

DAFTAR PUSTAKA

- Ablard, K. E. dan Lipschultz, R. E. 1998. *Self-Regulated Learning in High Achieving Students: Relation to Advanced Reasoning, Achievement Goals, and Gender*. *Journal of Educational Psychology*, 90(1), 94-101.
- Anggawijaya, Sabatini. 2013. Hubungan antara Depresi dan Prokastinasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Universitas Surabaya : Surabaya:
- Andarini, Sekar. 2013. Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokastinasi Akademik. *Jurnal Talenta Psikologi*. Universitas Sahid : Surakarta:
- Anggraeni, P. D. 2007. Prokastinasi pada Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Psikologi*. Universitas Gunadarma : Jakarta:
- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Manajemen Penelitian*. Bumi Aksara ; Jakarta:
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara : Jakarta:
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta:
- Burka, Jane B & Lenora M. Yuen. (2008). *Procrastination Why You Do It, What To Do About It Now*. Da Capo Press : USA
- Caplin, J P. 1997. *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Febriansyah, Randi. 2012. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Prokastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*. Universitas Islam Indonesia : Yogyakarta
- Ferrari, J. R. & Tice, D. 2000. Procrastination as a Self Handicap for Men and Women; A Task Avoidance Strategy in a Laboratory Setting. *Journal of Research in Personality*, Vol. 34.
- Gunarsa. 2004. *Dari Anak Sampai Usia lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. PT. BPK Gunung Mulia : Jakarta
- Hurluck & Elizabeth, B. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga : Jakarta:
- Jiou, Qun G, Denise A. Kathleen Collins. 2011. Academic Procratination and The Performance of Graduate-Level Cooperativve Group in Research Methods Courses. *Journal of The Scholarchip of Teaching and Learning*, Vol. 11, No 1.

- Koestner, Caroline Senecal & Robert J. Vallerand. 1995. Self Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*. Page 607-619.
- Ledy, Kusumasari. 2013. Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Prokstinasi Akademik Pada siswa. *Jurnal Unik*. Unika Soegijapranata : Malang
- Muhid. 2011. Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokstinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Universitas Muria Kudus.
- Mugista, Mellysha. 2014. Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *ISSN : 2301-8259. VOL. 02 NO. 02*. Universitas Muhammadiyah : Malang:
- Myers, D.G. 2005. *Social Psychology*. McGraw Hill Companies Inc : New York
- Nuroh. 2006. Hubungan d *Self Regulated Learning* dengan Perilaku Prokstinasi Akademik. *Jurnal psikologi*. Universitas Maulana Malik : Malang
- Salomon, Laura J & Esther D Rothblum. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Corralates. *Journal Of Counseling Psychology*, Vol 31 No. 4. American Psychological Association
- Schunk, D. H. & Etmer, P. A. (1999). *Self-Regulatory Processes During Computer Skiil Acquistion Goal and Self-Evaluative Influences*. *Journal of Educational Psychology*, 91, 251-260
- Tangney, J. P, Baumeister, R. F, & Boone, A. L. 2004. High Self Regulated Learning Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-332
- Wolters, C. A. (1998). *Self-Regulated Laearning and College Students Regulation of Motivation*. *Journal of Educational Psychology*, 90, 224-235
- Zimmerman, B. J. 1989. *A Social Cognitive View of Self Regulated Learning*, *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 1-23.



LAMPIRAN



Lampiran 1 Data Tryout















Lampiran 2 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas

```

NEW FILE.
DATASET NAME DataSet2 WINDOW=FRONT.
DATASET ACTIVATE DataSet2.
DATASET CLOSE DataSet0.
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR000
07 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VA
R00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021
VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026
VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA

/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

Scale: *Self Regulated Learning*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	95.70	175.071	.483	.920
VAR00002	95.96	174.447	.525	.919
VAR00003	95.70	174.010	.659	.918
VAR00004	95.88	177.822	.257	.923
VAR00005	95.72	175.104	.480	.920
VAR00006	95.72	174.042	.655	.918
VAR00007	95.66	174.515	.681	.918

VAR00008	96.36	168.194	.617	.918
VAR00009	95.66	174.515	.681	.918
VAR00010	96.34	173.658	.455	.920
VAR00011	95.96	173.509	.553	.919
VAR00012	96.44	172.374	.421	.921
VAR00013	95.92	169.953	.685	.917
VAR00014	96.22	168.175	.638	.917
VAR00015	96.02	173.081	.634	.918
VAR00016	96.02	174.755	.475	.920
VAR00017	96.56	174.007	.419	.921
VAR00018	96.52	170.091	.577	.918
VAR00019	96.28	170.328	.586	.918
VAR00020	96.02	173.898	.479	.920
VAR00021	95.88	177.822	.257	.923
VAR00022	96.26	174.849	.315	.923
VAR00023	96.70	172.378	.407	.921
VAR00024	96.14	173.143	.448	.920
VAR00025	95.86	173.674	.444	.920
VAR00026	96.40	172.776	.423	.921
VAR00027	96.38	168.200	.628	.918
VAR00028	96.30	169.561	.634	.918
VAR00029	96.20	167.796	.647	.917
VAR00030	96.78	174.951	.353	.922
VAR00031	96.32	171.079	.534	.919
VAR00032	96.56	174.007	.419	.921

