

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS 11 DI
SMA NEGERI 1 LAGUBOTI**

SKRIPSI

OLEH:

OKTAVIA TAMBUNAN

218600314



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS 11 DI
SMA NEGERI 1 LAGUBOTI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

OLEH:

OKTAVIA TAMBUNAN

218600314

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas 11 di SMA Negeri 1 Laguboti

Nama : Oktavia Tambunan

Npm : 218600314

Fakultas : Psikologi

Disetujui oleh :

Komisi Pembimbing

Nini Sri Wahyuni, S.Psi., M.Pd., M.Psi

Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan

Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ka.Prodi

LEMBAR PERNYATAAN

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

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

Medan, 31 juli 2025



Oktavia Tambunan

218600314

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Oktavia Tambunan

NPM : 218600314

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

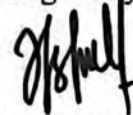
Jenis Karya : Skripsi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul *Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas 11 di SMA Negeri 1 Lagubotil*, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk perangkat (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 31 Juli 2025

Yang menyatakan



Oktavia Tambunan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

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

Document Accepted 29/1/26



Dipindai dengan CamScanner

Access From (repositori.uma.ac.id)29/1/26

MOTTO

”Jika badai saja bisa melewati, mengapa harus takut dengan gerimis?”

”Serahkanlah hidupmu kepada Tuhan dan percayalah kepada-Nya dan Ia akan bertindak-Mazmur 37 : 5”

” Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu. Pada waktu kamu dicobai Ia akan memberikan kepadamu jalan ke luar, sehingga kamu dapat menanggungnya-
1 Korintus 10 : 13”

ABSTRAK

PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS 11 DI SMA NEGERI 1 LAGUBOTI

OLEH :

Octavia Tambunan

218600314

Email : oktaviatambunan468@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Laguboti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana. Sampel berjumlah 117 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Self Regulated Learning* dan prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,756, yang berarti *Self Regulated Learning* memberikan kontribusi sebesar 75,6% terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Rata-rata *Self Regulated Learning* siswa berada di bawah nilai hipotetik, sementara prokrastinasi akademik berada di atas nilai hipotetik, sehingga peningkatan *Self Regulated Learning* disarankan sebagai strategi efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa.

Kata kunci : *Self Regulated Learning*, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMA

ABSTRACT

**THE INFLUENCE OF SELF-REGULATED LEARNING ON ACADEMIC
PROCRASTINATION AMONG 11TH GRADE STUDENTS AT SMA NEGERI 1
LAGUBOTI**

BY:

Oktavia Tambunan

218600314

Email: oktaviatambunan468@gmail.com

This study aims to determine the effect of Self-Regulated Learning on academic procrastination among 11th-grade students at SMA Negeri 1 Laguboti. The research employs a quantitative approach using a simple linear regression method. The sample consisted of 117 students selected through purposive sampling. The analysis results indicate a significant negative relationship between Self-Regulated Learning and academic procrastination, with a coefficient of determination (R^2) of 0.756, which means that Self-Regulated Learning contributes 75.6% to the reduction of academic procrastination. The students' average level of Self-Regulated Learning was below the hypothetical value, while their academic procrastination was above the hypothetical value. Therefore, enhancing Self-Regulated Learning is recommended as an effective strategy to reduce procrastination behavior among students.

Keywords: Self-Regulated Learning, Academic Procrastination, High School Students

RIWAYAT HIDUP

Nama : Oktavia Tambunan

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat dan Tanggal Lahir : Sibarani Nasampulu, 17 Juli 2002

Alamat : Sibarani Nasampulu, Landbow

No. Hp : 082284197792

Email : oktaviatambunan468@gmail.com

Riwayat Pendidikan

SD : SDN 173550 LAGUBOTI

SMP : SMP NEGERI 1 LAGUBOTI

SMA : SMA NEGERI 1 LAGUBOTI

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul "Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas II SMA Negeri 1 Laguboti", sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana strata I (S1) Program Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Dalam penulisan dan penelitian skripsi ini banyak kesalahan dan kendala, namun berkat bantuan moril dan material maka skripsi ini dapat diselesaikan untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing, Ibu Dr. Salaria Sari Dewi, S.Psi., M.Psi selaku ketua, Ibu Yunita, S.Pd, M.Psi selaku sekretaris, dan Bapak Azhar Aziz, S.Psi, kepada orang tua yaitu, Bapak Saut Tambunan dan Ibu Nurmaida Pasaribu serta keluarga besar yang selalu memberikan doa, nasehat serta perjuangan di dalam kehidupan peneliti yang merupakan anugerah terbesar yang diterima peneliti, Penyemangat terbaik setelah keluarga yaitu Tia Bernando Sibarani yang memberikan dukungan, motivasi, serta menemani peneliti selama penulisan dan penelitian.

Penulis menyadari bahwa terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, terutama di bidang pendidikan dan pengembangan diri siswa.

Peneliti

Octavia Tambunan

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
Daftar Tabel	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Hipotesis Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II	8
TINJAUAN TEORITIS	8
2.1 Prokrastinasi Akademik	8
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik	8
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	10
2.1.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	22
2.1.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	25
2.1.5 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik	28
2.2 <i>Self Regulated Learning</i>	30
2.2.1 Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	30
2.2.2 Faktor <i>Self-Regulated Learning</i>	32
2.2.3 Teknik <i>Self Regulated Learning</i>	41
2.2.4 Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	41
2.2.5 Karakteristik <i>Self Regulated Learning</i>	42
2.3 Pengaruh <i>Self Regulated Learning</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	45

2.4 Kerangka Konseptual	48
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN	49
3.1 Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	49
3.1.1 Jenis Penelitian.....	49
3.1.2 Waktu Penelitian.....	49
3.1.3 Tempat Penelitian	49
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	50
3.2.1 Variabel Penelitian.....	50
3.2.2 Definisi Operasional.....	51
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	51
3.3.1 Populasi.....	51
3.3.2 Sampel dan Teknik Sampling	52
3.4 Bahan dan Alat	53
3.4.1 Bahan	53
3.4.2 Alat.....	53
3.5 Teknik Pengumpulan Data	60
3.6 Teknik Analisis Data	61
3.6.1 Uji Normalitas	61
3.7 Prosedur Penelitian.....	62
3.8 Pelaksanaan Penelitian	63
BAB IV	66
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
4.1 Orientasi Kancan.....	66
4.2 Persiapan Penelitian	68
4.2.1 Persiapan Administrasi	68
4.2.2 Persiapan Alat Ukur	68
4.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	69
4.3.1 Hasil Uji Validitas	69
4.3.2 Hasil Uji Reliabilitas	72
4.4 Analisa Data dan Hasil Penelitian	72
4.4.1 Uji Asumsi.....	73
4.4.2 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	75
4.5 Pembahasan.....	78
BAB V.....	83
KESIMPULAN DAN SARAN	83

5.1 Kesimpulan	83
5.2 Saran	84
DAFTAR PUSTAKA.....	85



Daftar Tabel

Tabel 3.1.1 Waktu Penelitian	50
Tabel 3.1.2 Populasi Penelitian.....	52
Tabel 3.1.3 Blue Print <i>Self Regulated</i>	56
Tabel 3.1.4 Blue Print Prokrastinasi Akademik.....	58
Tabel 3.1.5 Skala <i>Self Regulated Learning Setelah Uji Coba</i>	70
Tabel 3.1.6 Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba.....	71
Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas Tiap Variabel.....	73
Table 4.2 Hasil Uji Linearitas Hubungan	74
Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Perhitungan Mean Hipotetik & Mean Empirik	76



Daftar Lampiran

Lampiran A Kuisisioner Screening	88
Lampiran B Skala Penelitian.....	91
Lampiran C Hasil Screening	98
Lampiran D Tabulasi Data	105
Lampiran E Output Spss	112
Lampiran F Surat Pengantar Dan Surat Selesai Riset.....	127



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memainkan peran penting dalam pengembangan kemampuan intelektual dan kepribadian siswa. Namun, tantangan dalam dunia pendidikan tidak hanya terbatas pada penguasaan materi, tetapi juga pada kemampuan siswa dalam mengatur dan mengelola proses belajar mereka secara mandiri, yang dikenal sebagai *self regulated learning* (SRL). Kemampuan ini menjadi krusial dalam mencegah perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda tugas-tugas akademik yang dapat berdampak negatif pada prestasi belajar.

Pendidikan merupakan proses yang tidak hanya menekankan pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan karakter, kemandirian, dan tanggung jawab siswa. Salah satu masalah yang kerap muncul di lingkungan sekolah adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan siswa untuk menunda-nunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik, meskipun mereka mengetahui dampak negatif dari perilaku tersebut.

Menurut kamus besar bahasa indonesia (KBBI) siswa merupakan seorang pelajar akademik, yang belajar pada jenjang tertentu mulai dari sekolah dasar menengah dan seterusnya. Menurut (Triyono & Khairi, 2018) siswa yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang sekolah menengah atas (SMA) disebut sebagai remaja. Menurut (Hurlock, 2002) remaja merupakan suatu proses transisi dari

kanak-kanak menuju masa dewasa yang dialami oleh individu ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, emosi dan sosial.

Siswa merupakan bagian subjek dalam dunia pendidikan yang tidak akan pernah lepas atau terhindar dari aktivitas belajar dan kewajiban dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Pada dasarnya tugas merupakan kewajiban yang harus dikerjakan dan menjadi sebuah tanggung jawab setiap individu untuk bisa menyelesaikannya dengan tepat waktu, sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh guru. Tujuan guru memberikan tugas kepada siswa tidak lain sebagai untuk memotivasi siswa untuk lebih giat lagi untuk belajar dan menyelesaikan tugasnya dengan baik. Pemberian tugas-tugas tersebut diharapkan agar siswa nantinya lebih disiplin, bertanggung jawab, serta lebih bijak dalam mengatur waktunya untuk aktivitas-aktivitas yang bermanfaat seperti di bidang akademik. Didalam proses belajar tidak sedikit siswa yang mengalami masalah masalah akademik di sekolah contohnya seperti, kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah, kesulitan dalam menghadapi ujian, dan kesulitan dalam pengaturan waktu belajar dan sebagainya. Maka dari itu sering terlihat jelas fenomenafenomena penundaan baik itu dilakukan dalam bentuk akademik, dunia pekerjaan, dan sebagainya dimana perilaku menunda-nunda dan tidak disiplin dalam waktu pada bidang psikologi dikenal dengan sebutan prokrastinasi.

Menurut Steel (2007), prokrastinasi akademik adalah bentuk kegagalan regulasi diri yang sering kali diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu, menetapkan prioritas, dan mempertahankan motivasi belajar. Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung kehilangan waktu

sproduktif, mengalami tekanan emosional, dan akhirnya tidak mampu mencapai potensi akademik mereka secara maksimal. Menurut Schraw dkk. (2007), prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sengaja menunda atau menunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Siswa yang prokrastinasi tidak memiliki sejumlah stimulus untuk melakukan aktivitas yang harus dilakukan dalam suatu waktu.

Selain itu Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik menurut steel (2007) dipengaruhi oleh *Self-Regulated Learning*, Impulsivitas Tinggi, Tingkat Motivasi Rendah, Ketidakpastian dan Ketakutan akan Kegagalan, Preferensi untuk Hasil Jangka Pendek. Dimana dalam hal ini peserta didik atau siswa memiliki mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku belajarnya ke arah yang lebih positif gunanya untuuk menghindari serta mengurangi Tindakan prokrastinasi akademik.

Penelitian diatas didukung juga oleh Zimmerman (2000) yang menyebutkan bahwa Salah satu faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah *self regulated learning*. Menurut Zimmerman (2000), prokrastinasi akademik berdampak negatif terhadap *self regulated learning* dengan melemahkan motivasi, mengganggu manajemen waktu, dan menghambat evaluasi diri. Hal ini mengakibatkan siswa kesulitan mengatur proses belajarnya secara mandiri, cenderung menunda tugas secara berulang, serta mengalami penurunan prestasi dan peningkatan stres.

Zimmerman (2000) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan individu untuk secara mandiri mengatur proses belajar mereka melalui perencanaan, pengaturan waktu, monitoring kemajuan, dan evaluasi hasil belajar. Siswa dengan kemampuan *self regulated learning* yang baik lebih mampu mengelola tugas-tugas akademik mereka dan cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Santrock, 2007 mendefinisikan bahwa *self regulated learning* adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Laguboti, ditemukan bahwa banyak siswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik, seperti menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan dan kurang aktif dalam belajar secara mandiri. Selama pembelajaran, beberapa siswa tampak kurang fokus dan cenderung baru menunjukkan keseriusan dalam belajar ketika mendekati ujian. Selain itu, saat diberikan tugas, banyak dari mereka menundanya hingga hari terakhir, yang mengakibatkan kualitas tugas kurang maksimal.

Hasil wawancara dengan guru wali kelas juga mengungkapkan bahwa siswa kelas 11 sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar mereka. Menurut guru, sebagian besar siswa masih bergantung pada arahan guru dalam

menyelesaikan tugas dan menghadapi ujian. Mereka jarang memiliki inisiatif sendiri untuk belajar lebih awal atau merevisi materi tanpa adanya dorongan dari pihak sekolah. Siswa sering kali tidak belajar kecuali ketika tidak ada tekanan eksternal seperti ujian atau tugas yang harus dikumpulkan.

Sementara itu, wawancara dengan beberapa guru bidang studi mengonfirmasi bahwa banyak siswa cenderung menunda belajar dan mengerjakan tugas, yang berdampak pada pemahaman materi yang kurang baik. Para guru mengungkapkan bahwa siswa sering menunda mengerjakan tugas hingga hari H waktu pengumpulan seperti pagi hari sebelum apel pagi atau baris-berbaris dilapangan, pada saat jam istirahat dan juga pada saat mata pelajaran lain sedang berlangsung serta baru mulai belajar menjelang ujian, sehingga hasil belajar mereka kurang optimal. Guru juga mengatakan bahwa prokrastinasi akademik ini memang juga terjadi di kelas 10 maupun 12 namun yang paling sering terjadi adalah di kelas 11.

Memilih kelas 11 dalam penelitian ini didasarkan pada fenomena yang ditemukan melalui observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Laguboti, siswa kelas 11 menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang cukup tinggi, terutama dalam menunda mengerjakan tugas dan belajar untuk ujian. Wawancara dengan guru wali kelas dan guru bidang studi juga mengungkapkan bahwa banyak siswa pada tingkat ini masih bergantung pada arahan guru dan belum sepenuhnya mampu mengatur waktu belajar. Steel (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik meningkat ketika batas waktu tugas masih jauh dan individu memiliki motivasi rendah untuk segera bertindak. Siswa

kelas 11 sering merasa bahwa ujian kelulusan masih jauh, sehingga mereka cenderung menunda belajar dan mengerjakan tugas.

Penelitian ini berfokus pada siswa kelas 11 yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dan tinggi untuk memahami lebih dalam bagaimana kebiasaan ini terjadi dan penelitian ini dapat lebih spesifik untuk diteliti agar lebih relevan dengan tujuan penelitian berdasarkan fenomena yang ada dan menghindari bias dalam hasil penelitian.

Berdasarkan fenomena yang ada maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas 11 Di SMA Negeri 1 Laguboti”. Kenapa kepada siswa SMA karena peneliti melihat dan dapat merasakan langsung fenomena tersebut, maka dari itu peneliti ingin membuktikan adakah pengaruh *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas 11 di SMA Negeri 1 Laguboti ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas 11 di SMA Negeri 1 Laguboti ”

1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah *Self regulated learning* berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Laguboti, artinya semakin rendah *self regulated learning*, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin tinggi *self regulated learning*, maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan ide dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat di bidang psikologi Pendidikan.

1.5.2 Praktis

Secara Praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat
Sebagai berikut :

- a. Guru dapat memahami faktor penyebab prokrastinasi akademik, mengembangkan metode pembelajaran yang mendukung *self regulated learning*, dan meningkatkan efektivitas bimbingan akademik kepada siswa.
- b. Siswa dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya *self regulated learning*, mengurangi kebiasaan menunda tugas, dan meningkatkan prestasi akademik.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu fenomena di mana peserta didik menunda-nunda tugas atau kewajiban akademik sampai waktu yang sangat dekat dengan batas waktu atau bahkan sampai melewati batas waktu. Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan, dan mengakhiri suatu aktivitas (Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari, 2022).

