	1437,153	,899	,992
VAR00051	109,1842	1441,674	,914	,992
VAR00052	109,2719	1438,023	,887	,992
VAR00053	109,1754	1445,456	,909	,992
VAR00054	109,3333	1434,932	,919	,992

VAR00055	109,2018	1444,322	,876	,992
VAR00056	109,0175	1453,628	,865	,992
VAR00057	109,1754	1444,642	,888	,992
VAR00058	109,2982	1436,654	,904	,992
VAR00059	109,1667	1443,078	,911	,992
VAR00060	109,2632	1438,249	,909	,992
VAR00061	109,3070	1436,038	,905	,992
VAR00062	109,3596	1432,409	,918	,992
VAR00063	109,2018	1440,463	,894	,992
VAR00064	109,2807	1437,106	,893	,992
VAR00065	109,0175	1445,097	,368	,994
VAR00066	109,1491	1442,022	,904	,992
VAR00067	109,2632	1434,833	,939	,992
VAR00068	109,2281	1435,293	,935	,992
VAR00069	109,2456	1436,346	,943	,992
VAR00070	109,2368	1434,554	,938	,992
VAR00071	109,2544	1437,076	,944	,992
VAR00072	109,2632	1436,691	,941	,992
VAR00073	109,2544	1435,802	,942	,992
VAR00074	109,2719	1438,819	,932	,992
VAR00075	109,2807	1435,159	,948	,992
VAR00076	109,2719	1437,138	,937	,992
VAR00077	109,2632	1434,939	,947	,992
VAR00078	109,2632	1437,558	,949	,992

VAR00079	109,2719	1435,120	,937	,992
VAR00080	109,1579	1449,444	,854	,992
VAR00081	109,2632	1440,373	,870	,992
VAR00082	109,2544	1443,200	,864	,992
VAR00083	109,1930	1442,263	,906	,992
VAR00084	109,1930	1444,387	,845	,992
VAR00085	109,2105	1441,991	,883	,992
VAR00086	109,2368	1440,873	,904	,992
VAR00087	109,2018	1444,109	,912	,992
VAR00088	109,2807	1440,593	,908	,992
rd48	109,1842	1442,435	,902	,992

***Semua item pada angket reglasi diri dinyatakan valid, karena koefisien > 0,3**

3. Skala stress akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	115	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	115	100,0

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

Reliability Statistics

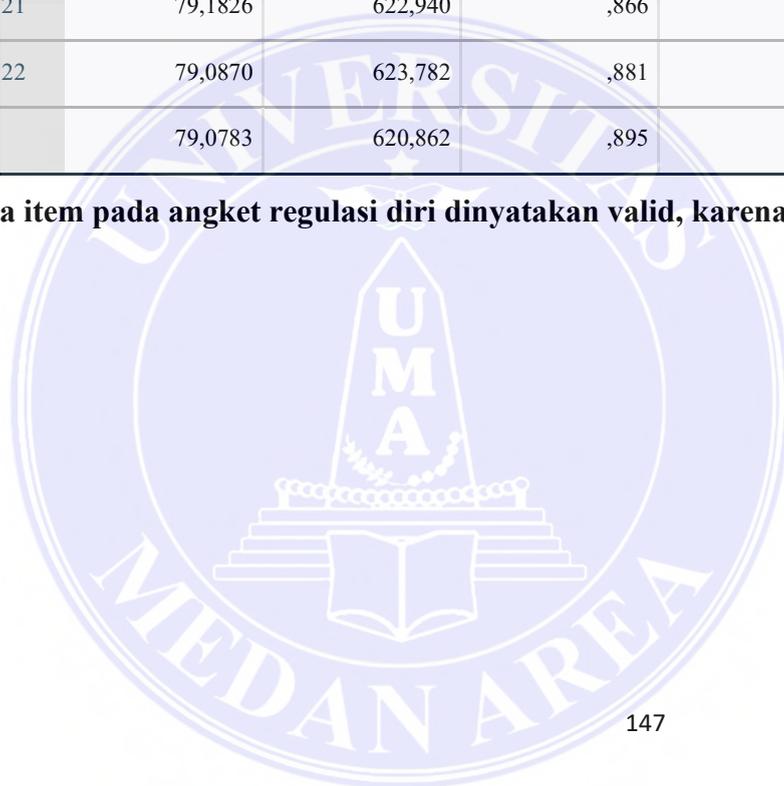
Cronbach's Alpha	N of Items
,991	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
sa1	79,1043	628,340	,738	,991
VAR00092	79,0174	620,421	,896	,991
VAR00093	79,0783	620,389	,876	,991
VAR00094	79,0870	620,641	,860	,991
VAR00095	79,0174	623,508	,865	,991
VAR00096	79,0435	623,059	,898	,991
VAR00097	79,1130	620,750	,889	,991
VAR00098	79,0609	616,566	,904	,991
VAR00099	79,1043	618,305	,876	,991
VAR00100	79,0000	619,018	,909	,991
VAR00101	79,0957	624,280	,857	,991
VAR00102	79,1304	619,465	,900	,991
VAR00103	79,0696	620,521	,882	,991
VAR00104	79,0957	620,280	,889	,991
VAR00105	79,1913	621,226	,866	,991
VAR00106	79,0783	618,985	,908	,991
VAR00107	79,0522	619,401	,878	,991
VAR00108	79,0957	618,614	,878	,991
VAR00109	79,0870	621,817	,873	,991
VAR00110	79,0261	617,798	,878	,991
VAR00111	79,1043	622,515	,879	,991
VAR00112	79,0957	621,912	,893	,991
VAR00113	79,1304	622,939	,859	,991