```

NEW FILE.
DATASET NAME DataSet3 WINDOW=FRONT.
DATASET ACTIVATE DataSet3.
DATASET CLOSE DataSet2.
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR000
07 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VA
R00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021
VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026
VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR000
34 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VA
R00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048
VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053 VAR00054
VAR00055 VAR00056 VAR00057 VAR00058 VAR00059 VAR00060
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA

/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

Scale: Kematangan Emosi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.957	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	187.76	529.002	.511	.957
VAR00002	187.44	539.068	.307	.957

VAR00003	187.60	532.408	.526	.957
VAR00004	187.86	516.653	.777	.956
VAR00005	187.76	529.002	.511	.957
VAR00006	187.60	532.408	.526	.957
VAR00007	187.38	537.996	.346	.957
VAR00008	188.44	535.068	.347	.957
VAR00009	187.66	532.596	.376	.957
VAR00010	188.48	536.949	.216	.958
VAR00011	188.18	527.661	.578	.957
VAR00012	188.10	525.153	.543	.957
VAR00013	187.66	532.596	.376	.957
VAR00014	187.76	536.186	.285	.958
VAR00015	188.06	533.568	.352	.957
VAR00016	187.86	516.653	.777	.956
VAR00017	188.02	528.714	.552	.957
VAR00018	188.92	532.320	.321	.958
VAR00019	188.44	535.068	.347	.957
VAR00020	188.46	528.172	.525	.957
VAR00021	187.76	529.002	.511	.957
VAR00022	187.60	532.408	.526	.957
VAR00023	188.18	527.661	.578	.957
VAR00024	188.02	535.775	.334	.957
VAR00025	188.18	527.661	.578	.957
VAR00026	188.22	534.869	.238	.958
VAR00027	188.26	529.421	.446	.957
VAR00028	188.14	533.511	.405	.957
VAR00029	187.72	536.124	.285	.958
VAR00030	187.76	529.002	.511	.957
VAR00031	187.86	516.653	.777	.956
VAR00032	187.86	516.653	.777	.956
VAR00033	187.60	532.408	.526	.957
VAR00034	187.76	529.002	.511	.957
VAR00035	187.86	516.653	.777	.956