Steel dan Klingsieck (2016) juga mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan peserta didik terhadap tugas atau pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan (Ursia et al., 2013).

Istilah *procrastination* diambil dari Bahasa Latin yaitu “*procrastinare*” yang berasal dari kata “*pro*” (*forward*) dan “*crastinus*” (*belonging to tomorrow*) yang secara utuh mengandung arti menunda suatu pekerjaan/aktivitas/tugas (Knaus, 2010). Baumeister dan Vohs (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi mengacu pada perilaku membuang waktu sebelum *deadline*. Harris dan Sutton (Binder, 2000) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai salah satu bentuk

dari prokrastinasi secara umum, yang menggambarkan sebagai suatu perilaku yang dikaitkan dengan tugas spesifik.

Menurut Schraw dkk. (2007), prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sengaja menunda atau menunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Siswa yang prokrastinasi tidak memiliki sejumlah stimulus untuk melakukan aktivitas yang harus dilakukan dalam suatu waktu. Steel (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah salah satu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dunia pendidikan, dan dianggap sebagai perilaku yang merusak/mengganggu prestasi akademik.

Menurut Ferrari (2001), prokrastinasi merupakan bentuk dari gagalnya kendali diri dan regulasi kinerja. Prokrastinasi dapat menyebabkan beban kognitif dan stres yang berlebihan karena individu harus menyelesaikan tugas mereka dalam waktu yang terbatas dan dengan tekanan. Hal ini dapat memengaruhi kualitas dan hasil dari tugas tersebut karena individu tidak memiliki waktu dan energi untuk memberikan performa terbaik mereka. Prokrastinasi juga dapat memengaruhi kesejahteraan individu karena meningkatnya stres dan beban emosional. Hal ini dapat memperburuk masalah kesehatan mental dan fisik yang mungkin sudah ada, seperti depresi, kecemasan, dan masalah tidur.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik yang seharusnya dapat diselesaikan lebih awal.

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Steel (2007) dalam meta-analisisnya tentang prokrastinasi akademik, ada beberapa faktor utama yang mempengaruhinya. Steel mengaitkan prokrastinasi dengan teori *Temporal Motivation Theory* (TMT), yang menjelaskan bahwa seseorang cenderung menunda tugas jika:

1. *Self-Regulated Learning*

Siswa yang memiliki keterampilan pengelolaan diri yang buruk misalnya, tidak bisa menetapkan tujuan, mengatur waktu, atau mengendalikan distraksi lebih cenderung menunda tugas.

2. Impulsivitas Tinggi

Orang dengan impulsivitas tinggi sulit mempertahankan fokus dan lebih mudah tergoda oleh aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

3. Tingkat Motivasi Rendah

Jika seseorang tidak merasa tugas itu penting atau tidak melihat manfaat jangka panjangnya, ia lebih mungkin menunda.

4. Ketidakpastian dan Ketakutan akan Kegagalan

Jika seseorang merasa tugasnya sulit atau takut gagal, ia mungkin lebih memilih menunda untuk menghindari stres.

5. Preferensi untuk Hasil Jangka Pendek

Individu yang lebih fokus pada kesenangan saat ini dibanding manfaat jangka panjang lebih mungkin melakukan prokrastinasi.

Ferrari (Fauziah, 2015) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yang dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal.

- a. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis.
- b. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua, tingkat sekolah, reward dan punishment, tugas yang terlalu banyak dan kondisi lingkungan.

Menurut Moon dan Illingworth, 2005 faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam.

1. Faktor internal

Faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu, meliputi kondisi fisik dan psikologis. Moon dan Illingworth (2005)

a. Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik yaitu berupa keadaan dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik yaitu berupa keadaan fisik dan kondisi Kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki seseorang.

b. Kondisi Psikologis Individu

Trait kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan Tingkat kecemasan dalam hubungan sosial, prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Hal tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan satu tugas sekolah. Seseorang memandang tugas kita sebagai suatu yang berat dan tidak menyenangkan.

2. Faktor Eksternal

Faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif. Moon dan Illingworth (2005)

a. Gaya Pengasuhan Orang Tua

Tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak wanita, sedangkan Tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan procrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan

stimulus tertentu dapat menjadi reinforcement bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Widodo (2014), Secara umum faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada peserta didik, di antaranya sebagai berikut.

- 1) Kebiasaan Buruk. Kebiasaan seperti menunda pekerjaan sampai terakhir momen, mencari hal-hal lain untuk dilakukan sebagai pengganti tugas atau membiarkan diri terdistraksi oleh hal-hal yang tidak penting dapat memperburuk masalah prokrastinasi. Kebiasaan buruk yang sering terkait dengan prokrastinasi akademik, meliputi : Menunda-nunda tugas sampai deadline yang sangat mendekat, Terlalu banyak mengejar hiburan seperti membaca media sosial atau bermain game, Mengabaikan tugas dan mengalihkan perhatian pada hal-hal yang tidak penting, Berbicara terlalu banyak atau mengambil terlalu banyak istirahat, Menunda-nunda tugas karena merasa malas atau tidak bergairah, Tidak membuat rencana yang jelas untuk menyelesaikan tugas, dan Tidak memanfaatkan waktu dengan baik. Kebiasaan-kebiasaan ini dapat menjadi sumber dari prokrastinasi dan perlu diubah agar dapat mengatasi masalah tersebut. Widodo (2014)
- 2) Stres. Beban tugas dan tekanan dari orang tua, guru, atau dosen dapat memicu stres dan menimbulkan rasa takut dan tidak siap yang pada gilirannya mengarah pada prokrastinasi. Stres dapat memainkan peran besar dalam prokrastinasi akademik. Beban tugas yang berat, tekanan untuk mencapai hasil yang baik, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dapat memicu stres pada peserta didik. Stres dapat memengaruhi motivasi

dan konsentrasi seseorang sehingga menyebabkan mereka menunda-nunda tugas dan akhirnya mengalami prokrastinasi. Dalam jangka panjang, prokrastinasi akibat stres dapat menambah beban dan memperburuk situasi, menyebabkan lebih banyak stres dan membuat prokrastinasi semakin sulit dikendalikan. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk mengatasi stres dengan cara-cara, seperti berolahraga, meditasi, berbicara dengan teman atau keluarga, atau mencari bantuan profesional jika perlu.

- 3) Keyakinan Diri. Yang merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas atau proyek akademik dengan baik mungkin akan menunda pekerjaan tersebut. Keyakinan diri atau rasa percaya diri memegang peran penting dalam prokrastinasi akademik. Peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah cenderung lebih mudah merasa tidak yakin tentang tugas mereka dan lebih cenderung menunda-nunda pekerjaan mereka. Mereka juga lebih cenderung memiliki rasa takut terhadap kegagalan dan cenderung tidak memercayai kemampuan mereka sendiri. Ini dapat menyebabkan prokrastinasi dan membuat tugas-tugas menjadi lebih sulit untuk diselesaikan. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk meningkatkan keyakinan diri mereka melalui latihan-latihan, seperti memotivasi diri, berpikir positif, dan mencapai tujuan-tujuan yang terukur.
- 4) Kebiasaan Media Sosial. Ketergantungan pada media sosial dan perangkat seluler dapat menimbulkan distraksi dan mengarah pada prokrastinasi. Penggunaan media sosial dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengalihkan

perhatian dan membuang waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas. Media sosial juga dapat menimbulkan rasa bosan dan kurangnya motivasi sehingga membuat peserta didik enggan untuk mulai mengerjakan tugas. Beberapa peserta didik mungkin juga merasa tertekan dan merasa perlu membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial yang dapat menyebabkan depresi dan menurunkan tingkat motivasi dan produktivitas. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk mengatur waktu mereka untuk penggunaan media sosial dan membatasi jumlah waktu yang mereka habiskan untuk melakukan aktivitas ini. Widodo (2014)

- 5) Lingkungan. Lingkungan kerja atau belajar yang tidak kondusif atau kurang memotivasi dapat memperburuk masalah prokrastinasi. Lingkungan juga dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Lingkungan yang tidak kondusif, seperti rumah yang bising atau lingkungan kerja yang memiliki banyak gangguan dapat membuat peserta didik kesulitan untuk fokus dan menyelesaikan tugas mereka. Lingkungan yang tidak memiliki aturan atau rutinitas juga dapat memicu prokrastinasi karena peserta didik tidak memiliki pedoman atau struktur untuk mengelola waktu mereka. Lingkungan yang memiliki orang-orang yang memprokrastinasi juga dapat memengaruhi individu untuk melakukan hal yang sama. Oleh karena itu, lingkungan yang bersahabat dan kondusif sangat penting untuk membantu peserta didik mengatasi prokrastinasi dan mencapai tujuan akademis mereka.

- 6) **Masalah Kesehatan Mental.** Kondisi seperti depresi, ansietas, atau ADHD dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk fokus dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Masalah kesehatan mental dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Beberapa masalah kesehatan mental, seperti depresi, ansietas, dan stres, dapat menyebabkan peserta didik kesulitan untuk menemukan motivasi dan fokus untuk menyelesaikan tugas. Mereka mungkin merasa lelah, tidak bersemangat, atau tidak memiliki rasa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas akademis mereka. Dalam beberapa kasus, masalah kesehatan mental dapat menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan sosial dan mempertahankan produktivitas akademis. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik yang mengalami masalah kesehatan mental untuk mencari bantuan profesional dan mengatasi masalah mereka agar dapat melanjutkan studi dan mencapai tujuan akademis mereka.
- 7) **Kebutuhan untuk Mencari Kesenangan.** Seseorang mungkin memilih untuk menunda tugas akademik dan mencari kesenangan dalam hal lain, seperti bermain video game atau menonton televisi. Kebutuhan seseorang untuk mencari kesenangan melalui prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah manajemen waktu. Kemampuan seseorang dalam memanajemen waktu dan memprioritaskan tugas yang penting dapat memengaruhi tingkat prokrastinasinya. Faktor lain yang memengaruhi kebutuhan untuk prokrastinasi adalah stres dan tekanan. Tingkat stres dan tekanan yang dirasakan dalam situasi akademik dapat memicu seseorang untuk mencari kesenangan melalui prokrastinasi. Minat

dan motivasi juga memegang peran penting dalam prokrastinasi akademik. Minat dan motivasi yang rendah terhadap materi yang diajarkan dapat memotivasi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Lingkungan dan interaksi sosial juga memainkan peran penting dalam memengaruhi prokrastinasi. Lingkungan dan sosial yang memperkuat perilaku prokrastinasi juga dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi. Kemampuan belajar dan keterampilan memecahkan masalah juga memengaruhi prokrastinasi. Kemampuan belajar dan keterampilan memecahkan masalah yang lemah dapat memicu seseorang untuk mencari kesenangan melalui prokrastinasi. (Widodo,2014)

- 8) Kebutuhan untuk Memastikan Pekerjaan yang Sempurna. Seseorang mungkin merasa bahwa tugas mereka belum cukup baik dan terus-menerus memperbaikinya sehingga menunda pengumpulan. Kebutuhan seseorang untuk memastikan pekerjaan yang sempurna pada prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah persepsi diri. Persepsi diri yang memfokuskan pada standar tinggi dan keinginan untuk mencapai kesempurnaan dapat memicu prokrastinasi. Konsep diri juga memegang peran penting dalam prokrastinasi akademik. Konsep diri yang terlalu tergantung pada prestasi akademis dan validasi dari orang lain dapat memotivasi seseorang untuk memastikan pekerjaan yang sempurna. Stres dan tekanan juga memainkan peran dalam prokrastinasi akademik. Tingkat stres dan tekanan yang dirasakan untuk mencapai kesempurnaan dapat memicu prokrastinasi. Kemampuan manajemen waktu juga memengaruhi tingkat prokrastinasi. Kemampuan seseorang dalam manajemen waktu dan

memecahkan masalah yang terkait dengan tugas akademik dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi. Konsep tugas juga memengaruhi prokrastinasi. Konsep tugas yang terlalu rumit dan menantang dapat memotivasi seseorang untuk memastikan pekerjaan yang sempurna sebelum menyelesaikan tugas tersebut. (Widodo,2014)

- 9) **Kebutuhan untuk Berkonsentrasi.** Seseorang mungkin mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan memulai tugas, yang pada gilirannya mengarah pada prokrastinasi. Kebutuhan seseorang untuk berkonsentrasi pada prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang memengaruhi adalah motivasi internal. Seseorang yang memiliki motivasi internal yang kuat, seperti keinginan untuk mencapai tujuan akademis dan memperbaiki prestasi akan lebih tertarik untuk berkonsentrasi pada tugas akademis dan mengurangi prokrastinasi.
- 10) **Lingkungan.** yang bersahabat dan kondusif juga dapat membantu seseorang untuk berkonsentrasi dan mengurangi prokrastinasi. Selain itu, kemampuan dalam manajemen waktu dan memecahkan masalah yang terkait dengan tugas akademis juga dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi dan konsentrasi. Konsep tugas yang jelas dan mudah dipahami dapat membantu seseorang untuk berkonsentrasi dan mengurangi prokrastinasi. Terakhir, dukungan sosial dari orang terdekat seperti teman dan keluarga dapat memotivasi seseorang untuk berkonsentrasi dan mengurangi prokrastinasi. (Widodo,2014)
- 11) **Kebutuhan untuk Menunda Kenyataan.** Seseorang mungkin merasa tidak siap untuk menghadapi realitas bahwa tugas tersebut harus diselesaikan dan

memilih untuk menunda pekerjaan tersebut sampai waktu yang lebih dekat dengan deadline. Kebutuhan untuk menunda kenyataan dalam prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis dan emosional. Rasa takut akan kegagalan atau hasil yang tidak sesuai harapan dapat memicu seseorang untuk menunda pekerjaan akademik. Kekurangan motivasi atau minat dalam tugas akademik juga dapat memengaruhi kebutuhan untuk menunda pekerjaan. Pertimbangan untuk bersenang-senang dan memprioritaskan aktivitas yang lebih menyenangkan dapat menjadi faktor lain dalam prokrastinasi akademik. Seseorang yang merasa tidak yakin tentang cara menyelesaikan tugas atau tidak memiliki wawasan yang cukup mungkin akan menunda pekerjaan. Faktor emosional, seperti stres, depresi, atau kelelahan juga dapat memengaruhi keputusan untuk menunda pekerjaan akademik.

- 12) Kemampuan Mengatur Waktu yang Buruk. Seseorang mungkin kurang memiliki kemampuan untuk mengatur waktu dan memprioritaskan tugas dengan baik yang pada gilirannya mengarah pada prokrastinasi. Kemampuan mengatur waktu yang buruk merupakan faktor penting yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Kekurangan disiplin, distraksi dari lingkungan atau teknologi, kebiasaan untuk menunda pekerjaan, miskonsepsi tentang berapa banyak waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, dan kebiasaan buruk, seperti procrastination dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur waktu. Kemampuan buruk dalam mengatur waktu dapat menyebabkan tugas akademik tertunda hingga batas waktu yang sangat dekat, memperburuk situasi, dan

memperlambat proses belajar. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk membentuk disiplin dan belajar mengatur waktu secara efektif agar dapat menghindari prokrastinasi akademik. (Widodo,2014)

13) Kurangnya Motivasi Seseorang mungkin merasa tidak terdorong untuk menyelesaikan tugas dan memprioritaskan hal-hal lain yang lebih menarik bagi mereka. Kurangnya motivasi adalah faktor penting yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Beberapa faktor yang berkontribusi pada kurangnya motivasi termasuk kekurangan minat pada materi atau tugas, kelelahan fisik dan mental, kebutuhan untuk menghindari tekanan, prioritas untuk mencari kesenangan, dan kekurangan tujuan jangka panjang. Kurangnya motivasi dapat membuat tugas-tugas akademik tertunda dan memperburuk situasi. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk membangun motivasi dan memahami bagaimana tugas akademik dapat membantu mereka mencapai tujuan jangka panjang. Menemukan minat dan memahami bagaimana tugas akademik membantu mencapai tujuan jangka panjang dapat membantu meningkatkan motivasi dan mengurangi prokrastinasi.