VAR00114	79,0609	623,672	,839	,991
VAR00115	79,0696	621,697	,886	,991
VAR00116	79,0870	618,291	,894	,991
VAR00117	79,0696	624,521	,899	,991
VAR00118	79,0870	620,922	,864	,991
VAR00119	79,0696	622,942	,867	,991
VAR00120	79,1391	621,717	,858	,991
VAR00121	79,1826	622,940	,866	,991
VAR00122	79,0870	623,782	,881	,991
sa33	79,0783	620,862	,895	,991

***Semua item pada angket regulasi diri dinyatakan valid, karena koefisien > 0,3**



LAMPIRAN

HASIL UJI

NORMALITAS



148

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	12,68896060
Most Extreme Differences	Absolute	,196
	Positive	,080
	Negative	-,196
Test Statistic		,196
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		,001
Point Probability		,000
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
Point Probability		,000

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

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2420,332	2	1210,166	7,367	,001 ^b
	Residual	16261,982	99	164,262		
	Total	18682,314	101			

a. Dependent Variable: prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), stres, regulasi

Coefficients^a

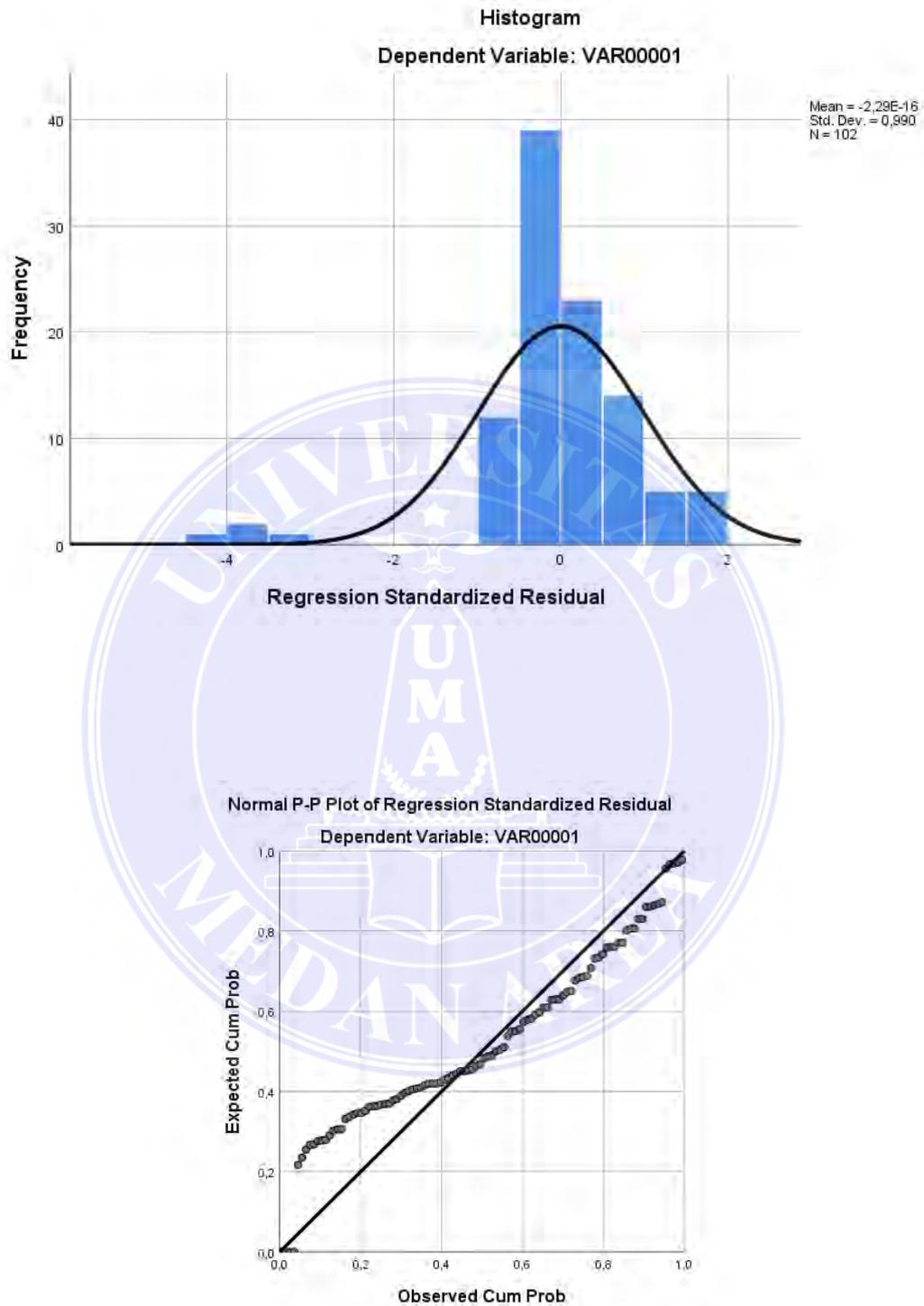
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	143,079	4,343		32,943	,000
	regulasi	-,088	,046	-,240	-1,904	,060
	stres	-,081	,067	-,152	-1,203	,232