VAR00036	187.60	532.408	.526	.957
VAR00037	187.86	516.653	.777	.956
VAR00038	187.86	516.653	.777	.956
VAR00039	187.70	534.296	.397	.957
VAR00040	187.88	535.291	.289	.958
VAR00041	187.96	525.509	.430	.957
VAR00042	188.28	521.389	.607	.956
VAR00043	187.66	532.596	.376	.957
VAR00044	187.86	516.653	.777	.956
VAR00045	187.98	532.469	.412	.957
VAR00046	187.70	534.296	.397	.957
VAR00047	187.86	516.653	.777	.956
VAR00048	188.18	527.661	.578	.957
VAR00049	187.76	529.002	.511	.957
VAR00050	187.66	532.596	.376	.957
VAR00051	187.86	516.653	.777	.956
VAR00052	188.44	535.068	.347	.957
VAR00053	187.86	516.653	.777	.956
VAR00054	188.10	525.153	.543	.957
VAR00055	188.38	526.893	.502	.957
VAR00056	187.86	516.653	.777	.956
VAR00057	188.46	529.804	.408	.957
VAR00058	187.86	516.653	.777	.956
VAR00059	188.72	526.859	.438	.957
VAR00060	187.70	534.296	.397	.957


```

RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR000
07 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VA
R00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021
VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026
VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR000
34 VAR00035 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VA
R00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048
VAR00049 VAR00050 VAR00051 VAR00052 VAR00053 VAR00054
VAR00055 VAR00056 VAR00057 VAR00058 VAR00059 VAR00060
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA

/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

Scale: Prokrastinasi Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.953	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	177.92	602.851	.592	.952
VAR00002	177.48	612.867	.458	.952
VAR00003	177.74	610.809	.528	.952
VAR00004	177.48	610.581	.636	.952
VAR00005	178.06	600.588	.654	.951
VAR00006	178.62	616.771	.245	.953
VAR00007	177.50	610.908	.623	.952

VAR00008	177.44	612.537	.614	.952
VAR00009	178.14	596.000	.694	.951
VAR00010	177.44	612.537	.614	.952
VAR00011	178.12	613.332	.358	.953
VAR00012	178.08	601.096	.652	.951
VAR00013	177.74	608.849	.563	.952
VAR00014	178.22	607.522	.418	.953
VAR00015	177.70	601.561	.711	.951
VAR00016	178.46	610.702	.400	.953
VAR00017	177.80	607.959	.645	.952
VAR00018	178.52	624.908	.055	.954
VAR00019	178.34	612.311	.369	.953
VAR00020	178.30	603.480	.563	.952
VAR00021	178.06	600.588	.654	.951
VAR00022	177.80	607.755	.541	.952
VAR00023	178.26	603.298	.575	.952
VAR00024	178.28	615.104	.306	.953
VAR00025	178.16	596.300	.698	.951
VAR00026	177.92	602.851	.592	.952
VAR00027	177.64	607.704	.493	.952
VAR00028	178.42	632.453	-.130	.955
VAR00029	178.16	596.300	.698	.951
VAR00030	178.08	601.096	.652	.951
VAR00031	177.92	602.851	.592	.952
VAR00032	177.64	607.704	.493	.952
VAR00033	178.18	603.089	.536	.952
VAR00034	178.16	596.300	.698	.951
VAR00035	178.24	622.553	.086	.954
VAR00036	177.98	599.285	.630	.951
VAR00037	177.74	608.849	.563	.952
VAR00038	178.56	611.517	.368	.953
VAR00039	177.48	612.867	.458	.952
VAR00040	178.10	605.888	.508	.952

VAR00041	178.34	612.311	.369	.953
VAR00042	178.30	603.480	.563	.952
VAR00043	178.06	600.588	.654	.951
VAR00044	177.80	607.755	.541	.952
VAR00045	178.26	603.298	.575	.952
VAR00046	178.04	611.468	.328	.953
VAR00047	178.48	604.663	.466	.952
VAR00048	177.92	602.851	.592	.952
VAR00049	177.64	607.704	.493	.952
VAR00050	178.18	603.089	.536	.952
VAR00051	177.48	612.867	.458	.952
VAR00052	177.74	610.809	.528	.952
VAR00053	177.48	610.581	.636	.952
VAR00054	178.14	596.000	.694	.951
VAR00055	177.64	607.704	.493	.952
VAR00056	178.22	607.522	.418	.953