14) Kebutuhan untuk Berkumpul dengan Teman-Teman. Seseorang mungkin memilih untuk berkumpul dengan temanteman dan menunda pekerjaan akademik. Kebutuhan untuk berkumpul dengan teman-teman adalah faktor penting dalam prokrastinasi akademik. Beberapa hal yang dapat memengaruhi kebutuhan ini, termasuk kebutuhan sosial, kebutuhan untuk membantu teman-teman, kebutuhan untuk memiliki waktu luang, dan kebutuhan untuk memperkuat hubungan dengan temanteman. Hal ini dapat

membuat seseorang memprioritaskan berkumpul dengan teman-teman dan menunda tugas akademik. Namun, untuk mencapai kesuksesan akademis dan menjaga keseimbangan yang sehat, penting bagi seseorang untuk menemukan keseimbangan antara kebutuhan sosial dan akademis. Memahami bagaimana tugas akademik membantu mencapai tujuan jangka panjang dan dapat membantu mengurangi prokrastinasi akibat kebutuhan untuk berkumpul dengan teman-teman. (Widodo,2014)

- 15) Kebutuhan untuk Menjaga Keseimbangan Antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi. Seseorang mungkin memilih untuk menunda tugas akademik untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kebutuhan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi adalah faktor penting dalam prokrastinasi akademik. Beberapa hal yang dapat memengaruhi kebutuhan ini termasuk kesibukan yang padat, tanggung jawab keluarga, dan komitmen lainnya seperti olahraga atau hobi. Ini dapat membuat seseorang merasa tertekan dan menunda tugas akademik untuk memprioritaskan kebutuhan hidup pribadi. Namun, untuk mencapai kesuksesan akademis dan menjaga keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, penting bagi seseorang untuk memahami bagaimana tugas akademik membantu mencapai tujuan jangka panjang dan memprioritaskan tugas akademis dengan bijak. Membuat jadwal yang realistis dan berkoordinasi dengan orang lain dapat membantu menjaga keseimbangan yang sehat dan mengurangi prokrastinasi akibat kebutuhan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Menurut Burka dan Yuen (Fauziah, 2015) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal meliputi takut gagal, takut sukses, takut kehilangan kontrol, takut terpisah dan takut keintiman.
- b. Faktor eksternal meliputi pemberontakkan terhadap kontrol dari figur otoritas dan model kesuksesan dan kegagalan.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang sudah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keterampilan pengelolaan diri yang buruk, impulsivitas, motivasi rendah, ketakutan akan kegagalan, dan preferensi untuk hasil jangka pendek. Faktor eksternal mencakup lingkungan yang tidak kondusif, gaya pengasuhan orang tua, stres, kebiasaan buruk, serta gangguan dari media sosial dan masalah kesehatan mental. Semua faktor ini saling terkait dan berkontribusi pada kecenderungan individu untuk menunda tugas akademik..

2.1.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.

Steel mengembangkan teori berdasarkan "Temporal Motivation Theory" (TMT), yang mengaitkan prokrastinasi dengan motivasi dan pengambilan keputusan. Berikut aspek utama prokrastinasi akademik menurut Steel (2011):

1. Expectation (Ekspektasi Keberhasilan)

Seberapa besar keyakinan seseorang bahwa ia bisa menyelesaikan tugas dengan baik. Jika seseorang merasa tugas terlalu sulit atau tidak yakin bisa melakukannya, ia cenderung menunda.

2. Value (Nilai atau Keinginan terhadap Tugas)

Seberapa penting atau menarik tugas tersebut bagi individu. Jika tugas terasa membosankan atau tidak bermakna, kemungkinan besar akan ditunda.

3. Impulsiveness (Impulsivitas)

Impulsivitas dalam prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan individu untuk memilih kepuasan instan, seperti bermain media sosial atau menonton video, daripada mengerjakan tugas akademik yang membutuhkan usaha lebih. Perilaku impulsif ini sering kali berhubungan dengan kecemasan, karena seiring waktu, individu yang menunda tugas semakin khawatir dan cemas tentang ketidaksiapan mereka untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Ketika tugas terus tertunda, kecemasan meningkat, dan meskipun individu tahu bahwa mereka harus mulai bekerja, dorongan untuk mencari kenyamanan atau kesenangan sesaat menjadi lebih kuat, memperburuk siklus prokrastinasi.

4. Delay (Jarak Waktu atau Tenggat Waktu)

Semakin jauh tenggat waktu suatu tugas, semakin besar kemungkinan seseorang menunda mengerjakannya. Individu sering menunda karena merasa masih memiliki banyak waktu. Mereka cenderung merasa bisa menyelesaikan tugas nanti, yang mengarah pada penundaan terus-menerus hingga akhirnya tenggat waktu semakin dekat. Semakin jauh tenggat waktu, semakin rendah perasaan urgensinya, dan hal ini sering kali berujung pada ketergesaan dan kecemasan ketika tenggat waktu sudah sangat dekat, sehingga menyebabkan stres dan ketidaksiapan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

Menurut Surijah & Tjundjing (2007) Aspek-aspek prokrastinasi terdiri dari empat hal yaitu:

1. *Perceived time*. Kecenderungan seorang prokrastinator salah satunya yaitu gagal menepati deadline. Mereka hanya berorientasi pada “masa sekarang” dan bukan pada “masa mendatang”. Hal ini menjadikan individu sebagai seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.
2. *Intention-action gap*. *Intention-action gap* merupakan celah antara keinginan dan perilaku. Perbedaan antara keinginan dan perilaku terbentuk dalam wujud kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademiknya meskipun siswa tersebut ingin mengerjakannya. Namun, ketika tenggang waktu semakin dekat, celah yang terjadi antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Prokrastinator yang awalnya menunda-nunda pekerjaan sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal yang lebih dari apa yang ditargetkan.
3. *Emotional distress*. *Emotional distress* adalah salah satu aspek prokrastinasi yang tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda semestinya membawa perasaan yang tidak nyaman bagi pelaku. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri prokrastinator.
4. *Perceived ability*. *Perceived ability* adalah keyakinan terhadap kemampuan diri pada seseorang. Meskipun prokrastinasi tidak berhubungan secara langsung dengan kemampuan seseorang, namun keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Rasa takut akan kegagalan juga menjadikan seseorang selalu menyalahkan diri sebagai seorang yang “tidak mampu”. Untuk menghindari

hal tersebut maka seseorang cenderung memilih untuk menghindari tugas-tugas tersebut karena takut akan mengalami kegagalan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik melibatkan berbagai aspek meliputi ekspektasi keberhasilan, nilai atau keinginan terhadap tugas, impulsivitas, dan jarak waktu.

2.2.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Steel (2007) mengemukakan bahwa ciri-ciri yang dapat menunjukkan seseorang tergolong procrastinator dapat diukur dan diamati seperti:

1. Menunda mengerjakan tugas hingga mendekati deadline

Siswa sering menunda pekerjaan akademik, seperti tugas atau belajar untuk ujian, hingga waktu hampir habis. Biasanya, mereka baru mulai bekerja dalam keadaan terburu-buru, yang dapat mengurangi kualitas hasilnya.

2. Mudah terdistraksi oleh hiburan atau media sosial saat belajar

Saat seharusnya mengerjakan tugas, siswa malah tergoda untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, seperti bermain game, menonton video, atau menggunakan media sosial. Hal ini menghambat fokus dan produktivitas belajar.

3. Merasa cemas atau bersalah setelah menunda tugas, tetapi tetap mengulanginya

Setelah menunda pekerjaan, siswa sering merasa stres, cemas, atau bersalah karena belum menyelesaikan tugas. Namun, meskipun sadar

bahwa menunda itu merugikan, mereka tetap mengulanginya di masa mendatang.

4. Optimisme berlebihan bahwa masih ada banyak waktu untuk menyelesaikan tugas

Siswa sering berpikir bahwa mereka masih memiliki banyak waktu dan yakin bisa menyelesaikan tugas dalam waktu singkat. Akibatnya, mereka terus menunda hingga akhirnya kehabisan waktu dan harus mengerjakan dengan terburu-buru.

Ferrari (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010) menyatakan bahwa ciri-ciri yang dapat menunjukkan seseorang tergolong procrastinator dapat diukur dan diamati seperti:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja *actual*
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan

Prokrastinasi akademik dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu, sebagaimana dikemukakan oleh Ferrari (dalam Chornelia, 2013), yaitu berupa:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi Individu (prokrastinator/peserta didik) walaupun sudah tahu bahwa tugas itu harus di-selesaikan, namun ia tetap menunda untuk menyelesaikannya.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas: Prokrastinator dalam mengerjakan tugas memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang diperlukan pada umumnya. Waktu yang dihabiskan berlebihan (terlalu banyak), baik dalam mempersiapkan diri mau-pun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan adanya keterbatasan waktu.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual: Prokrastinator ini mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan sebelumnya.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan: Prokrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya, namun menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa Ciri prokrastinasi akademik meliputi penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas hingga mendekati tenggat waktu,

keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

2.2.5 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Menurut Steel (2007), berikut ini jenis-jenis prokrastinasi akademik, yaitu:

1. Prokrastinasi Tugas (Task Procrastination): Ini adalah jenis yang paling umum, di mana seseorang menunda penyelesaian tugas akademik atau pekerjaan yang harus diselesaikan. Siswa mungkin merasa kewalahan atau tidak tertarik dengan tugas tersebut, sehingga mereka menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya dikerjakan.
2. Prokrastinasi Waktu (Time Procrastination): Siswa seringkali membuang waktu dengan aktivitas yang tidak penting, seperti bermain media sosial atau menonton televisi, meskipun mereka sadar bahwa mereka harus menyelesaikan tugas akademik mereka. Mereka merasa tidak dapat mengatur waktu dengan baik dan cenderung menggunakan waktu dengan cara yang tidak efisien.
3. Prokrastinasi Emosional (Emotional Procrastination): Ini terjadi ketika siswa menghindari tugas akademik karena perasaan cemas, takut gagal, atau stres. Ketidaknyamanan emosional ini menyebabkan mereka menghindari pekerjaan yang dapat menyebabkan perasaan negatif, meskipun mereka tahu itu harus diselesaikan.
4. Prokrastinasi Berdasarkan Kepuasan Diri (Self-Regulation Procrastination): Jenis ini melibatkan kegagalan dalam mengatur diri sendiri dan membuat

keputusan yang efisien. Siswa yang mengalami prokrastinasi ini mungkin merasa kesulitan dalam merencanakan atau menetapkan prioritas, sehingga mereka terus menunda-nunda tugas.

5. Prokrastinasi sebagai Respons terhadap Stres (Stress-Induced Procrastination): Jenis prokrastinasi ini muncul ketika siswa merasa tertekan oleh beban akademik atau tugas yang menumpuk. Mereka mungkin merasa tidak mampu menghadapinya, sehingga lebih memilih untuk menghindari tugas tersebut, meskipun akibatnya mereka semakin tertekan karena penundaan tersebut.

Menurut Ferrari (2001), jenis-jenis prokrastinasi akademik dapat dibagi berdasarkan alasan dan perilaku individu dalam menghadapi tugas akademik. Ferrari mengidentifikasi beberapa jenis prokrastinasi sebagai berikut:

1. Prokrastinasi Berbasis Tugas (Task-Based Procrastination): Ini terjadi ketika seseorang menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan, seringkali karena merasa tertekan atau tidak tertarik dengan tugas tersebut.
2. Prokrastinasi Berbasis Waktu (Time-Based Procrastination): Individu yang terlibat dalam jenis ini cenderung menghabiskan waktu untuk aktivitas yang tidak produktif, meskipun mereka tahu bahwa mereka harus menyelesaikan tugas.
3. Prokrastinasi Berdasarkan Penghindaran (Avoidant Procrastination): Jenis ini melibatkan individu yang menghindari tugas karena kecemasan, ketakutan akan kegagalan, atau kekhawatiran tentang hasil akhir. Mereka menunda tugas sebagai cara untuk menghindari perasaan negatif terkait tugas tersebut.

4. Prokrastinasi Berdasarkan Pengaturan Diri (Self-Regulation Procrastination): Tipe ini berkaitan dengan individu yang kesulitan dalam mengatur diri sendiri dan merencanakan waktu untuk menyelesaikan tugas, seringkali merasa kesulitan dalam menetapkan prioritas dan mengelola waktu secara efektif.

Berdasarkan uraian jenis-jenis prokrastinasi akademik di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik terbagi menjadi beberapa jenis yang dipengaruhi oleh alasan dan perilaku individu. Ada prokrastinasi tugas dan waktu, yang terjadi karena menunda pekerjaan atau menghabiskan waktu untuk hal yang tidak produktif. Ada juga prokrastinasi emosional dan penghindaran, yang muncul karena kecemasan atau ketakutan terhadap tugas. Selain itu, ada prokrastinasi terkait kesulitan dalam mengatur diri dan waktu, serta respons terhadap stres yang membuat seseorang semakin menunda pekerjaan yang harus diselesaikan.

2.2 Self Regulated Learning

2.2.1 Pengertian Self Regulated Learning

Bandura mendefinisikan self-regulated learning merupakan suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar (Filho, 2001).

Zimmerman (2012) mendefinisikan bahwa self-regulated learning (SRL) adalah proses aktif dan konstruktif di mana individu menetapkan tujuan untuk pembelajaran mereka dan kemudian memantau, mengatur, serta mengendalikan

kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, yang semuanya diarahkan oleh tujuan tersebut serta karakteristik lingkungan sekitarnya. Secara metakognitif, individu yang Sedangkan secara behaviorial, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, *self-regulated learning* adalah kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun behaviorial.

Menurut Zimmerman dan Schunk (2021), *self-regulated learning* (SRL) adalah proses di mana individu secara proaktif mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan mereka untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu.

Santrock, 2007 mendefinisikan bahwa *self regulated learning* adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya).

Zimernan dkk (Santrok, 2007) menyatakan bahwa ada tiga aspek dalam *self regulated learning*, adalah metakognisi, motivasi dan prilaku. Metakognisis adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstrusikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktifitas belajar.

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* adalah proses bagaimana seorang peserta didik mengatur pembelajarannya sendiri dengan mengaktifkan kognitif, afektif dan prilaku sehingga tercapai tujuan belajar.

2.2.2 Faktor *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman dan Schunk (2021), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses self-regulated learning (SRL). Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan berkontribusi dalam membantu pembelajar mengelola proses belajar mereka secara efektif. Berikut adalah faktor-faktor utamanya:

1. Faktor Metakognitif : Mencakup kemampuan pembelajar dalam merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar. Pembelajar yang memiliki kesadaran metakognitif tinggi dapat memilih strategi belajar yang sesuai dan menyesuaikan pendekatan mereka berdasarkan evaluasi diri.
2. Faktor Motivasi : Melibatkan aspek keyakinan diri (self-efficacy), orientasi tujuan, dan motivasi intrinsik. Pembelajar yang termotivasi secara internal cenderung memiliki tekad yang kuat untuk mencapai tujuan belajar dan bertahan menghadapi tantangan.
3. Faktor Perilaku : Berkaitan dengan penerapan strategi belajar yang efektif, pengaturan waktu, dan pengelolaan perilaku selama proses belajar. Pembelajar

yang disiplin dalam mengatur aktivitas belajar mereka dapat mengoptimalkan penggunaan sumber daya dan lingkungan yang mendukung.

4. Faktor Lingkungan : Mencakup dukungan sosial, umpan balik dari guru dan teman sebaya, serta kondisi fisik dan sumber daya yang tersedia. Lingkungan yang kondusif akan memperkuat proses *self regulated learning* dengan memberikan stimulus positif dan sumber daya yang membantu pembelajar mencapai tujuan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan dan kemauan dalam menunjukkan *self regulated learning* menurut Woolfolk (2005), meliputi:

- a. Pengetahuan.