a. Dependent Variable: prokrastinasi

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	116,3095	133,4000	127,3922	4,89527	102
Residual	-54,91318	25,59067	,00000	12,68896	102
Std. Predicted Value	-2,264	1,227	,000	1,000	102
Std. Residual	-4,285	1,997	,000	,990	102

a. Dependent Variable: VAR00001



LAMPIRAN

HASIL UJI

LINIERITAS



152

prokrastinasi * regulasi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi * regulasi	Between Groups	(Combined)	32779.590	44	744.991	1.747	.018
		Linearity	15395.178	1	15395.178	36.109	.000
		Deviation from Linearity	17384.412	43	404.289	.948	.568
	Within Groups		29844.984	70	426.357		
	Total		62624.574	114			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
prokrastinasi * regulasi	-.496	.246	.723	.523

prokrastinasi * stres

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi * stres	Between Groups	(Combined)	41766.326	57	732.743	2.002	.005
		Linearity	12777.453	1	12777.453	34.917	.000
		Deviation from Linearity	28988.874	56	517.658	1.415	.097
	Within Groups		20858.248	57	365.934		
	Total		62624.574	114			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
prokrastinasi * stres	-.452	.204	.817	.667

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	stres, regulasi ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: prokrastinasi

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.517 ^a	.268	.254	20.23763

a. Predictors: (Constant), stres, regulasi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	16753.673	2	8376.837	20.453	.000 ^b
	Residual	45870.901	112	409.562		
	Total	62624.574	114			

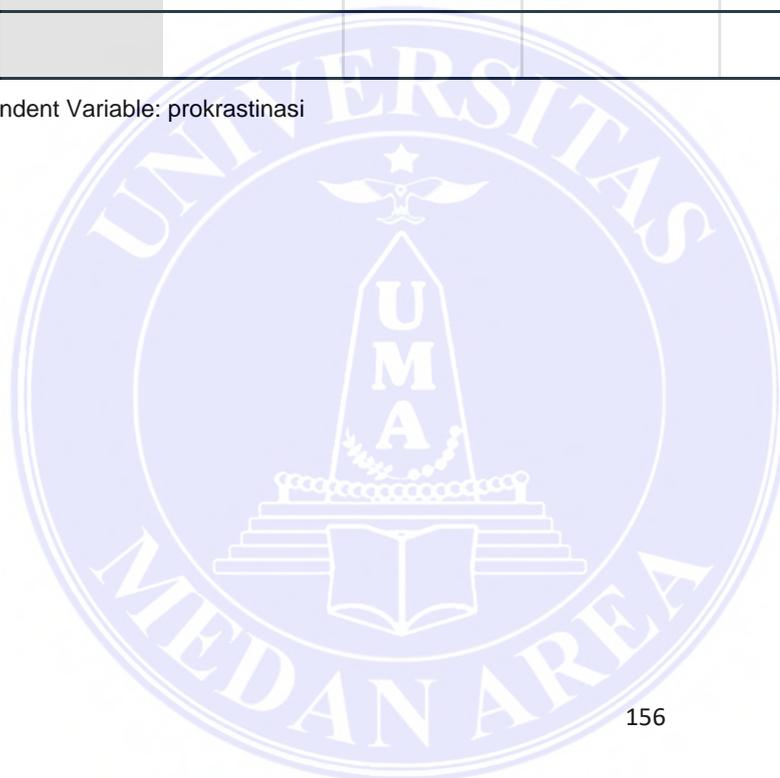
a. Dependent Variable: prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), stres, regulasi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	159.429	6.535		24.394	.000
	regulasi	-.213	.068	-.352	-3.116	.002
	stres	-.188	.103	-.206	-1.821	.071

a. Dependent Variable: prokrastinasi



LAMPIRAN

BUKTI

PENELITIAN



157