VAR00057	177.70	601.561	.711	.951
VAR00058	178.24	622.553	.086	.954
VAR00059	178.30	603.480	.563	.952
VAR00060	178.34	617.168	.197	.954



Lampiran 3 Data Penelitian































Lampiran 4
Hasil Uji
Asumsi

Uji Normalitas

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=x1_SRL x2_KE y_PA

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		x1_SRL	x2_KE	y_PA
	N	123	123	123
Normal Parameters ^a	Mean	72.64	127.34	142.98
	Std. Deviation	10.780	23.526	21.527
Most Extreme Differences	Absolute	.093	.106	.075
	Positive	.093	.098	.075
	Negative	-.070	-.106	-.066
Kolmogorov-Smirnov Z		1.033	1.175	.828
Asymp. Sig. (2-tailed)		.236	.126	.499
a. Test distribution is Normal.				

Uji Linieritas

MEANS TABLES=y_PA BY x1_SRL x2_KE
/CELLS MEAN COUNT STDDEV

/STATISTICS LINEARITY.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
y_PA * x1_SRL	123	100.0%	0	.0%	123	100.0%
y_PA * x2_KE	123	100.0%	0	.0%	123	100.0%

y_PA * x1_SRL

Report

y_PA

x1_SRL	Mean	N	Std. Deviation
48	175.00	1	.
52	147.00	1	.
54	157.50	4	19.053
56	164.67	3	25.007
57	160.67	3	18.771
58	154.83	6	31.333
60	177.00	1	.
62	156.33	3	12.897
63	135.00	1	.
64	154.67	3	32.868
65	161.33	6	14.208
66	157.00	5	14.353
67	145.33	3	8.963
69	150.00	1	.
70	143.80	5	12.696
71	146.50	6	12.178
72	152.50	4	15.286

73	140.14	7	15.038
74	147.60	10	16.331
75	145.00	8	19.420
76	141.57	7	7.254
77	128.00	1	.
78	130.00	1	.
79	132.00	3	12.124
80	138.33	3	18.930
81	129.67	3	10.786
82	126.00	1	.
83	122.33	3	3.512
84	135.67	6	19.562
85	104.00	2	.000
86	110.00	2	1.414
88	134.50	2	23.335
92	137.00	2	.000
93	105.00	1	.
96	103.50	2	.707
97	94.00	1	.
98	100.00	1	.
102	88.00	1	.
Total	142.98	123	21.527

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y_PA *	Between Groups	(Combined)	31566.863	37	853.158	2.904	.000
x1_SRL		Linearity	23629.556	1	23629.556	80.440	.000
		Deviation from Linearity	7937.306	36	220.481	.751	.831
	Within Groups		24969.105	85	293.754		
	Total		56535.967	122			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
y_PA * x1_SRL	-.646	.418	.747	.558

y_PA * x2_KE

Report

y_PA

x2_KE	Mean	N	Std. Deviation
77	164.50	2	24.749
82	170.50	2	27.577
83	164.50	4	8.347
86	141.50	2	3.536
89	163.33	3	19.502
91	139.00	1	.
94	175.67	3	3.512
99	170.50	2	4.950
102	169.50	2	3.536
104	175.00	1	.
105	167.67	3	14.012
108	154.00	1	.
111	163.00	1	.
112	149.00	2	4.243
113	147.00	3	24.269
114	152.00	1	.
117	160.00	1	.
119	150.20	5	6.140
121	139.00	4	21.307
122	139.00	1	.
123	159.00	1	.
124	146.00	2	5.657
125	137.00	1	.
126	142.50	2	7.778

127	138.67	3	12.097
129	149.00	1	.
130	124.00	4	18.815
131	133.50	2	16.263
132	132.00	2	14.142
133	132.75	4	7.932
134	134.33	6	7.474
135	138.25	4	8.139
136	164.33	3	17.786
137	137.25	4	1.258
138	132.40	5	9.236
139	138.00	3	6.557
140	132.50	2	.707
141	135.20	5	25.134
142	145.50	4	31.172
143	136.50	2	3.536
144	128.00	1	.
146	190.00	1	.
152	150.50	2	36.062
153	127.00	2	.000
156	122.00	1	.
158	131.00	3	11.358
160	109.00	1	.
170	105.00	1	.
172	100.00	1	.
173	130.33	3	36.665
175	104.00	1	.
177	94.00	1	.
181	88.00	1	.
Total	142.98	123	21.527

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y_PA *	Between Groups	(Combined)	37672.584	52	724.473	2.688	.000
x2_KE		Linearity	21453.675	1	21453.675	79.612	.000
		Deviation from Linearity	16218.909	51	318.018	1.180	.258
	Within Groups		18863.383	70	269.477		
	Total		56535.967	122			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
y_PA * x2_KE	-.616	.379	.816	.666



Lampiran 5
Hasil Analisis
Regresi
Berganda