Pengetahuan yang dimaksud di sini adalah pengetahuan tentang keadaan diri sendiri, tipe dan isi mata kuliah yang sedang diambil, tugas, strategi belajar, dan konteks di mana pelajar akan mengaplikasikan hasil belajar mereka. Pelajar yang efektif mengetahui siapa diri mereka dan bagaimana cara mereka belajar supaya efektif, misalnya bagaimana gaya belajar yang cocok dengan keadaan diri mereka, materi pelajaran apa yang dirasakan mudah dan sulit bagi mereka, serta bagaimana mengatasi hal-hal sulit ketika sedang belajar. Pengetahuan tentang diri sendiri dan hal-hal penting di sekitar diri pelajar ini memberi kontribusi besar bagi kemampuan *self regulated learning* mereka.

- b. Motivasi.

Pelajar yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik lebih termotivasi untuk belajar dibanding mereka yang kurang mampu meregulasi diri. Mereka berminat pada proses mempelajari sesuatu, tidak hanya berorientasi pada hasil yang tampak di luar atau di depan orang lain. Semakin besar minat pelajar pada proses atau kegiatan belajar dan bukan hanya berfokus pada hasil belajar, semakin besar juga kesempatan pelajar tersebut untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar.

c. Kemauan.

Kemauan yang keras untuk melakukan kegiatan belajar akan membuat pelajar mampu membebaskan diri dari berbagai gangguan ketika belajar. Misalnya mereka mampu menentukan tempat belajar yang bebas dari gangguan serta mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan atau rasa malas untuk belajar. Pelajar yang memiliki kemauan keras akan memiliki kemampuan *self regulated learning* yang tinggi.

d. Jenis Kelamin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak perempuan lebih menunjukkan penggunaan strategi *self regulated learning* dibanding anak laki-laki (Matthews., Ponitz., Morrison, 2009). Jenis kelamin memiliki pengaruh yang berbeda dalam perubahan regulasi motivasi pada siswa tingkat 10-12. Faktor harga diri dan motivasi berprestasi berkembang lebih besar pada anak laki-laki, sedangkan motivasi intrinsik dan kemauan belajar lebih kuat berkembang pada

anak perempuan. Tetapi jenis kelamin tidak berpengaruh dalam perkembangan efikasi diri dan ketahanan dalam belajar (Leutwyler & Merki, 2009).

e. Faktor kemampuan/ kecerdasan

Perkembangan kognitif ditemukan berkorelasi dengan penggunaan *self regulated learning* siswa (S.G. Paris., Paris, 2001). Siswa berbakat terbukti menggunakan strategi SRL yang lebih besar dibanding siswa yang tidak berbakat, terutama dalam mengorganisasi dan mentransformasi materi, konsekuensi diri, mencari bantuan teman sebaya saat membutuhkan, serta membuat catatan (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990).

Menurut Zimmerman, 1989 (Darmiaty, 2012) Dalam proses *self regulated learning* terdapat tiga hal yang saling berpengaruh secara timbal balik (*reciprocal*) yaitu personal, lingkungan, dan tingkah laku. Berdasarkan teori ini, personal, lingkungan, dan tingkah laku menciptakan interaksi yang saling mempengaruhi satu sama lain. Faktor-faktor tersebut diuraikan sebagai berikut.

a. Faktor Pribadi (*Personal*)

Faktor pribadi merupakan salah satu faktor penting dalam *self regulated learning* yang sangat terkait dengan apa yang terjadi dalam diri siswa. Salah satu bagian dari faktor ini adalah *self-efficacy* yg merupakan kunci dari *personal process*. *Efficacy* merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan oleh bagian-bagian lainnya, yaitu pengetahuan siswa (*student's knowledge*),

proses metakognitif (*metacognitive process*), tujuan (*goal*), dan afeksi.

1. *Self-Efficacy*

Para ahli teori sosial kognitif mengasumsikan bahwa *self efficacy* merupakan variabel kunci dalam *self regulated learning* (Bandura dalam Zimmerman, 1989). Zimmerman (1998) mendefinisikan *self efficacy* sebagai persepsi akan kemampuan diri dalam mengelola dan melakukan tindakan-tindakan yang penting untuk mencapai tingkat performa keterampilan dalam suatu tugas. Bandura (dalam Zimmerman, 1989) mengungkapkan ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan *self-efficacy* seseorang. Keempat faktor tersebut adalah *mastery experience*, *vicarious experience*, *social persuasion*, serta *physiological* dan *emotional states*. *Mastery experience* adalah pengalaman keberhasilan seseorang dalam menghadapi tugas sebelumnya. *Vicarious experience* adalah pengalaman seseorang dalam melihat keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan ciri dengannya. *Social persuasion* didefinisikan sebagai suatu cara untuk meyakinkan seseorang bahwa ia memiliki sesuatu yang diperlukan untuk berhasil, dan faktor yang terakhir yaitu *physiological* dan *emotional states* yang berarti keadaan

fisik dan emosi pada saat menghadapi suatu tugas tertentu dimana dapat mempengaruhi keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam menghadapi tugas tersebut. Tinggi atau rendahnya *self efficacy* seseorang ditentukan oleh keempat faktor diatas.

(1) *Students Knowledge* Dua jenis pengetahuan yang saling mempengaruhi dalam *self regulated learning* menurut Zimmerman (1989), yaitu:

(2) *Declarative knowledge* (pengetahuan deklaratif), Pengetahuan deklaratif adalah pengetahuan yang merujuk kepada serangkaian pengetahuan mengenai fakta dan kejadian.

(3) *Pengetahuan self-regulative*, Pengetahuan *self-regulative* adalah pengetahuan yang mengandung pengetahuan prosedural dan pengetahuan kondisional. Pengetahuan prosedural adalah pengetahuan tentang bagaimana seseorang memakai strategi sedangkan pengetahuan kondisional berkaitan dengan kapan dan mengapa strategi yang dipakai dapat efektif.

(4) Tujuan (*goal*) Menetapkan sebuah tujuan, baik itu jangka maupun jangka panjang dalam sebuah proses belajar merupakan hal yang sangat penting. Penetapan tujuan jangka panjang merupakan sebuah

langkah awal dalam mengambil keputusan metakognitif. Hal ini sesuai dengan Zimmerman (1989) yang menyatakan bahwa pengambilan keputusan metakognitif ini bergantung pada tujuan jangka panjang dari siswa.

(5) Proses Metakognitif (*Metacognitive Process*).

Proses metakognitif adalah proses pengambilan keputusan yang mengatur penyeleksian dan penggunaan berbagai bentuk pengetahuan. Pengambilan keputusan metakognitif ini bergantung pada tujuan jangka panjang dari mahasiswa (Zimmerman, 1998). Dalam proses metakognitif, seseorang yang melakukan *self regulated learning* merencanakan, menetapkan tujuan, mengelola, memonitor diri sendiridan melakukan evaluasi diri selama proses mencapai kemahiran itu berlangsung (Zimmerman, 1990).

(6) Afeksi. Zimmerman (1998) mengungkapkan bahwa afeksi dapat juga mempengaruhi fungsi *self regulated*. Misalnya, terdapat sebuah bukti bahwa kecemasan menghambat proses metakognitif, terutama proses mengontrol tindakan.

b. Faktor Perilaku (*Behavior*)

Tiga kategori tindakan siswa terutama bagian yang relevan dalam melakukan analisa *self regulated learning* adalah: *self observation*, *self judgment*, dan *self reaction*.

1) *Self Observation*

Self observation merupakan respon peserta didik yang melibatkan pemantauan yang sistematis terhadap performanya. *Self observation* dipengaruhi oleh beberapa proses dalam diri (*personal process*) seperti *self efficacy*, penetapan tujuan, dan perencanaan metakognitif seperti halnya perilaku mempengaruhinya. Dua metode perilaku dari *self observation* antara lain:

- (1) laporan dalam bentuk lisan atau tulisan dan
- (2) data kuantitatif akan aksi dan reaksinya.

2) *Self-Judgement*

Self judgement adalah respons yang melibatkan perbandingan yang sistematis antara performa (hasil kerja) dengan standar atau tujuan yang ditetapkan. Dua cara yang dapat digunakan dalam melakukan *self judgment* adalah dengan meneliti kembali prosedur dan membandingkan hasil yang diperoleh dengan hasil orang lain atau dengan standar tertentu. *Self judgement* berkaitan dengan proses *self regulated learning* personal seperti persepsi akan *efficacy*.

3) *Self Reaction*

Self reaction melibatkan proses dalam diri seperti penetapan tujuan, *self efficacy*, dan perencanaan metakognitif, seperti halnya perilaku mempengaruhinya. Zimmerman (1989) mengungkapkan bahwa berdasarkan teori sosial kognitif, *self reaction* ini terdiri dari 3 jenis (a) *behavioral self reaction* yang digunakan siswa untuk mengoptimalkan respons belajarnya yang spesifik, (b) *personal self reaction* yang digunakan untuk meningkatkan proses-proses dalam dirinya selama belajar, dan (c) *environmental self reaction* dimana peserta didik meningkatkan lingkungan-lingkungannya.

4) Faktor Lingkungan (*environment*)

Faktor lingkungan dapat memberikan pengaruh pada individu dalam membentuk atau mengembangkan *self regulated learning*. Lingkungan sosial merujuk pada lingkungan dimana individu melakukan interaksi sosial, yang terdiri dari keluarga, teman, dan kelompok sosial yang lebih besar.

Berdasarkan faktor-faktor yang sudah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* (SRL) meliputi aspek metakognitif, motivasi, perilaku, dan lingkungan. Faktor pribadi seperti pengetahuan diri dan *self-efficacy*, ditambah dengan pengelolaan waktu dan dukungan sosial, berinteraksi untuk membantu siswa mengatur dan meningkatkan proses belajar mereka secara efektif.

2.2.3 Teknik *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman dan Schunk (2021), teknik *self-regulated learning* (SRL) dapat dijelaskan melalui tiga fase utama, yaitu:

1. Fase Pra-Pemikiran (*Forethought Phase*): Pada fase ini, pembelajar menetapkan tujuan belajar dan merencanakan strategi untuk mencapainya.
2. Fase Kinerja (*Performance Phase*): Fase ini berkaitan dengan pelaksanaan strategi belajar yang telah direncanakan.
3. Fase Refleksi Diri (*Self-Reflection Phase*): Setelah proses belajar, pembelajar mengevaluasi hasil yang telah dicapai dan menilai efektivitas strategi yang digunakan.

Berdasarkan uraian teknik *self regulated learning* diatas dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* menekankan pentingnya keterampilan metakognitif, motivasi intrinsik, dan strategi belajar yang adaptif agar individu dapat mengoptimalkan proses dan hasil belajarnya secara mandiri.

2.2.4 Aspek *Self Regulated Learning*

Zimmerman (2012) mengemukakan bahwa Self-Regulated Learning (SRL) terdiri dari tiga aspek utama:

1. Metakognisi: Kemampuan individu untuk merencanakan, mengorganisasi, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri. Ini mencakup kesadaran dan pengendalian terhadap strategi belajar yang digunakan.
2. Motivasi: Dorongan internal yang mempengaruhi semangat dan ketekunan dalam belajar. Ini termasuk keyakinan diri (*self-efficacy*), minat intrinsik terhadap materi, dan atribusi positif terhadap hasil belajar.

3. Perilaku: Tindakan nyata yang dilakukan individu untuk mendukung proses belajarnya, seperti mengatur lingkungan belajar, mencari sumber informasi tambahan, dan mengelola waktu dengan efektif.

Menurut Santrock (2008), Self-Regulated Learning (SRL) memiliki tiga aspek utama, yaitu:

1. Pengaturan Diri dalam Kognitif yaitu Kemampuan siswa dalam memahami, merencanakan, dan menggunakan strategi belajar yang efektif.
2. Pengaturan Diri dalam Motivasi dan Emosi yaitu Kemampuan mengendalikan motivasi, menjaga fokus, serta mengelola emosi seperti stres atau kebosanan dalam belajar.
3. Pengaturan Diri dalam Perilaku yaitu Kemampuan mengontrol tindakan, mengelola waktu, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek terdiri dari tiga komponen yakni, metakognitif, motivasi dan perilaku bila digunakan secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan self-regulated learning.

2.2.5 Karakteristik *Self Regulated Learning*.

Menurut Zimmerman dan Schunk (2021), karakteristik pembelajar yang menerapkan *self-regulated learning* mencakup beberapa aspek utama, di antaranya:

1. Proaktivitas dalam Belajar : Pembelajar secara aktif mengambil inisiatif dalam proses belajar. Mereka tidak hanya menunggu arahan, tetapi juga menetapkan tujuan dan merancang strategi untuk mencapainya.

2. Kesadaran Metakognitif : Pembelajar memiliki kemampuan untuk mengenali dan memahami proses berpikir mereka. Mereka dapat memantau, mengevaluasi, dan merefleksikan strategi serta kemajuan belajar secara terus-menerus.
3. Pengaturan Diri yang Efektif : Pembelajar mampu mengelola waktu, sumber daya, dan lingkungan belajar sehingga mendukung konsentrasi dan efektivitas dalam belajar. Hal ini mencakup perencanaan awal, pengaturan strategi saat proses belajar, dan evaluasi hasil setelah belajar.
4. Motivasi Intrinsik : Pembelajar didorong oleh motivasi internal, seperti keinginan untuk menguasai materi atau mencapai tujuan pribadi, bukan semata-mata karena tekanan eksternal. Hal ini meningkatkan komitmen dan persistensi dalam menghadapi tantangan.
5. Fleksibilitas dan Adaptasi : Pembelajar yang baik dapat menyesuaikan strategi belajar mereka ketika menghadapi situasi atau tantangan yang berbeda. Mereka terbuka terhadap umpan balik dan mampu melakukan penyesuaian agar proses belajar menjadi lebih efektif.

Rochester Institut Of Technology (2000), mengemukakan karakteristik seorang *self regulated learning* adalah:

- a. Memiliki kemandirian dalam tugas yang diberikan kepada mereka dan membuat perencanaan dalam mengatur penggunaan waktu serta sumber-sumber yang dimiliki baik yang bersumber dari dalam dirinya maupun dari luar pada saat menyelesaikan tugas.

- b. Memiliki *need for challenge*, artinya siswa memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri terhadap kesulitan yang dihadapinya pada saat mengerjakan tugas dan mengubahnya menjadi sebuah tantangan pada suatu hal yang menarik dan menyenangkan.
- c. Mengetahui bagaimana menggunakan sumber-sumber yang ada, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya serta melakukan pemantauan terhadap proses belajar. Disamping itu mereka juga melakukan evaluasi terhadap performasi dalam belajar.
- d. Memiliki kegigihan dalam belajar dan mempunyai strategi tertentu yang membantunya dalam belajar.
- e. Siswa yang melakukan *self regulated learning* pada saat melakukan aktivitas membaca, menulis maupun berdiskusi dengan orang lain, mempunyai kecenderungan untuk membuat suatu pengertian atau makna dari apa yang dibaca, ditulis maupun didiskusikannya.
- f. Menyadari bahwa kemampuan yang dimiliki bukanlah satu-satunya faktor yang mendukung kesuksesan dalam meraih prestasi belajar, melainkan juga dibutuhkan strategi dan upaya gigih dalam belajar.

Berdasarkan uraian karakteristik *self-regulated learning* (SRL) di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik *self regulated learning* meliputi proaktivitas dalam belajar, kesadaran metakognitif, pengaturan diri yang efektif, motivasi

intrinsik, dan fleksibilitas dalam menyesuaikan strategi belajar. Mereka mampu mengelola waktu, sumber daya, dan lingkungan belajar, serta memiliki kegigihan dan strategi yang mendukung keberhasilan belajar.

2.3 Pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik

Siswa dengan *self regulated learning* yang baik cenderung lebih mampu mengatur waktu, memotivasi diri, dan mengelola tugas dengan baik sehingga lebih kecil kemungkinan siswa untuk mengalami prokrastinasi akademik.

Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa *self regulated learning* adalah proses aktif di mana individu menetapkan tujuan belajar, memonitor kemajuan, dan mengatur strategi untuk mencapainya. Individu dengan *self regulated learning* yang baik cenderung memiliki kemampuan mengelola waktu, menetapkan prioritas, dan menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga mengurangi prokrastinasi akademik. Dalam *fase forethought*, siswa merancang tujuan dan strategi, sementara pada *fase self-monitoring*, mereka mengevaluasi progres, sehingga kebiasaan menunda pekerjaan dapat dihindari.

Steel dan Konig (2006) melalui teori Temporal Motivation juga menyoroti bahwa prokrastinasi terjadi ketika seseorang gagal mengelola nilai tugas, ekspektasi keberhasilan, dan waktu yang tersedia. SRL membantu individu dalam mengatasi hambatan ini dengan strategi seperti pembagian tugas besar menjadi bagian-bagian kecil (*chunking*) dan pengelolaan waktu yang efektif.

Teori Self-Determination dari Deci dan Ryan (2000) juga mendukung bahwa motivasi intrinsik dan otonomi dalam belajar mendorong siswa untuk merasa bertanggung jawab atas proses belajar mereka. Motivasi intrinsik yang kuat,

sebagai elemen dari *self regulated learning*, mengurangi kecenderungan untuk menunda pekerjaan.

Pada bagian ini penulis jelaskan hasil-hasil penelitian terdahulu yang bisa dijadikan acuan dalam topik penelitian ini. Penelitian terdahulu dipilih sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, sehingga diharapkan mampu menjelaskan maupun memberikan referensi bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Berikut dijelaskan penelitian terdahulu yang telah dipilih :

Pertama, Penelitian oleh Anastasia Suci Sekar Arum dan Natalia Konradus (2022) yang berjudul Pengaruh *Self Regulated Learnig* Terhadap Prokrastinasi Pada Mahasiswa yang Mengikuti Kuliah Daring Di Masa Pandemi Covid-19. Dalam penelitian ini pemerintah mengimbau bahwa seluruh sekolah dan perkuliahan diadakan menggunakan media daring. Pemerintah mengimbau bahwa untuk mengadakan perkuliahan secara daring dari rumah melalui video conference, digital documents, dan sarana daring lainnya. Sesuai dengan kebijakan yang ditetapkan oleh pemerintah itu maka perguruan tinggi memberlakukan kuliah daring pada mahasiswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan instrument penelitian dari skala *self regulated learning* yang dimodifikasi dari Setyanto (2014) berdasarkan aspek-aspek *self regulated learning* Pintrich (2004) dan skala prokrastinasi akademik yang dimodifikasi dari Rahayu (2013) berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari, Johnson dan Cown (1995). Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh nilai R square = 0,225. Dapat diartikan bahwa *self regulated learning* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 25,5% pada mahasiswa yang

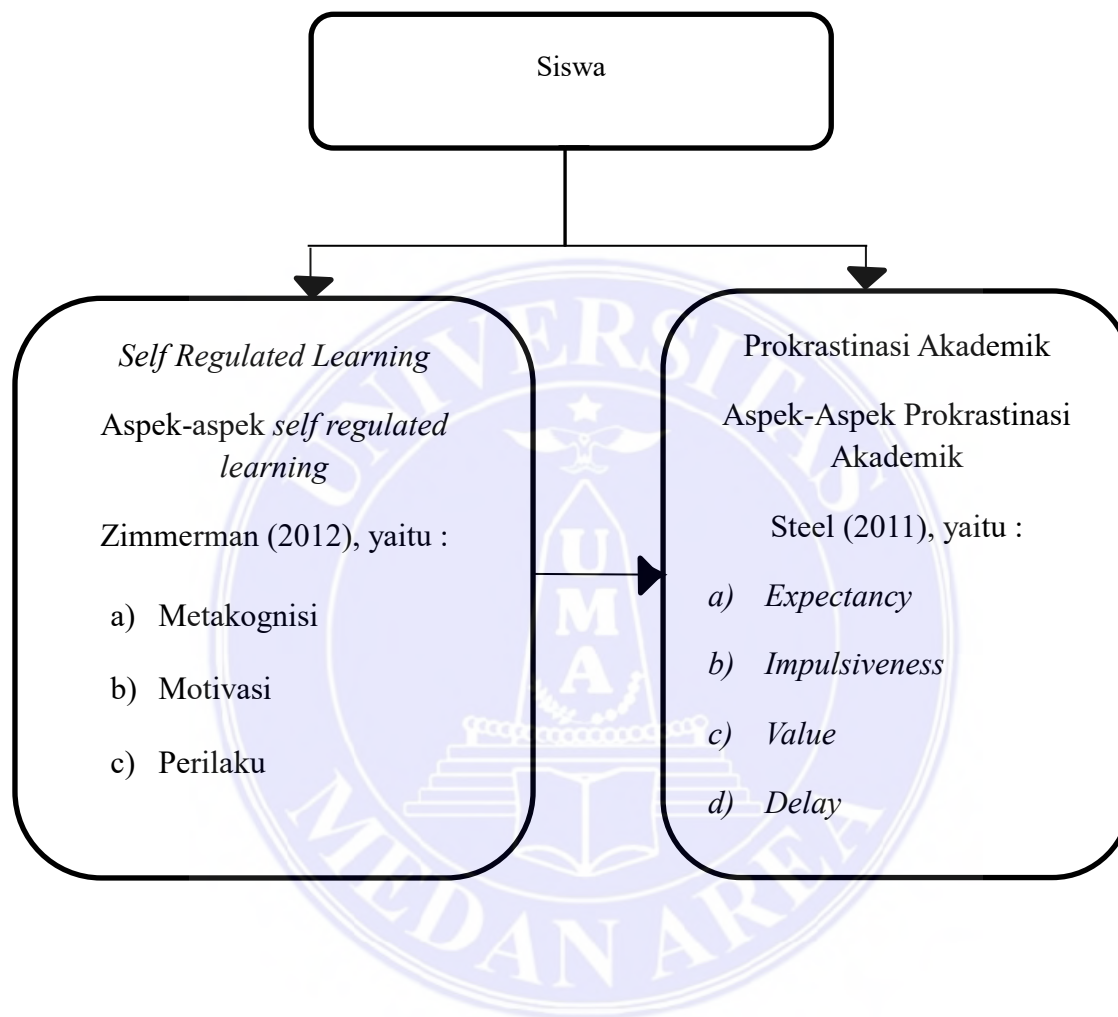
mengikuti kuliah daring di masa pandemi, dimana sisanya 74,5 % dipengaruhi variabel lain di luar penelitian.

Kedua, penelitian oleh Gusti Putu Ngurah Darmawan (2018) dengan judul *Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi*. Dalam Penelitian ini mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas, belajar, kehadiran di kelas maupun kegiatan lain yang berhubungan dengan akademik. Alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi cukup beragam, mulai dari kurangnya kemampuan dalam membagi waktu antara kuliah dengan berorganisasi, sehingga mengalami kelelahan dan tugas menjadi tertunda untuk dikerjakan, disisi lain ada mahasiswa yang baru mengerjakan menunggu *moodnya* bagus dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi dari angkatan tahun 2013 sampai 2016 yang berjumlah 337 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 183 orang dengan teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program *statistical package for social sciences (SPSS) for windows* versi 29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: *self-regulated learning* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik ditunjukkan dari nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-2.430 < 1.653$), dengan besarnya pengaruh *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik yaitu sebesar 2,6%.

Berdasarkan penelitian terdahulu, disimpulkan bahwa *self-regulated learning* (SRL) memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik.

Artinya, semakin tinggi kemampuan self-regulated learning seorang siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik.

2.4 Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian maka peneliti menggunakan rancangan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistika, dengan tujuan yang menguji hipotesis yang ditetapkan (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur seberapa besar pengaruh *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Laguboti.

3.1.2 Waktu Penelitian

Sujarweni, W (2015) mengatakan bahwa waktu penelitian merupakan tanggal, bulan dan tahun dimana kegiatan penelitian tersebut dilakukan. Penelitian ini dilakukan pada Selasa, 22 April 2025.

3.1.3 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Laguboti yang terletak di Jalan Patuan Nagari No.33, Ps.Laguboti, Laguboti, Kabupaten Toba, Sumatera Utara. Kode pos 22381

Tabel 3.1.1

Waktu Penelitian

NO	Kegiatan Penelitian	November 2024	Desember 2024	Januari 2025	Februari 2025	Maret 2025	April 2025	Mei 2025	Juni 2025	Juli 2025
1	Riset Awal/Pengajuan Judul									
2.	Penyusunan Proposal									
3.	Pengajuan Seminar Proposal									
4.	Seminar Proposal									
5.	Perbaikan/ACC Proposal									
6.	Penelitian									
7.	Pengolahan Data									
8.	Seminar Hasil									
9.	Penyusunan Skripsi									
10.	Bimbingan Skripsi									
11.	Sidang Meja Hijau									

3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**3.2.1 Variabel Penelitian**

Variabel Bebas/Independen (X) : *Self regulated learning*

Variabel Terikat/Dependen (Y) : Prokrastinasi akademik

3.2.2 Definisi Operasional

1. *Self Regulated Learning*

Self regulated learning merupakan kemampuan siswa untuk merencanakan, memantau, mengontrol, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Aspek-aspek yang dapat diukur dalam *Self regulated learning* (Zimmerman, 2012). yaitu :

- 1) Metakognisi,
- 2) Motivasi, dan
- 3) Perilaku.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan siswa untuk menunda tugas-tugas akademik yang seharusnya diselesaikan, meskipun sadar bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Prokrastinasi akademik mencakup tiga aspek (Steel, 2011). yaitu :

- 1) *Expectancy*,
- 2) *Value*,
- 3) *Impulsiveness* dan
- 4) *Delay*.

3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2015). Maka Adapun Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Laguboti yang terdiri dari 8 kelas dengan jumlah 283 siswa.

Tabel 3.1.2

Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah
11-1	35
11-2	36
11-3	36
11-4	36
11-5	36
11-6	34
11-7	35
11-8	34
Jumlah	283

3.3.2 Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi (Sugiyono,2015).

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Laguboti yang prokrastinasi akademiknya sangat tinggi dan tinggi. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* yaitu cara pengambilan sampel dimana tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Teknik yang digunakan adalah *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti.

Dengan penjelasan sebagai berikut.

Sangat tinggi : 5 Siswa

Tinggi : 112 Siswa

Sedang : 156 Siswa

Rendah : 10 Siswa

Dengan *purposive sampling*, peneliti dapat melakukan *screening* terlebih dahulu untuk memastikan sampel yang diambil sesuai dengan ciri-ciri yang diteliti. Sampel dipilih secara subjektif karena dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian yaitu kelas 11 yang memiliki Tingkat prokrastinasi sangat tinggi dan tinggi berjumlah 117 siswa.

3.4 Bahan dan Alat

3.4.1 Bahan

Creswell (2018) mengatakan bahwa bahan adalah sumber-sumber pendukung seperti literature, buku atau jurnal yang digunakan dalam teori atau eksperimen yang sedang dilakukan.

3.4.2 Alat

Menurut Sugiyono (2013), alat penelitian adalah instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Alat penelitian ini dapat berbentuk kuesioner, wawancara, tes, atau observasi. Dalam penelitian ini alat test yang digunakan skala likert, dimana skala ini digolongkan untuk mengukur sikap seseorang. Penerapan skala likert dapat juga digunakan untuk mengukur sesuatu selain sikap seseorang (Suryabrata,2005).

1. Kuisisioner *Screening*

Adapun ciri-ciri yang menjadi acuan *screening* dalam penelitian adalah ciri-ciri menurut Steel (2007), yaitu:

- a. Menunda mengerjakan tugas hingga mendekati deadline
- b. Mudah terdistraksi oleh hiburan atau media sosial saat belajar
- c. Merasa cemas atau bersalah setelah menunda tugas tetapi tetap mengulanginya
- d. Optimisme berlebihan bahwa masih ada banyak waktu untuk menyelesaikan tugas

Jawaban Kuisisioner *screening* prokrastinasi akademik:

2. Tidak pernah (TP) : 1
3. Jarang (J) : 2
4. Sering (S) : 3
5. Selalu (Se) : 4

Interpretasi Skor :

1. 20 - 35 : Rendah
2. 36 – 50 : Sedang
3. 51 – 65 : Tinggi
4. 66 – 80 : Sangat Tinggi

2. Skala *Self Regulated Learning*

Skala yang digunakan untuk mengukur *self regulated learning* adalah skala likert dari aspek *self regulated learning* Zimmerman (2012). Skala ini digunakan untuk mengukur sejauh mana siswa merasa mampu mengatur berbagai aspek belajar mereka .

Aspek-aspek *self regulated learning* yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Metakognisi
2. Motivasi
3. Perilaku

Setiap pilihan memiliki beban nilai yang berbeda berdasarkan kategori penilaian *favourable* dan *unfavourable* sebagai berikut :

Jawaban Pertanyaan Skala *Self Resgulated Learning*

	Favourable	Unfavourable
1. SS (Sangat Setuju)	4	1
2. S (Setuju)	3	2
3. TS (Tidak Setuju)	2	3
4. STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5

Table 3.1.3**Blue Print Self Regulated Learning**

Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	Indikator	Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Metakognitif	Mampu merencanakan sesuatu	1,18	2,19,31	5
	Mampu Memonitor diri	3,20,39	4,21	5
	Mampu mengambil Keputusan	5,6,38	7,32	5
	Mampu mengatur Diri	8,33	9,34	4
Motivasi	Melakukan aktivitas tanpa paksaan	10,22,40	11,23	5
Perilaku	Upaya mengatur diri	12,24,25	13,26	5
	Menyeleksi kegiatan yang akan dilakukan	14,27,35	15,28	5
	Memfaatkan Lingkungan sekitar yang mendukung	16,29,36	17,30,37	6
Jumlah		22	18	40

3. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala yang digunakan untuk mengukur Prokrastinasi Akademik adalah skala likert dari aspek Prokrastinasi Akademik Steel (2011). Skala ini digunakan untuk mengukur sejauh mana siswa merasa mampu mengatur berbagai aspek belajar mereka.

Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Expectation (Ekspektasi keberhasilan)
2. Value (Nilai atau keinginan terhadap tugas)
3. Impulsiveness (Impulsivitas)
4. Delay (Jarak waktu atau tenggat waktu)

Setiap pilihan memiliki beban nilai yang berbeda berdasarkan kategori penilaian *favourable* dan *unfavourable* sebagai berikut :

Jawaban Pertanyaan Skala Prokrastinasi Akademik

	Favourable	Unfavourable
1. SS (Sangat Setuju)	4	1
2. S (Setuju)	3	2
3. TS (Tidak Setuju)	2	3
4. STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5

Tabel 3.1.4
Blue Print Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Indikator	Sebaran Butir	
			Favourable	Unfavourable
1	Expectancy (Harapan keberhasilan)	Keyakinan terhadap kemampuan menyelesaikan tugas	1, 19	2, 20
		Persepsi tentang kesulitan tugas	3	4, 22
		Kepercayaan diri dalam mencapai hasil baik	5, 23	6, 24
2	Value (Nilai atau kepentingan tugas)	Ketertarikan terhadap tugas akademik	7, 25	8, 26
		Persepsi manfaat tugas terhadap tujuan pribadi	9, 27	10, 28
		Preferensi terhadap aktivitas lain disbanding tugas	11, 29	12, 30
3	Impulsiveness	Kesulitan Menahan Diri dari Gangguan	21, 37	38
		Kecenderungan Bertindak Tanpa Perencanaan	39	40
		Mudah Beralih ke Aktivitas Lain yang Lebih Menarik	31	32
		Kesulitan Mengendalikan Dorongan untuk Menunda	35	36
4	Delay (Jarak Waktu hingga batas akhir tugas)	Seberapa jauh tenggat waktu tugas	13	14
		Kecenderungan menunda tugas yang memiliki tenggat waktu lama	15, 33	16, 34
		Motivasi yang meningkat Ketika batas waktu semakin dekat	17	18

3.4.2.1 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Validitas dan reliabilitas alat ukur berbasis skala likert untuk mengukur *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik adalah aspek penting dalam pengembangan instrumen psikometri yang berkualitas. Menurut teori klasik tes (Sugiyono, 2017), validitas mengacu pada sejauh mana suatu alat ukur benar-benar mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur, sedangkan reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil pengukuran dari waktu ke waktu antar item.