```

REGRESSION
  /DESCRIPTIVES MEAN STDDEV CORR SIG N
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA CHANGE ZPP
  /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
  /NOORIGIN
  /DEPENDENT y_PA
  /METHOD=ENTER x1_SRL x2_KE
  /SCATTERPLOT=( *SRESID ,*ZPRED)

  /RESIDUALS HIST(ZRESID) NORM(ZRESID) .

```

Regression

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
y_PA	142.98	21.527	123
x1_SRL	72.64	10.780	123
x2_KE	127.34	23.526	123

Correlations

		y_PA	x1_SRL	x2_KE
Pearson Correlation	y_PA	1.000	-.646	-.616
	x1_SRL	-.646	1.000	.103
	x2_KE	-.616	.103	1.000
Sig. (1-tailed)	y_PA	.	.000	.000
	x1_SRL	.000	.	.100
	x2_KE	.000	.100	.
N	y_PA	123	123	123
	x1_SRL	123	123	123
	x2_KE	123	123	123

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	x2_KE, x1_SRL ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: y_PA

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.729 ^a	.531	.523	14.863	.531	67.964	2	120	.000

a. Predictors: (Constant), x2_KE, x1_SRL

b. Dependent Variable: y_PA

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	30027.189	2	15013.594	67.964	.000 ^a
	Residual	26508.778	120	220.906		
	Total	56535.967	122			

a. Predictors: (Constant), x2_KE, x1_SRL

b. Dependent Variable: y_PA

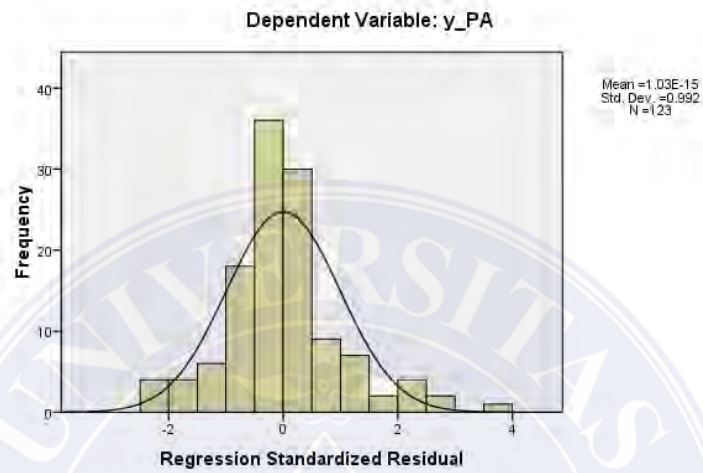
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	253.708	9.692		26.178	.000			
	x1_SRL	-.900	.144	-.451	-6.230	.000	-.646	-.494	-.389
	x2_KE	-.356	.066	-.389	-5.382	.000	-.616	-.441	-.336

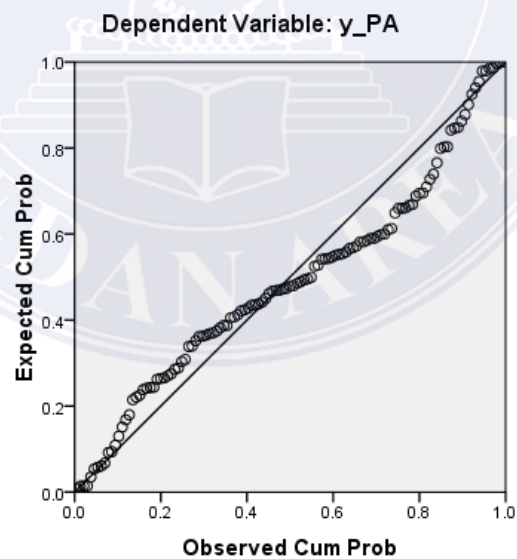
a. Dependent Variable: y_PA

Charts

Histogram

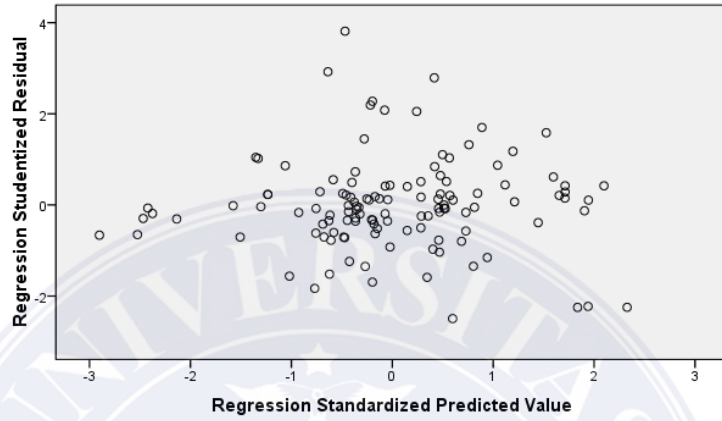


Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Scatterplot

Dependent Variable: y_PA





Lampiran 6 Skala Penelitian

DATA IDENTITAS DIRI

Isilah data-data berikut ini sesuai dengan keadaan diri siswa

1. Nama : _____
2. Kelas : _____

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan ke dalam tiga bentuk skala ukur. Siswa siswi diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ukur tersebut dengan cara memilih :

- SS = Bila merasa SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan
- S = Bila merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan
- TS = Bila merasa TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan
- STS = Bila merasa SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

Siswa-siswi hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda silang (X) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

Contoh :

Saya senang mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh sesama teman sekolah

SS ~~X~~ TS STS

Tanda silang (X) menunjukkan seseorang itu SANGAT SETUJU terhadap pernyataan yang diajukan

SELAMAT MENGERJAKAN

SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1	Saya terbiasa menunda mengerjakan tugas jika ada acara televisi yang saya sukai	SS	S	TS	STS
2	Saya jarang bisa menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan	SS	S	TS	STS
3	Rencana saya minggu ini berjalan baik, sehingga tugas yang harus dikerjakan sudah saya selesaikan	SS	S	TS	STS
4	Saya menolak ajakan teman jika tidak sesuai jadwal yang sudah saya rencanakan	SS	S	TS	STS
5	Saya sering menyelesaikan tugas sebelum waktu yang ditargetkan habis	SS	S	TS	STS
6	Saya suka berlama-lama di kantin walaupun jadi terlambat masuk kelas	SS	S	TS	STS
7	Saya tetap menonton televisi, walaupun ada tugas yang harus dikumpulkan besok	SS	S	TS	STS
8	Saya lebih memilih menyelesaikan tugas agar tidak terlambat mengumpulkannya dari pada bermain dengan kawan	SS	S	TS	STS
9	Penyelesaian tugas sering tidak sesuai dengan waktu yang telah saya rencanakan karena saya malas mengerjakannya	SS	S	TS	STS
10	Saya akan menyelesaikan tugas terlebih dahulu, setelah itu baru mendengarkan musik	SS	S	TS	STS
11	Saya tidak tenang jika tugas sekolah belum selesai dikerjakan	SS	S	TS	STS
12	Saya tidak suka mengikuti aktifitas yang diadakan	SS	S	TS	STS
13	Saya sering terlambat masuk sekolah karena seringkali saya terlambat bangun	SS	S	TS	STS
14	Saya melaksanakan tugas sesuai dengan apa yang saya rencanakan	SS	S	TS	STS
15	Tugas saya belum selesai walaupun waktu yang saya targetkan sudah lewat	SS	S	TS	STS