1. Validitas

penelitian ditunjukkan oleh skor uji validitas sesuai antara yang terjadi dengan yang dilaporkan oleh peneliti. (Hardani, 2020). Validitas skala *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik yang digunakan adalah rumus *pearson product moment* (PPM). Dalam hal validitas, validitas isi sering diuji dengan memastikan bahwa item item dalam skala likert mencakup aspek-aspek utama dari *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik berdasarkan teori. Menurut teori *self regulated learning* (Zimmerman, 2000), konsep ini mencakup metakognisi, motivasi dan perilaku, serta menurut teori prokrastinasi akademik (Steel, 2007), konsep ini mencakup *expectancy*, *value* dan *delay*. Menurut Sugiyono (2017) Dapat dikatakan valid Ketika $r \text{ hitung} > r \text{ table}$ dengan signifikansi 0,30. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS Statistic versi 29.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang jika diartikan dalam suatu penelitian adalah nilai kepercayaan suatu hasil pengukuran. Uji reliabilitas

dilakukan untuk mendapatkan alat ukur (instrumen) data penelitian yang dapat dipercaya keabsahannya sehingga menghasilkan data yang benar-benar relevan dengan tujuan penelitian. Uji reliabilitas juga digunakan untuk menguji konsistensi jawaban responden berdasarkan instrumen penelitian. Semakin reliabel sebuah instrumen penelitian kekonsistennannya juga akan semakin tinggi. Hal ini juga akan tetap sama dengan hasil uji terhadap responden yang memberikan jawaban pada waktu yang berbeda, hasil jawaban juga tetap sama maka dapat dikatakan reliabel (Haryono, 2020). Analisis reliabilitas skala *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik akan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Menurut Sugiyono (2017) Menyatakan bahwa sejauh mana instrumen penelitian dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* $> 0,50$. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS Statistic versi 29.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan proses dalam sebuah penelitian dan merupakan bagian yang penting. Teknik pengambilan data harus benar dan sesuai dengan metode agar hasil yang diraih sesuai dengan tujuan penelitian awal atau hipotesis awal yang sudah ditentukan (Syafriada Hafni Sahir, 2021). Dalam penelitian ini alat test yang digunakan adalah skala likert *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Penerapan skala likert dapat juga digunakan untuk mengukur sesuatu selain sikap seseorang (Suryabrata, 2005).

3.6 Teknik Analisis Data

3.6.1 Uji Normalitas

Sugiyono(2019) menjelaskan bahwa uji normalitas digunakan untuk menguji apakah dalam sebuah model regresi, variabel dependen, variabel independen, atau keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak.

3.6.2 Uji Regresi Linier Sederhana

Teknik pengolahan data yang akan digunakan didalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis data kuantitatif analisis regresi linier sederhana. Menurut Sugiyono (2019) analisis regresi linier sederhana dapat dilanjutkan dengan menghitung persamaan regresinya, persamaan regresi dapat digunakan untuk melakukan prediksi seberapa tinggi nilai variabel dependen jika nilai variabel independent yang dirubah. Uji regresi digunakan untuk menguji hubungan pengaruh kedua variabel, yaitu antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada uji regresi ini variabel bebasnya adalah Brand awareness dan variabel terikatnya adalah minat beli konsumen. Karena hanya ada satu variabel bebas, maka uji regresi yang dilakukan adalah uji regresi linier sederhana.

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y = Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Minat Beli Konsumen

A = Nilai konstanta atau Y bila X = 0

B = Koefisien regresi, yaitu angka peningkatan atau penurunan variabel dependen yang didasarkan pada variabel independent. Bila b (+) maka naik, bila (-) maka terjadi penurunan

X = Nilai variabel independent dalam penelitian ini adalah *Brand awareness*

Dalam uji linear ini ingin mengetahui pengaruh variabel bebas *Brand awareness* terhadap variabel terikat minat beli konsumen. Teknik ini akan diproses kemudian dicek data yang masuk, data yang sudah masuk kemudian akan disusun dalam bentuk laporan dan selanjutnya akan dimasukkan kedalam sistem otomatis melalui aplikasi SPSS statistik versi 29.

3.6.3 Uji Koefisien Regresi (Uji T)

Uji koefisien regresi digunakan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen yang diuji pada tingkatan 0,1. Jika probability t lebih kecil dari 0,1 maka variabel independent berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Rumus :

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, maka H_0 ditolak H_1 diterima.

3.7 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan dengan beberapa langkah, yaitu :

1. Menentukan topik dan variabel penelitian dengan memilih masalah yang relevan, dalam hal ini pengaruh Self-Regulated Learning terhadap prokrastinasi akademik.
2. Merumuskan masalah dan hipotesis dengan menentukan apakah terdapat hubungan atau pengaruh antara variabel independen (Ferrari, 2001) (Steel, 2007) dan variabel dependen (prokrastinasi).
3. Melakukan studi literatur untuk mencari teori dan penelitian terdahulu yang mendukung penelitian serta memperkuat landasan teori.
4. Menentukan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengukur pengaruh variabel secara statistik.
5. Menentukan populasi dan teknik pengambilan sampel dengan memilih siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Laguboti sebagai populasi, lalu menggunakan teknik random sampling untuk menentukan sampel.
6. Menyusun instrumen penelitian dalam bentuk skala likert dengan menyesuaikan indikator Self-Regulated Learning dan prokrastinasi akademik berdasarkan skala yang sudah teruji.
7. Melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen untuk memastikan bahwa kuesioner yang digunakan dapat mengukur variabel secara akurat dan konsisten.
8. Menyebarkan skala kepada responden secara langsung.
9. Mengumpulkan dan mengolah data penelitian dengan memastikan semua data terkumpul dalam jumlah yang cukup dan siap dianalisis.

3.8 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara langsung di SMA Negeri 1 Laguboti pada tanggal 22 April 2025. Pada tanggal tersebut, peneliti melakukan kegiatan try out terpakai, yaitu pelaksanaan pengumpulan data yang sekaligus digunakan sebagai data utama penelitian. Dalam metode ini, instrumen angket yang disusun oleh peneliti tidak diuji coba secara terpisah, melainkan langsung digunakan dalam pengambilan data, sehingga hasilnya sekaligus berfungsi sebagai bahan analisis penelitian.

Sebelum pelaksanaan, peneliti terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh izin dan menentukan sampel dari siswa kelas 11. Pada hari pelaksanaan, peneliti membagikan angket kepada siswa yang menjadi responden, serta memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan tata cara pengisian angket. Peneliti juga menekankan pentingnya kejujuran dalam menjawab setiap pernyataan yang ada.

Pengisian angket dilakukan di dalam kelas dengan pengawasan langsung oleh peneliti untuk menjaga ketertiban dan memastikan bahwa seluruh siswa memahami instruksi dengan baik. Waktu yang diberikan untuk pengisian angket adalah sekitar 20 hingga 30 menit setiap kelas. Setelah seluruh siswa selesai mengisi, angket dikumpulkan kembali oleh peneliti dan langsung diperiksa secara cepat untuk memastikan tidak ada data yang kosong atau tidak lengkap.

Data yang diperoleh dari pelaksanaan try out terpakai ini selanjutnya digunakan sebagai data utama penelitian dan dianalisis menggunakan teknik analisis statistik sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, yaitu untuk

mengetahui pengaruh self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Laguboti.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bagian akhir bab ini, akan diuraikan rangkuman dan rekomendasi yang relevan dengan temuan yang diperoleh dalam konteks penelitian ini. Awalnya, penulis akan mengulas inti dari simpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini, dan setelahnya, akan diberikan sejumlah saran yang berpotensi berguna bagi pihakpihak terkait.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis regresi linier, ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik, dengan persamaan regresi $Y = 61,334 + (-0,451)X$. Hal ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam SRL akan mengurangi skor prokrastinasi akademik sebesar 0,451 poin. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,756 mengindikasikan bahwa *self regulated learning* berkontribusi sebesar 75,6% dalam menjelaskan variabilitas prokrastinasi akademik, sementara sisanya 24,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini juga mengungkapkan adanya indikasi rendah pada tingkat *self regulated learning* siswa, yang tercermin dari perbandingan antara nilai rata-rata empirik *Self Regulated Learning* (100,93) dengan nilai hipotetik (112,5). Sebaliknya, rata-rata prokrastinasi akademik siswa (125,06) berada di atas nilai hipotetik (112,5), menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa tergolong tinggi. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa semakin tinggi tingkat *Self Regulated Learning*, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Dengan

demikian, penelitian ini menunjukkan pentingnya peningkatan *self regulated learning* sebagai upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa.

5.2 Saran

1. Untuk Siswa

Siswa disarankan mulai membiasakan diri membuat jadwal belajar harian, Jangan menunggu mood baru mulai mengerjakan tugas, kerjakan tugas sekolah secara langsung , buat catatan tugas dan deadline tempel di meja belajar, kurangi bermain hp saat waktunya belajar.

2. Untuk Guru

Guru mengajak siswa untuk membuat catatan tugas saat menyampaikan apa saja yang harus dikerjakan siswa dan memberikan apresiasi sederhana untuk siswa yang disiplin.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti motivasi, dukungan sosial, atau kesehatan mental. Selain itu, penelitian eksperimental yang menguji intervensi peningkatan *self regulated learning* dalam konteks sekolah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap pengurangan prokrastinasi di kalangan pelajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abigail Soesana, H. S. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Arum, A. S., & Konradus, N. (2022, Juni). *Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Kuliah Daring Di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1, 1-8.
- Asri, D. N. (2018). *Prokrastinasi Akademik: Teori Dan Riset*. Madiun Jawa Timur: Unipma Press.
- Azwar, s. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., & Vosh, K. D. (2007). *Self Regulation, Ego Depletion and Motivation*. *Sosial and Personality Psychology*, 115-128.
- Binder, K. (2000). *The Effect of An Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well Being*.
- Creswell, J. W. (2018). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset. Memilih di antara Lima Pendekatan*. Terjemahan Ahmad Lintang Lazuardi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmawan, G. P. (2018). *Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi*. *Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 10.
- Darmiany. (2012). *Self Regulated Learning (Srl) Riset Dan Aplikasi*. Gunung Sari Lombok Barat: Arga Puji Press.
- Winarso, Widodo. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Ferrari, J. R. (2001). *Procrastination and Task Avoidance : Theori, Research, and Treatment*. Kluwer Academic: Plenum Publisher.
- Ferrari, J. R. (2002). *Getting things Done Ontime : Conquering Procrastination In C.Snyder (Ed), Coping With Stress: Effective People and Prosesess*.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now. Get it Done With a Proven Psychological Approach*.
- Kristiyani, T. (2016). *Self-Regulated Learning*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.

- Mulyadi, S., Basuki, A. M., & Rahardjo, W. (2016). *Psikologi Pendidikan*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). *Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. Jurnal Penelitian Psikologi, 13(2)*, 79-87.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Bantul-Yogyakarta: PENERBIT KBM INDONESIA.
- Steel, P. (2007). *The Nature Of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quasi-Rational Delay in Task and Decision Making*. Psychological Bulletin.
- Steel, P. (2011) *The Procrastination Equation*. Australia: Harper Collins.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (n.d.). *Academic Procrastination : Psychological Antecedents Revisited. 51(1)*, 36-46.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). *Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. Anima, Indonesia Psychological Journal, Vol. 22 No 4*, 352-374.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D (Sutopo (Ed); 1st ed.)*. Alfabeta CV.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). *Prokrastinasi Akademik dan Self Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. 17(1)*, 1-18.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2021). *Self-Regulating Intellectual Processes and Outcomes: A Social Cognitive Perspective. In Motivation, Emotion, and Cognition: Integrative Perspectives on Intellectual Functioning and Development*.
- Zimmerman, B. j., & Schunk, D. H. (1989). *Self Regulated Learning and Academic Achievement : Theory Research and Practice*. New york: Library of Congress Cataloging in Publication Data.

Zimmerman, B., & Schunk, D. (2012). *Self Regulated Learning And Academic Acievement*. Springer Science & Business Media.





SKALA PENILAIAN PROKRASTINASI UNTUK SISWA

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan di bawah ini sebelum Anda memberi jawaban.
2. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan Anda untuk menjawab seluruh pertanyaan yang disediakan
3. Anda diminta menjawab pernyataan sesuai dengan pendapat dan kecenderungan Anda, tanpa dipengaruhi oleh pihak lain.
4. Berikan tanda checklist (✓) pada setiap jawaban yang menurut Anda paling sesuai pada kolom yang disediakan.

TP : Tidak Pernah (Sama sekali tidak melakukannya dalam situasi apapun)

J : Jarang (hanya terjadi sesekali dalam keadaan tertentu)

S : Sering (terjadi berkali-kali dalam berbagai situasi)

Se : Selalu (terjadi setiap saat dan menjadi kebiasaan yang menetap)

No	Pernyataan	TP	J	S	Se
1	Saya sering menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu.				
2	Saat belajar, saya mudah tergoda untuk membuka media sosial atau menonton video.				
3	Setelah menunda tugas, saya sering merasa bersalah tetapi tetap mengulanginya di lain waktu.				
4	Saya sering berpikir bahwa masih ada banyak waktu untuk mengerjakan tugas, sehingga akhirnya terlambat.				
5	Saya merasa lebih nyaman mengerjakan tugas ketika tenggat waktu sudah sangat dekat.				
6	Saya sering kehilangan fokus dalam mengerjakan tugas karena teralihkan oleh hiburan lain				

No	Pernyataan	TP	J	S	Se
7	Saya sering merasa stres dan terburu-buru karena baru mengerjakan tugas saat mendekati tenggat waktu.				
8	Saya merasa santai meskipun belum mengerjakan tugas karena berpikir bisa menyelesaikannya nanti				
9	Saya sering merencanakan untuk mengerjakan tugas lebih awal tetapi akhirnya tetap menundanya.				
10	Saya sering menunda belajar dengan alasan ingin bersantai sebentar, tetapi akhirnya malah sibuk dengan hal lain				
11	Saya berulang kali berjanji untuk tidak menunda tugas lagi, tetapi tetap melakukannya.				
12	Saya sering menunda tugas karena yakin dapat menyelesaikannya dalam waktu singkat.				
13	Saya menghabiskan banyak waktu untuk aktivitas lain meskipun menyadari ada tugas yang harus diselesaikan				
14	Saya lebih tertarik melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan tugas akademik				
15	Saya merasa cemas ketika menyadari bahwa saya belum mengerjakan tugas tepat waktu				
16	Saya merasa tidak perlu segera mengerjakan tugas karena percaya diri bisa menyelesaikannya di saat terakhir				
17	Saya kesulitan memulai tugas akademik meskipun memiliki cukup waktu untuk mengerjakannya.				
18	Saya kesulitan mengontrol diri agar tidak terdistraksi oleh gadget saat mengerjakan tugas				
19	Saya merasa frustrasi karena sering kali menunda tugas meskipun tahu hal itu berdampak buruk				
20	Saya sering meremehkan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, sehingga akhirnya terburu-buru.				



LAMPIRAN B
SKALA PENELITIAN

SKALA SELF REGULATED LEARNING

Nama :

Kelas :

Hari, Tanggal :

Petunjuk pengisian :

1. Silahkan baca setiap pernyataan dengan saksama, lalu pilih jawaban yang paling sesuai dengan pengalaman atau kebiasaan anda dalam situasi akademik
2. Gunakan skala berikut untuk menjawab

SS = Sangat Setuju
 S = Setuju
 TS = Tidak Setuju
 STS = Sangat Tidak Setuju
3. Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda untuk setiap pernyataan.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merencanakan langkah-langkah yang perlu di ambil untuk mencapai tujuan belajar.				
2.	Saya memulai belajar tanpa memiliki tujuan yang jelas				
3.	Saya mengecek pemahaman terhadap materi yang telah di pelajari.				
4.	saya mampu memilih solusi yang paling efektif saat mengalami masalah belajar.				
5.	Saya mempertimbangkan berbagai pilihan strategi belajar sebelum memutuskan yang terbaik untuk digunakan.				
6.	Saya kesulitan memutuskan materi belajar mana yang harus digunakan.				
7.	Saya menetapkan jadwal belajar teratur dan berkomitmen untuk mengikutinya.				