16	Jika ada pekerjaan rumah, saya lebih suka menyelesaikan secepatnya agar saya tenang	SS	S	TS	STS
17	Saya tetap mengerjakan tugas-tugas dari guru karena aturan dari orang tua	SS	S	TS	STS
18	Saya lebih menyukai film-film hiburan yang baik dari pada harus menyelesaikan tugas	SS	S	TS	STS
19	Tidak perlu mengerjakan PR secepatnya, karena nantinya dapat dikerjakan satu hari sebelum dikumpul	SS	S	TS	STS
20	Semua tugas telah saya selesaikan walaupun waktu mengumpul masih lama	SS	S	TS	STS
21	Sepulang sekolah, saya suka mengulang pelajaran	SS	S	TS	STS

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
	di rumah				
22	Saya menyelesaikan tugas secepatnya agar dapat melakukan kegiatan yang lain	SS	S	TS	STS
23	Saya tidak bisa mengerjakan tugas yang membutuhkan waktu yang teratur	SS	S	TS	STS
24	Saya lebih memilih tidur dibandingkan mengerjakan tugas sekolah	SS	S	TS	STS
25	Saya tidak perlu menceritakan semua kepada orangtua mengenai tugas-tugas yang diberikan oleh guru agar mereka tidak dapat mengingatkan saya untuk mengerjakannya	SS	S	TS	STS
26	Saya lebih suka mendengarkan mp3 atau radio dengan menggunakan headset daripada mendengarkan guru berceramah	SS	S	TS	STS
27	Saya perlu menceritakan semua kepada orangtua mengenai tugas-tugas yang diberikan oleh sekolah agar mereka dapat mengingatkan saya untuk mengerjakan tugas	SS	S	TS	STS
28	Saya menunda tugas karena mengikuti ekstrakurikuler yang ditentukan sekolah	SS	S	TS	STS
29	Saya belum menyelesaikan tugas karena waktu mengumpul masih lama	SS	S	TS	STS
30	Saya akan menunda-nunda menyelesaikan bagian tugas kelompok yang diberikan kepada saya	SS	S	TS	STS
31	Keadaan rumah yang tidak tenang dan nyaman membuat saya menunda mengerjakan tugas	SS	S	TS	STS
32	Bagian tugas kelompok yang diberikan kepada saya akan saya selesaikan secepatnya	SS	S	TS	STS
33	Saya membuat jadwal/catatan kecil untuk mengerjakan tugas pada saat di rumah agar dapat dilakukan secara teratur dan selesai tepat waktu	SS	S	TS	STS
34	Saya mengerjakan tugas tanpa diperintah orang lain karena sudah menjadi tugas saya sebagai pelajar	SS	S	TS	STS
35	Ketika ada tugas kelompok saya hanya mengobrol dengan teman-teman mengakibatkan tugas yang harus dikerjakan menjadi tertunda	SS	S	TS	STS
36	Saya lebih memilih bermain game di computer daripada mengetik makalah	SS	S	TS	STS
37	Saya akan mencari materi pelajaran terlebih dahulu sebelum membuka situs-situs yang menarik	SS	S	TS	STS
38	Saya tetap santai meskipun tugas sekolah belum selesai	SS	S	TS	STS
39	Saya tetap melakukan suatu tugas sesuai dengan apa yang sudah direncanakan	SS	S	TS	STS

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
40	Saya menyelesaikan tugas sekolah sesuai dengan waktu yang saya tentukan	SS	S	TS	STS
41	Saya akan berhenti mengerjakan tugas ketika ada teman mengajak jalan	SS	S	TS	STS
42	Saya memilih menonton televisi yang saya sukai dar pada membaca materi untuk kuis	SS	S	TS	STS
43	Saya menunda-nunda menyelesaikan tugas, jika ada pekerjaan rumah yang harus diselesaikan	SS	S	TS	STS
44	saya menyicil dalam mempelajari materi pembelajaran	SS	S	TS	STS
45	Saya tidak pernah menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas	SS	S	TS	STS
46	Saya lebih memilih menyelesaikan tugas dari pada menonton bioskop bersama teman-teman	SS	S	TS	STS
47	Walaupun kegiatan saya penuh, saya tetap mampu menyelesaikan PR yang sudah diberikan oleh guru tanpa menundanya	SS	S	TS	STS
48	Rencana saya minggu ini tidak berjalan dengan baik, sehingga tugas yang harus dikerjakan belum saya selesaikan	SS	S	TS	STS
49	Saya tetap tidak mengerjakan tugas-tugas sekolah meskipun ada aturan dari orangtua	SS	S	TS	STS
50	Saya tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan guru dengan baik dalam situasi apapun	SS	S	TS	STS
51	Saya menerima tawaran teman saya untuk berjalan-jalan dari pada mengerjakan tugas sekolah	SS	S	TS	STS
52	Saya membutuhkan waktu yang banyak untuk mengerjakan rangkuman dibandingkan teman-teman saya	SS	S	TS	STS
53	Saya merasa kesulitan untuk mnegumpulkan makalah sesuai batas waktu	SS	S	TS	STS
54	Saya selalu gagal dalam mengaplikasikan apa yang sudah direncanakan	SS	S	TS	STS
55	Meskipun saya tidak menyukai suatu tugas, saya tetap akan melaksanakannya sesuai dengan rencana awal	SS	S	TS	STS
56	Tugas saya sudah selesai walaupun waktu yang saya targetkan maasih panjang	SS	S	TS	STS
57	Saya mengerjakan makalah pada saat-saat terakhir pengumpulannya	SS	S	TS	STS
58	Saya lebih suka menunda waktu untuk melakukan sesuatu yang tidak saya sukai	SS	S	TS	STS
59	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu karena saya tidak perna membuat jadwal ataupun	SS	S	TS	STS

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
	catatan kecil				
60	Saya sering online, saya cenderung melewatkan waktu belajar	SS	S	TS	STS



SKALA SELF REGULATED LEARNING

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1	Pada saat akan belajar, terlebih dahulu saya akan membuat perencanaan materi yang akan dipelajari	SS	S	TS	STS
2	Setiap menyelesaikan tugas pekerjaan rumah,saya harus mempunyai waktu yang ditargetkan.	SS	S	TS	STS
3	Saya orang yang mudah putus asa bila menemui kesulitan dalam mengerjakan soal	SS	S	TS	STS
4	Saat belajar, konsentrasi saya mudah terganggu	SS	S	TS	STS
5	Saya selalu mengalami kesulitan dalam membagi waktu belajar di rumah	SS	S	TS	STS
6	Saya akan menggunakan waktu yang senggang untuk belajar.	SS	S	TS	STS
7	Dalam mengerjakan tugas, saya berusaha untuk tetap bersemangat meskipun menemui kesulitan	SS	S	TS	STS
8	Saya suka bertanya pada guru bila ada materi pelajaran yang tidak saya mengerti	SS	S	TS	STS
9	Saya berani menyontek pada saat ujian dikelas	SS	S	TS	STS
10	Rencana belajar yang telah saya buat, selalu tidak sesuai dengan pelaksanaannya	SS	S	TS	STS
11	Saya mudah bosan pada saat belajar.	SS	S	TS	STS
12	Saya malas belajar, bila jadwal ujian masih lama	SS	S	TS	STS
13	Bila ada pelajaran yang tidak saya mengerti, saya akan diam saja	SS	S	TS	STS
14	Saya kurang disiplin dalam belajar	SS	S	TS	STS
15	Setiap ada PR saya akan datang ke sekolah lebih awal agar bisa meminjam buku PR teman	SS	S	TS	STS
16	Saya akan terganggu belajar, bila lingkungan disekitar saya berisik	SS	S	TS	STS
17	Saya mengalami hambatan dalam mengatasi kesukaran dalam belajar	SS	S	TS	STS
18	Saya tidak mengetahui penyebab kegagalan saya dalam meraih prestasi secara optimal.	SS	S	TS	STS
19	Saya belajar bila hati saya sedang senang	SS	S	TS	STS
20	Setiap pulang sekolah, saya akan mengulangi pelajaran yang telah dipelajari disekolah.	SS	S	TS	STS
21	Dalam belajar, saya mempunyai target	SS	S	TS	STS
22	Saya kurang peduli dengan kemajuan belajar saya dari waktu ke waktu	SS	S	TS	STS
23	Guru yang tidak menyenangkan dalam mengajar membuat saya malas mengikuti pelajaran yang ia berikan	SS	S	TS	STS
24	Untuk membuat saya nyaman dalam belajar, maka saya selalu mengatur meja dan tempat belajar senyaman	SS	S	TS	STS

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
	mungkin				
25	Banyaknya materi yang saya baca membuat saya bingung menentukan materi mana yang akan dipelajari terlebih dahulu.	SS	S	TS	STS
26	Saya selalu mencari apa kesalahan yang saya lakukan setelah selesai ujian	SS	S	TS	STS
27	Saya merasa yakin mampu meraih nilai yang baik pada setiap ujian.	SS	S	TS	STS
28	Saya selalu merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang ada	SS	S	TS	STS
29	Saya melakukan evaluasi aktifitas belajar setelah selesai belajar	SS	S	TS	STS
30	Ada perasaan bahagia bila saya dapat menyelesaikan tugas sampai selesai.	SS	S	TS	STS
31	Saya memerlukan suasana yang tenang, ketika belajar	SS	S	TS	STS
32	Saya sangat suka memantau pelajaran selama saya dalam pendidikan	SS	S	TS	STS



SKALA KEMATANGAN EMOSI

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
1	Saya menyediakan waktu untuk belajar agar saya nanti menjadi orang yang berhasil	SS	S	TS	STS
2	Menurut saya, belajar adalah kegiatan yang positif dibandingkan yang lain.	SS	S	TS	STS
3	Saya memeriksa kembali pekerjaan yang telah saya kerjakan	SS	S	TS	STS
4	Dalam mengerjakan sesuatu, saya akan bersikap hati-hati	SS	S	TS	STS
5	Jika teman tidak menegur duluan, maka pantang bagi saya untuk menegurnya	SS	S	TS	STS
6	Saya lebih banyak diam saat berkumpul bersama teman-teman	SS	S	TS	STS
7	Malu rasanya jika harus memperkenalkan diri terlebih dahulu pada orang yang baru saya kenal	SS	S	TS	STS