8.	Saya menunda-nunda dan kesulitan memenuhi tugas belajar				
9.	Saya memulai belajar atau mengerjakan tugas tanpa perlu disuruh oleh orang lain.				
10.	Saya belajar jika ada ujian atau tugas yang harus diselesaikan.				
11.	Saya secara aktif menetapkan tujuan belajar yang spesifik dan realistis.				
12.	Saya belajar tanpa menyusun jadwal yang sering membuat saya tidak efisien.				
13.	Saya aktif mencari tempat belajar yang tenang dan bebas dari gangguan.				
14.	Saya kurang memanfaatkan teknologi atau alat bantu yang bisa membuat belajar lebih efektif.				
15.	Saya membuat rencana terperinci tentang langkah apa yang harus dilakukan.				
16.	Saya lupa menyiapkan materi yang dibutuhkan sebelum belajar.				
17.	Saya menilai kembali pekerjaan untuk memastikan tidak ada yang terlewat				
18.	Saya belajar dengan kecepatan yang sama tanpa memperhatikan seberapa baik memahami materi tersebut				
19.	Saya merasa tertarik dan terlibat dalam proses pembelajaran yang membuat belajar tanpa merasa dipaksa.				
20.	Tanpa tekanan dari guru dan orang tua, saya cenderung mengabaikan tugas belajar.				
21.	Saya mengatur waktu belajar untuk memaksimalkan efisien dan efektivitas.				
22.	Saya berusaha keras untuk mencari sumber dan bantuan tambahan ketika mengalami kesulitan.				
23.	Saya belajar tanpa tujuan yang jelas dan spesifik.				
24.	Saya mengatur ruang belajar agar kondusif untuk konsentrasi.				

25.	Saya belajar di tempat yang ramai atau penuh gangguan.				
26.	Saya tidak merancang cara belajar yang sesuai dengan tujuan.				
27.	Saya lebih sering menunggu petunjuk daripada memutuskan sendiri.				
28.	Saya tetap konsisten dengan jadwal belajar yang sudah di buat.				
29.	Saya tidak membuat catatan untuk membantu pemahaman.				
30.	Saya menyelesaikan tugas belajar sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.				
31.	Saya menggunakan pustaka atau sumber daya lain di sekitar untuk membantu belajar				
32.	Saya tidak memanfaatkan ruang belajar yang ada untuk belajar dengan lebih nyaman.				
33.	Saya selalu memeriksa kemajuan belajar.				
34.	Saya cepat beradaptasi dan mencoba cara yang lebih sesuai.				
35.	Saya merasa bertanggung jawab atas pembelajaran sendiri.				

SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

Nama :

Kelas :

Hari,Tanggal :

Petunjuk pengisian :

1. Silakan baca setiap pernyataan dengan saksama, lalu pilih jawaban yang paling sesuai dengan pengalaman atau kebiasaan Anda dalam situasi akademik
2. Gunakan skala berikut untuk menjawab

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju
3. Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda untuk setiap pernyataan.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menunda tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya dengan benar.				
2	Saya percaya bisa mendapatkan nilai baik jika mengerjakan tugas tepat waktu.				
3	Saya menghindari tugas yang dianggap terlalu sulit				
4	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas meskipun terlihat sulit.				
5	Saya merasa ragu sehingga sering menunda pengerjaan tugas				
6	Saya tertarik dan menikmati mengerjakan tugas akademik				
7	Saya bosan dan tidak tertarik mengerjakan tugas akademik				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
8	Saya yakin bahwa tugas akademik membantu saya mencapai tujuan masa depan				
9	Saya melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik				
10	Saya lebih memilih menyelesaikan tugas akademik sebelum melakukan aktivitas lain				
11	Saya melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik				
12	Saya langsung mengerjakan tugas setelah diberikan tanpa menunggu tenggat waktu pengumpulan				
13	Saya cenderung menunda tugas karena merasa tenggat waktunya masih lama				
14	Saya tetap mengerjakan tugas secara bertahap meskipun tenggat waktunya masih lama				
15	Saya baru mulai mengerjakan tugas jika tenggat waktunya sudah dekat				
16	Saya tetap termotivasi untuk mengerjakan tugas sejak awal hingga selesai				
17	Saya merasa lebih termotivasi mengerjakan tugas hanya Ketika tenggat waktunya sudah hampir habis				
18	Saya merasa sulit menyelesaikan tugas sendiri.				
19	Saya dapat menolak godaan untuk bermain media sosial saat sedang mengerjakan tugas.				
20	Saya menunda tugas yang membutuhkan banyak usaha				
21	Saya yakin bahwa usaha yang dilakukan dalam mengerjakan tugas akan membuahkan hasil yang baik				
22	Saya merasa usaha dalam mengerjakan tugas tidak akan memberikan hasil yang maksimal				

23	Saya suka mencari tau lebih dalam tentang materi yang diberikan dalam tugas akademik				
----	--	--	--	--	--

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
24	Saya cenderung tidak peduli terhadap tugas akademik yang diberikan				
25	Saya menganggap tugas akademik hanya sebagai formalitas dan tidak terlalu penting				
26	Saya mengatur waktu agar tetap bisa mengerjakan tugas tanpa mengganggu aktivitas lain				
27	Saya sering menunda tugas karena lebih suka menghabiskan waktu dengan hiburan				
28	Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum menikmati waktu luang.				
29	Saya sering menunda tugas karena lebih tertarik pada hiburan atau kegiatan sosial.				
30	Saya membuat jadwal untuk mengerjakan tugas agar tidak menumpuk di akhir				
31	Saya sering menunda tugas yang memiliki tenggat waktu lama hingga mendekati batas akhir				
32	Saya menetapkan prioritas dengan baik agar tidak menunda tugas.				
33	Saya sering menunda tugas meskipun harus segera dikerjakan.				
34	Saya sering tergoda untuk membuka ponsel atau bermain game saat belajar.				
35	Saya merencanakan tugas dengan baik sebelum mulai mengerjakannya.				



TABEL TINGKAT PROKRASTINASI

	Sangat Tinggi
	Tinggi
	Sedang
	Rendah

KELAS XI – 1 (35 orang)

Inisial	Nilai
Gh	53
C	55
Ut	43
Ah	46
C	62
Y	59
A	52
Sg	49
E	56
Sh	43
Ki	36
Jd	45
P	55
M	65
I	63
B	55
Ku	50
Hd	47
J	51

Hy	49
Ks	49
J	57
N	55
Jl	45
Df	43
Th	46
Fr	50
Gy	43
Wg	45
Df	50
Dr	50
Se	38
G	59
D	56

KELAS XI – 2 (36 orang)

Inisial	Nilai
C	53
I	60
As	37
Dg	49
Cv	47
I	60
Fg	46
Fr	44
De	62

Xc	38
Di	55
Vg	42
Ru	54
Ge	60
Ez	57
Hy	45
Uj	45
Ij	42
D	59
We	59
Kj	45
Ed	43
Fr	43
Ma	56
Iv	56
Gt	37
Gh	39
As	65
Jo	65
Ste	55
Hy	47
Hg	45
Hf	44
Ht	34
Ja	32

KELAS XI – 3 (36 orang)

Inisial	Nilai
Ce	56
As	44
Ad	46
Af	46
Ag	36
Ah	42
Aj	42
Ak	45
Hes	60
Ga	56
As	33
Al	47
Aq	49
Tik	59
Nit	56
Aw	37
Ea	46
Ra	42
At	44
Ya	49
Au	44
Ia	45
Oa	47
Wa	56
Ap	46

Op	35
Os	35
Che	47
Chr	58
R. be	44
Is	33
Gis	43
Eld	57
Sa	60
Ma	46

KELAS XI – 4 (36 orang)

Inisial	Nilai
Li	56
D	56
Re	59
Jan	39
Im	45
Yan	44
Fran	45
Lin	59
R	62
Luc	45
Kas	45
Fris	39
Elv	60
Po	56

Okt	56
Ol	43
Su	49
Eli	50
Ref	54
Jun	50
Jel	59
Vae	49
Yos	56
Gra	46
Ron	55
Chr	55
Na	57
Chr	46
Bith	55
Dav	55
And	39
Jone	62
Mik	56
Che	56
R. be	59
Jer	42

Van	62
Jel	62
Akb	45
Sr	39
Ani	57
Ev	57
Cin	40
Kams	40
Ma	56
Jus	57
Ind	57
Ang	50
Na	50
Tit	45
Ma	41
Lid	43
Ban	39
Chr	39
Yg	42
Gt	45
D	42

KELAS XI – 7 (35 orang)

Inisial	Nilai
Sal	55
Dhe	55
Ih	67

E	44
Gt	46
Gy	46
Ka	67
Gu	42
Gi	42
Og	39
Sep	57
nao	57
Ric	57
De	68
Gp	48
Deb	48
Fr	50
Eis	55
San	58
Mp	34
Gt	49
Is	35
Vf	42
Fv	42
Bg	48
Nh	48
Josu	58
Deb	58
Deb	50
Ff	50

KELAS XI – 5 (36 orang)

Inisial	Nilai
Gb	67
Bh	67
Gis	56
Son	46
Gil	46
Ma	55
Jan	57
Im	57
Mand	43
Jh	34
Yun	47
Yan	56
Fran	56
Luc	59
Fre	39
Van	45
Jel	45
Ani	50
Dhe	42
Sep	46
Gra	56
Chr	56
And	56
Ev	45
Jer	60

Ma	42
Kas	57
Jus	44
Fris	56
Ol	56
Ind	42
Su	59
Sal	42
Eli	57
Jun	57
Vae	60

KELAS XI – 6 (34 orang)

Inisial	Nilai
Nao	39
sRic	39
Eis	42
San	44
Son	59
Gil	59
Josu	43
Deb	44
Ind	42
Man	57
Yun	59
Fre	59
Rad	45

Ind	56
Rad	56
Akb	60
Sr	63
Sw	39

Cv	48
Fds	46
Fe	46
Rg	44
Ang	59
Fh	39
Na	56
Cin	42
Tit	55
Ma	58
Lid	55
Ban	58
Up	33
Chr	57
yg	55

KELAS XI – 5 (34 orang)

Inisial	Nilai
Cin	58
kams	58
Fr	45
Gt	45
Hb	39
Gv	39
Fc	48
Dx	46
Sz	42
Ax	42
Af	48
Ca	48
Vg	43
Bh	45
Ht	45
Yh	39
Jh	39
Kh	45
Lh	43



LAMPIRAN D
TABULASI DATA

1. Self Regulated Learning

4	3	3	2	3	4	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3
4	3	3	2	2	3	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3
4	3	3	2	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3
4	4	3	2	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	1	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	2	4
3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2
3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2
2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3
3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3
3	3	3	1	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3
4	3	4	2	4	4	2	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4
3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3
2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3
3	3	3	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	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	3	1	3	3	1	2	2	3	2	2	1	4	1	4	4	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	4	4	2	2	2	4	3	3	3	2	2
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3
3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	4	3	3	3

3	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	
4	2	3	3	3	3	2	3	1	4	2	3	2	2	2	4	1	4	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	1	3	2	3	2	
3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	
3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	
4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	
3	3	2	1	4	3	3	3	2	4	1	3	2	4	1	3	1	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	
3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	
2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	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	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3		
3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	2		
4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	
3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
4	2	4	4	4	3	1	4	1	4	2	4	2	4	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	2	1	4	1	2	1	1	2	4	2	2	4	2	
4	3	3	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	1	4	4	
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	2	2	2	4	3	
4	4	3	2	3	3	1	3	2	3	2	4	4	3	2	4	1	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	4	
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	
2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	
3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	

4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	2	1	3	1	1	4	2	1	3	4	3	1	4	4	2	1	4	3	1	4	4	
4	4	4	4	1	3	3	4	3	2	4	4	4	3	2	4	1	4	2	2	2	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	
4	3	3	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	
3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3
4	3	4	1	3	4	2	2	3	4	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	4	4	4	3	1	2	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	2	4	4
4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	4	4	
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	4	1	3	4	3	4	3
3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4
4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	4	4	3	2	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4
3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	4	3	4	1	2	3	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4
3	4	3	2	3	4	4	3	2	3	2	3	3	4	1	2	3	3	2	4	2	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	
3	3	4	1	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3
4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	1	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3

3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	4	2	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	1	4				
3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	4	3	2	2	3				
3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2				
4	4	3	3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2				
3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3				
3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	1	2	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4				
3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4				
3	2	3	2	4	4	2	3	2	3	1	3	2	3	1	4	2	3	1	3	1	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	1	3	3	3	4	2	3	3			
4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3		
4	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	2	2	4	2	3	4	4	4	4			
4	3	4	2	3	4	3	3	2	2	2	4	1	4	1	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	4	3	3	2	4	2	4	4	3	3	2	3		
4	3	3	2	3	4	2	2	2	4	2	3	2	4	1	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	2	1	3	4	4	
2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3		
4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	1	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3		
3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3		
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3		
3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3		
3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	
3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3
3	2	3	2	4	4	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	4	2	2	3	2	3	1	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4		
3	2	2	2	3	3	1	3	1	3	1	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4		

3	3	3	3	4	3	1	2	2	2	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	4	3	2	4	4	4	3	4	2	2	2	4	4	2	4	4
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	
4	1	3	2	3	4	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3
4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	
2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
3	2	3	2	4	4	1	3	2	2	3	2	4	1	3	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	
3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	
3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	



2. Prokrastinasi Akademik

3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2				
3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2			
3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2				
3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2				
3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2				
3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2			
3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3			
3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3		
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3			
3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1			
3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2		
3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	1	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	3	2	3	4	1	2	3	2		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2			
4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	1	3	2	4	2	4	2	3	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	3	2		
3	3	4	2	3	1	3	3	4	2	3	3	2	4	2	1	2	1	3	2	1	1	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	1	1	1	2	2		
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2			
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3		
3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	2
3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	2	2	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	2		
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	
3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2		
3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	
4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	

3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	
3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	4	2	3	3	1	3	2	4	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	1	1	1	
3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	
3	2	4	2	3	2	2	3	4	1	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	
3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3
2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	
3	2	4	2	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2
3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	
3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	
4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
4	1	3	3	1	1	4	4	4	2	2	1	2	1	1	1	2	4	4	2	1	1	1	1	3	4	3	1	1	2	2	1	2	4	4	3	4	2	2	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2

2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3
2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
3	2	4	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	
2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	
4	2	4	3	4	3	2	3	4	1	3	1	2	2	3	1	4	1	4	3	2	3	4	4	2	4	4	3	3	2	2	2	2	3	2	4	
4	3	4	3	4	2	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	
3	3	3	1	3	1	3	2	4	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	
2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	4	
4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	1	3	1	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	
3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	
2	2	3	3	4	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	2	2	3	
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	
3	3	4	1	3	3	2	2	4	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
3	2	3	2	4	2	3	3	4	2	4	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	
2	2	4	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	4	2	2	2	3	2	1	1	3	2	2	1	4	2	3	1	4	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	
2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	
2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	
3	3	4	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	2	
3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	1	4	2	3	2	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	1	4	4	2	1	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	1	2	2	2	2
4	2	4	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2
3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	
3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	
3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	
3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	
4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	4	4	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	4	3	
3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	
3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	





LAMPIRAN E
OUTPUT SPSS

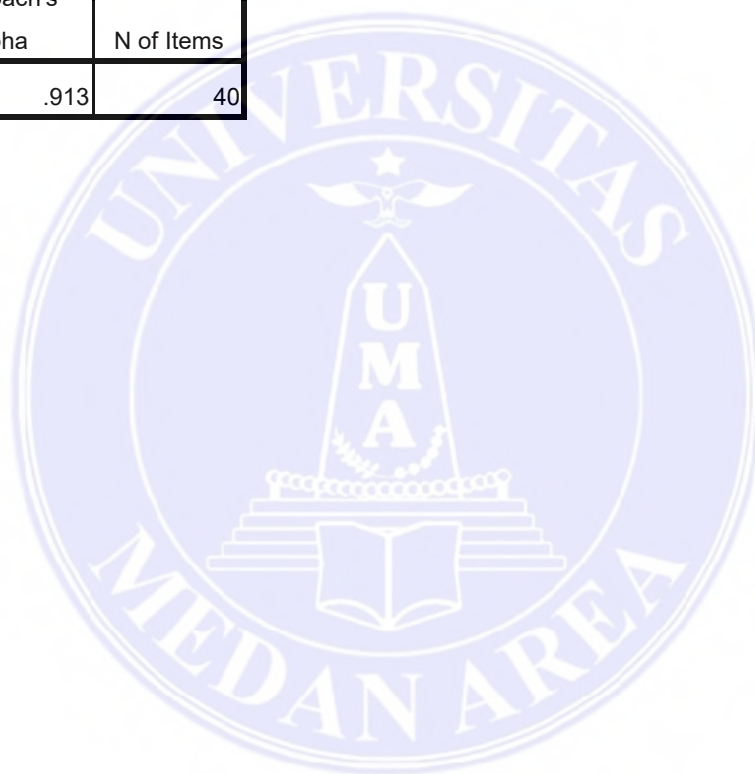
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	117	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	117	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	40



Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
pr1	2.96	.548	117
pr2	2.62	.553	117
pr3	3.35	.606	117
pr4	2.62	.641	117
pr5	3.13	.518	117
pr6	2.56	.607	117
pr7	2.79	.554	117
pr8	2.88	.604	117
pr9	3.32	.654	117
pr10	2.50	.625	117
pr11	2.76	.625	117
pr12	2.52	.610	117
pr13	2.48	.581	117
pr14	2.38	.691	117
pr15	2.68	.597	117
pr16	2.43	.647	117
pr17	2.92	.589	117
pr18	2.49	.727	117
pr19	2.99	.549	117
pr20	2.53	.550	117
pr21	2.53	.624	117
pr22	2.53	.638	117
pr23	3.41	.684	117
pr24	3.03	.681	117
pr25	2.86	.540	117
pr26	3.00	.572	117
pr27	3.38	.583	117
pr28	2.96	.635	117
pr29	2.88	.645	117
pr30	2.56	.621	117
pr31	2.75	.615	117
pr32	2.56	.594	117
pr33	2.85	.610	117

pr34	2.51	.651	117
pr35	2.88	.511	117
pr36	2.54	.689	117
pr37	2.59	.709	117
pr38	2.32	.715	117
pr39	2.93	.537	117
pr40	2.44	.662	117



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pr1	107.45	137.181	.139	.915
pr2	107.79	133.859	.398	.912
pr3	107.06	134.298	.327	.913
pr4	107.79	132.820	.408	.912
pr5	107.28	133.187	.486	.911
pr6	107.85	133.821	.361	.912
pr7	107.62	132.357	.517	.911
pr8	107.53	131.665	.522	.910
pr9	107.09	130.148	.582	.909
pr10	107.91	132.320	.456	.911
pr11	107.65	130.333	.598	.909
pr12	107.89	130.893	.573	.910
pr13	107.93	131.513	.556	.910
pr14	108.03	132.188	.415	.912
pr15	107.73	131.838	.516	.910
pr16	107.98	131.258	.511	.910
pr17	107.49	131.821	.524	.910
pr18	107.92	132.037	.401	.912
pr19	107.42	136.142	.220	.914
pr20	107.88	134.882	.319	.913
pr21	107.88	134.261	.319	.913
pr22	107.88	132.779	.414	.912
pr23	107.00	133.517	.334	.913
pr24	107.38	132.633	.393	.912
pr25	107.55	132.526	.518	.911
pr26	107.41	134.744	.315	.913
pr27	107.03	135.551	.248	.913
pr28	107.45	131.681	.492	.911
pr29	107.53	131.113	.523	.910
pr30	107.85	130.218	.611	.909
pr31	107.66	131.623	.515	.910

pr32	107.85	130.056	.654	.909
pr33	107.56	131.541	.525	.910
pr34	107.90	130.386	.568	.910
pr35	107.53	133.837	.436	.911
pr36	107.87	130.820	.505	.910
pr37	107.82	135.011	.227	.914
pr38	108.09	132.051	.408	.912
pr39	107.48	133.131	.471	.911
pr40	107.97	135.129	.240	.914

$$40 - 5 = 45 \times 4 + 45 \times 1 / 2 = 112,5$$

Reliability

Scale: self regulated learning

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	117	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	117	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
srl1	3.22	.603	117
srl2	2.85	.620	117
srl3	2.98	.491	117
srl4	2.32	.665	117
srl5	2.89	.599	117
srl6	3.06	.496	117
srl7	2.45	.689	117
srl8	2.86	.628	117
srl9	2.53	.610	117
srl10	3.11	.554	117
srl11	2.35	.699	117
srl12	2.85	.596	117
srl13	2.52	.702	117
srl14	2.97	.608	117
srl15	2.27	.795	117
srl16	3.11	.599	117
srl17	2.81	.742	117
srl18	2.81	.556	117
srl19	2.59	.632	117
srl20	2.96	.532	117
srl21	2.66	.604	117
srl22	3.04	.635	117
srl23	2.91	.616	117
srl24	2.85	.530	117
srl25	3.28	.585	117
srl26	2.90	.648	117
srl27	2.77	.593	117
srl28	2.50	.596	117
srl29	3.13	.637	117
srl30	3.25	.668	117
srl31	2.74	.645	117
srl32	2.58	.633	117
srl33	2.79	.676	117

srl34	2.89	.569	117
srl35	2.90	.593	117
srl36	3.13	.595	117
srl37	2.97	.594	117
srl38	2.88	.645	117
srl39	3.05	.628	117
srl40	3.14	.556	117



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
srl1	110.67	97.638	.478	.869
srl2	111.03	97.551	.471	.869
srl3	110.91	99.689	.385	.871
srl4	111.57	104.368	-.081	.880
srl5	111.00	98.793	.383	.871
srl6	110.83	99.384	.411	.870
srl7	111.44	98.576	.340	.871
srl8	111.03	98.784	.362	.871
srl9	111.36	98.818	.372	.871
srl10	110.78	99.019	.397	.870
srl11	111.54	98.975	.305	.872
srl12	111.04	98.783	.385	.871
srl13	111.37	97.545	.408	.870
srl14	110.91	100.975	.193	.874
srl15	111.62	103.187	-.007	.880
srl16	110.78	100.140	.368	.873
srl17	111.08	99.468	.349	.874
srl18	111.08	99.744	.329	.872
srl19	111.30	97.832	.438	.870
srl20	110.93	99.513	.368	.871
srl21	111.23	98.489	.404	.870
srl22	110.85	97.718	.445	.869
srl23	110.98	97.465	.482	.869
srl24	111.03	98.102	.507	.869
srl25	110.61	98.654	.405	.870
srl26	110.99	97.267	.470	.869
srl27	111.12	101.227	.178	.874
srl28	111.39	100.499	.238	.873
srl29	110.76	96.839	.515	.868
srl30	110.64	98.060	.393	.870
srl31	111.15	97.970	.416	.870

srl32	111.31	98.525	.380	.871
srl33	111.09	96.672	.494	.868
srl34	111.00	99.448	.346	.871
srl35	110.99	99.819	.398	.872
srl36	110.76	98.132	.443	.870
srl37	110.91	98.148	.442	.870
srl38	111.01	98.284	.391	.870
srl39	110.84	98.620	.376	.871
srl40	110.75	97.343	.552	.868

$$40 - 5 = 45 \times 4 + 45 \times 1 / 2 = 112,5$$

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		prokrastinasi kademik	self regulated learning
N		117	117
Normal Parameters ^a	Mean	125.06	100.93
	Std. Deviation	10.234	10.304
Most Extreme Differences	Absolute	.074	.128
	Positive	.062	.095
	Negative	-.074	-.128
Kolmogorov-Smirnov Z		.796	1.385
Asymp. Sig. (2-tailed)		.551	.143
a. Test distribution is Normal.			

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
prokrastinasi akademik * self regulated learning	117	100.0%	0	.0%	117	100.0%

Report

prokrastinasi akademik

self regulate d learning	Mean	N	Std. Deviation
24	132.00	1	.
80	102.00	2	11.314
83	84.00	1	.
84	104.00	2	15.556
89	106.00	2	4.243
90	107.00	1	.
93	112.50	2	9.192
96	100.00	3	15.100
98	99.00	1	.
99	101.00	2	.000
100	100.75	4	4.573
101	99.00	2	15.556
102	102.67	3	3.215
103	100.50	2	6.364
104	92.75	4	12.764
105	99.00	2	11.314
106	92.75	4	14.660
107	112.50	2	13.435
108	111.00	1	.
109	106.00	1	.
110	109.00	3	14.799
111	96.50	2	13.435
112	110.20	5	6.834
113	110.50	4	7.188
114	112.38	8	11.388
115	110.00	4	8.042
116	118.00	4	4.830
117	114.38	8	6.070
118	116.00	5	3.464

119	107.00	1	.
120	111.25	4	13.475
121	111.75	4	7.136
122	120.00	6	4.561
123	118.00	3	5.196
124	114.75	4	10.532
126	117.00	1	.
127	116.00	2	7.071
129	127.50	2	13.435
130	122.00	1	.
131	135.00	1	.
133	130.00	1	.
136	127.00	1	.
137	143.00	1	.
Total	120.06	117	10.234

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi akademik * self regulated learning	Between Groups	(Combined)	10767.365	42	256.366	2.877	.000
		Linearity	2578.709	1	2578.709	28.943	.000
		Deviation from Linearity	8188.656	41	199.723	2.242	.111
	Within Groups		6593.217	74	89.098		
	Total		17360.581	116			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
prokrastinasi akademik * self regulated learning	-.870	.756	.788	.620

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	prokrastinasi akademik ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: self regulated learning

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.870 ^a	.756	.141	13.257

a. Predictors: (Constant), prokrastinasi akademik

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3525.620	1	3525.620	20.062	.000 ^a
	Residual	20209.833	115	175.738		
	Total	23735.453	116			

a. Predictors: (Constant), prokrastinasi akademik

b. Dependent Variable: self regulated learning

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	61.334	11.141		5.505	.000
	prokrastinasi akademik	-.451	.101	.385	4.479	.000

a. Dependent Variable: self regulated learning

HASIL PENELITIAN

Daftar Tabel

1. Reliabilitas Sebelum Uji Coba

Skala	Cronbach Alpha	Keterangan
Prokrastinasi akademik	0,913	Reliabel
self regulated learning	0,874	Reliabel

2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	RERATA	K-S	SD	Sig	Keterangan
Prokrastinasi akademik	110,06	0,796	10,234	0,551	Normal
self regulated learning	110,93	1,385	10,304	0,145	Normal

Kriteria P (sig) > 0.05 maka dinyatakan sebaran normal

3. Hasil Perhitungan Uji linearitas

Korelasional	F beda	p beda	Keterangan
X-Y	2,242	0,111	Linear

Kriteria : P beda > 0.05 maka dinyatakan linear

4. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Prokrastinasi akademik	10,234	112,5	125,06	tinggi
self regulated learning	10,304	112,5	100,93	rendah

1. Hasil Perhitungan Uji regresi

Korelasional	F	P	Keterangan
X-Y	20,062	0,000	Linear

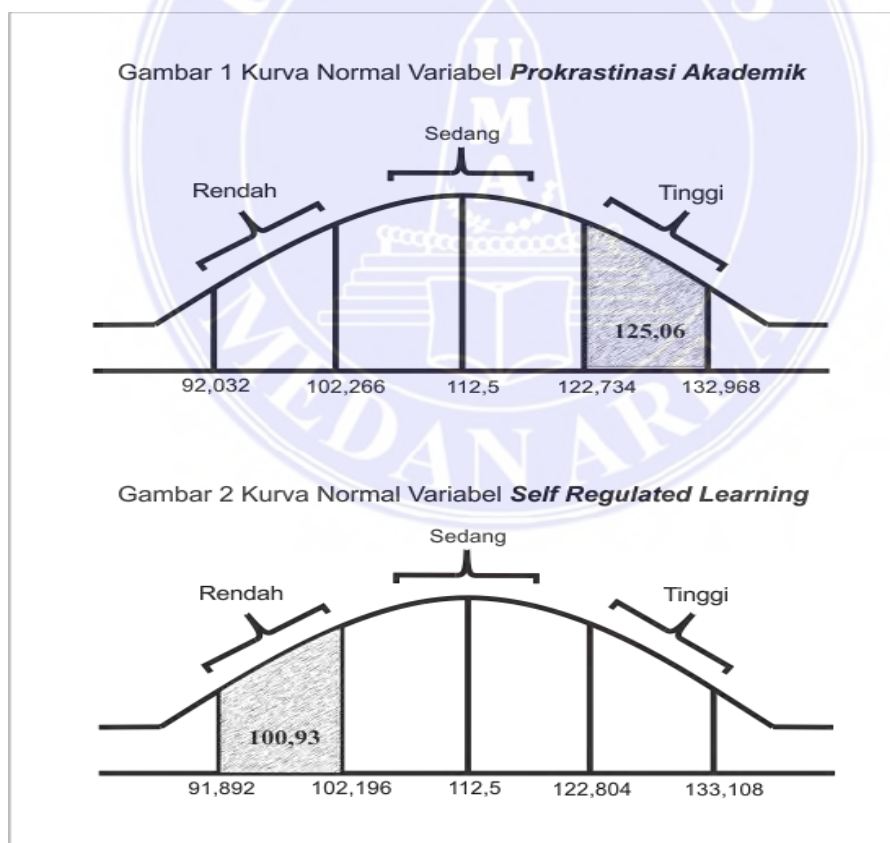
Kriteria : $P < 0.05$ maka dinyatakan regresi linear

2. Hasil Persamaan garis regresi linear

Regresi linear	A	B	Keterangan
$Y = a - bx$	61,334	- 0,451	Linear

$$Y = 61,334 + 0,451 \cdot x$$

Dari persamaan garis ini di ketahui ada pengaruh negatif antara self regulated learning dengan prokrastinasi. Artinya setiap penurunan pada x (self regulated learning) maka akan ada kenaikan Pada y (prokrastinasi). Adapun sumbangan x terhadap y sebesar 75, 6.





LAMPIRAN F
SURAT PENGANTAR DAN SURAT SELESAI RISET



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 926/FPSI/01.10/III/2025

12 Maret 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah

SMA Negeri 1 Laguboti

di -

Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMA Negeri 1 Laguboti** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Oktavia Tambunan

Nomor Pokok Mahasiswa : 218600314

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Laguboti**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMA Negeri 1 Laguboti**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Pd, M.Psi, Psikolog**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi

Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip







PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 LAGUBOTI
Jln. Sekolah No. 3 Kode Pos 22381 Kec. Laguboti Kab.Toba
Telepon 0632 – 331512 Email : smanegeri1laguboti@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/102/SMAN.1.LGB/IV/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Togar Duharman Panjaitan, S.Pd, M.Si
NIP : 19720117 199702 1002
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 1 Laguboti

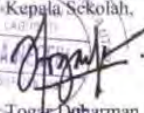
Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : OKTAVIA TAMBUNAN
NIM : 218600314
Prog/Jurusan : S-1 Psikologi
Lembaga Asal : Universitas Medan Area

Benar telah melaksanakan penelitian pembelajaran di SMA Negeri 1 Laguboti dari tanggal 21 Maret dan 22 April 2025 dengan judul :

“Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik pad Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Laguboti.”

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat sebagaimana mestinya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Laguboti, 22 April 2025
Kepala Sekolah,

Togar Duharman Panjaitan, S.Pd, M.Si
NIP. 19660331 199003 1 004