8	Saya termasuk orang yang mudah tersinggung	SS	S	TS	STS
9	Saya tidak berfikir apakah tindakan saya membuat orang tak suka	SS	S	TS	STS
10	Terkadang saya tidak sadar perilaku saya menyakiti orang lain	SS	S	TS	STS
11	Saya berusaha menegur lebih dahulu bila bertemu dengan teman	SS	S	TS	STS
12	Agar suasana menjadi ramai, saya akan membuat cerita-cerita yang lucu	SS	S	TS	STS
13	Saya akan memperkenalkan diri terlebih dahulu pada orang yang baru saya kenal	SS	S	TS	STS
14	Saya tidak mudah sakit hati dengan tindakan teman yang kadang menjengkelkan	SS	S	TS	STS
15	Saya berusaha agar orang lain menyukai diri saya	SS	S	TS	STS
16	Saya menjaga perilaku saya agar jangan sampai menyakiti orang lain	SS	S	TS	STS
17	Saya berpendapat bahwa belajar itu hanya untuk orang-orang yang bodoh	SS	S	TS	STS
18	Menurut saya, belajar itu membosankan membuat kita menjadi lupa bermasyarakat	SS	S	TS	STS
19	Bagi saya, suatu pekerjaan cepat diselesaikan	SS	S	TS	STS
20	Konsentrasi saya saat belajar mudah sekali buyar jika ada teman yang mengajak bicara	SS	S	TS	STS
21	Saya senang jika ada teman yang mengajak belajar bersama	SS	S	TS	STS
22	Bagi saya belajar adalah hal yang mengasyikkan	SS	S	TS	STS
23	Saya siap disalahkan jika saya berbuat suatu kesalahan	SS	S	TS	STS

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
24	Saya siap menerima hukuman dari perbuatan saya yang salah	SS	S	TS	STS
25	Saya tidak memilih dalam berteman	SS	S	TS	STS
26	Saya suka menanyakan kabar bila bertemu dengan teman yang sudah lama tak jumpa	SS	S	TS	STS
27	Saya merasa susah berada di tempat yang masih asing bagi saya	SS	S	TS	STS
28	Saya ingin selalu sendiri	SS	S	TS	STS
29	Saya hanya mau berteman jika seseorang itu selalu embantu saya	SS	S	TS	STS
30	Saya akan melihat dahulu niat orang yang mau berteman dengan saya	SS	S	TS	STS
31	Saya tetap merasa nyaman sekalipun berada di tempat yang masih asing bagi saya	SS	S	TS	STS
32	Saya berusaha tetap tenang sekalipun berada di kerumunan orang banyak	SS	S	TS	STS
33	Dengan siapa saja saya siap berteman	SS	S	TS	STS
34	Saya tidak menolak jika ada orang yang ingin berteman lebih dekat dengan saya	SS	S	TS	STS
35	Saya berusaha menolak jika ada teman yang mengajak belajar bersama	SS	S	TS	STS
36	Bagi saya belajar adalah hal yang memusingkan kepala	SS	S	TS	STS
37	Saya akan menyalahkan orang lain dari kesalahan yang telah saya perbuat	SS	S	TS	STS
38	Saya akan menghindari dari hukuman yang diberikan sebagai akibat dari kesalahan saya	SS	S	TS	STS
39	Jika tidak menguntungkan bagi saya, maka saya tidak akan berteman dengan seseorang	SS	S	TS	STS
40	Saya tidak suka basa basi menanyakan kabar teman	SS	S	TS	STS
41	Setiap hari saya membaca buku pelajaran.	SS	S	TS	STS
42	Mengulang pelajaran menurut saya adalah suatu keharusan	SS	S	TS	STS
43	Setiap tugas yang menjadi tanggungjawab saya akan saya selesaikan	SS	S	TS	STS
44	Saya tidak mencari-cari kesalahan orang lain jika saya salah	SS	S	TS	STS
45	Saya siap duduk menemani teman yang sedang menceritakan masalahnya	SS	S	TS	STS
46	Saya akan membantu mencarikan jalan keluar dari masalah teman	SS	S	TS	STS
47	Bagi saya, semua teman memiliki arti yang sama	SS	S	TS	STS
48	Saya membantu teman tanpa ada pamrih	SS	S	TS	STS

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
49	Saya peduli dengan kesusahan orang lain	SS	S	TS	STS
50	Saya berusaha memberikan bantuan sekedar membantu meringankan beban teman	SS	S	TS	STS
51	Membaca buku pelajaran bagi saya tidak menarik.	SS	S	TS	STS
52	Cukup rasanya belajar di sekolah saja	SS	S	TS	STS
53	Saya akan meminta bantuan orang lain dalam menyelesaikan pekerjaan rumah saya	SS	S	TS	STS
54	Saya akan mencari alasan untuk terhindar dari berbagai tanggung jawab	SS	S	TS	STS
55	Membuang waktu saja rasanya mendengar teman yang suka mengeluh	SS	S	TS	STS
56	Masalah yang dihadapi teman merupakan urusannya sendiri yang tidak perlu dicampuri	SS	S	TS	STS
57	Bagi saya, ada teman yang harus kita jauhi	SS	S	TS	STS
58	Saya hanya membantu teman yang mau membantu saat saya sedang perlu	SS	S	TS	STS
59	Tidak perlu rasanya mempedulikan kesusahan orang lain	SS	S	TS	STS
60	Menurut saya belum tentu orang akan membantu jika kita sedang kesusahan	SS	S	TS	STS

