

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING*
DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi**



Disusun Oleh :

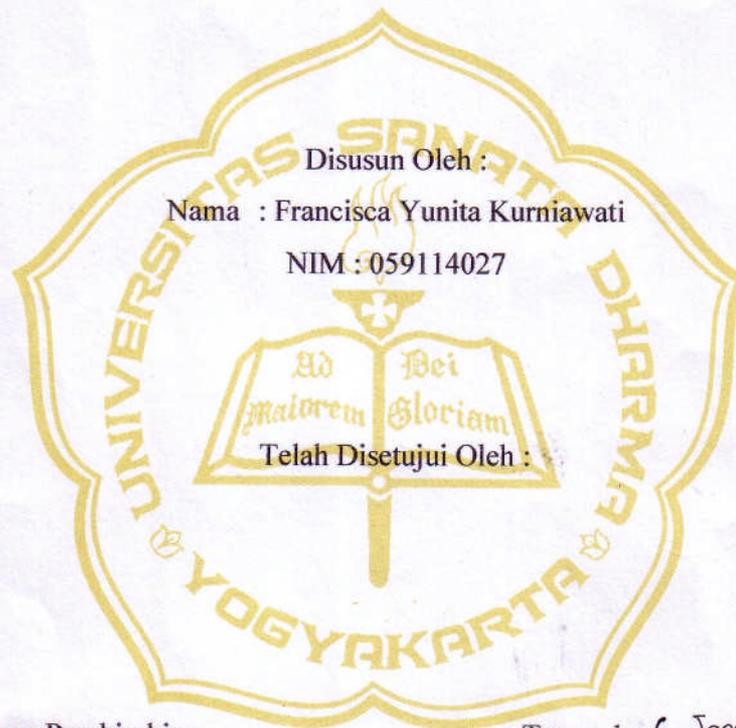
Francisca Yunita Kurniawati

NIM: 059114027

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
YOGYAKARTA
2010**

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING*
DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**



Disusun Oleh :

Nama : Francisca Yunita Kurniawati

NIM : 059114027

Telah Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing,

Tanggal: 6 Januari 2010

Ch. Handayani

(Dr.Ch.Siwi Handayani, M.Si)

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING*
DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

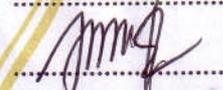
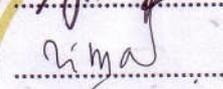
Dipersiapkan dan Ditulis Oleh :

Francisca Yunita Kurniawati

NIM : 059114027

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
pada tanggal 9 Desember 2009
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Panitia Penguji

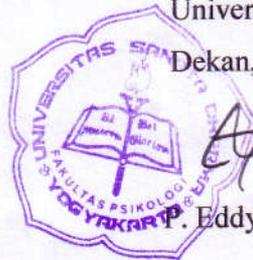
	Nama Lengkap	Tanda Tangan
Ketua	: Dr.Ch.Siwi Handayani, M.Si	
Anggota	: Titik Kristiyani, M.Psi	
Anggota	: MM. Nimas Eki Suprawati, S.Psi., Psi., M.Si	

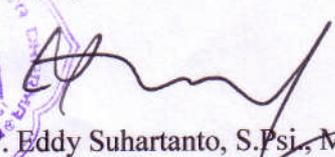
Yogyakarta, **26 JAN 2010**

Fakultas Psikologi

Universitas Sanata Dharma

Dekan,




Eddy Suhartanto, S.Psi., M.Si.

Take Time

Take time to think, it is the source of power.

Take time to read, it is the foundation of wisdom.

Take time to play, it is the secret of staying young.

Take the time to be quiet, it is the opportunity to seek God.

Take time to be aware, it is the opportunity to help others.

Take time to love and to be loved, it is God's great gift.

Take time to laugh, it is the music of soul.

Take time to be friendly, it is the road of happiness.

Take time to dream, it is what the future is made of.

Take time to pray, it is the greatest power on earth.

Karya yang sederhana ini kupersembahkan untuk :

Tuhan dalam Yesus Kristus . . . lewat cinta kasihNYA yang indah dalam diriku, yang memampukanku menjalani hidup ini.

Bunda Maria, Santa Francisca dan Malaikat Pelindungku. . . yang selalu melindungi, membimbing dan menjagaku dalam setiap langkahku.

Bapak dan Ibu . . . yang tak pernah putus berdoa untukku.

Mbak Lina, Rosa . . . untuk semuanya.

Orang-orang yang hadir dalam hidupku.

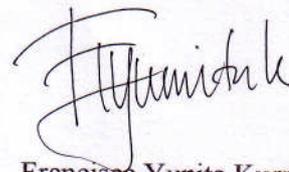
Almamaterku Fakultas Psikologi USD.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini tidak memuat karya atau bagian karya orang lain, kecuali yang telah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka, sebagaimana layaknya karya ilmiah.

Yogyakarta, 6 Januari 2010

Penulis,



Francisca Yunita Kurniawati

HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Francisca Yunita Kurniawati

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma yang sedang menyusun skripsi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala dengan pengukuran yang dijumlahkan atau model Likert. Alat pengumpul data terdiri dari skala *self regulated learning* dan skala prokrastinasi yang disusun oleh peneliti. Reliabilitas dari skala *self regulated learning* adalah sebesar 0,926 sedangkan reliabilitas dari skala prokrastinasi sebesar 0,970. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas ini diestimasi melalui pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgement*. Data penelitian ini dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 12*. Hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi sebesar $r = -0,719$. (taraf signifikansi 0,01) sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

Kata kunci : *self regulated learning*, prokrastinasi

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF REGULATED LEARNING AND PROCRASTINATION ON STUDENTS WHO ARE WRITING UP THEIR UNDERGRADUATE THESES

Francisca Yunita Kurniawati

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship of self regulated learning and procrastination on final year students who are writing up their theses. The proposed researched hypothesis states that there is a negative relationship between self regulated learning and procrastination. The type of this research is a correlational research and the subject of this research is 60 students who are writing up their theses in the Faculty of Psychology, Sanata Dharma University. The researcher used scale that arranged by summated ratings method, also known as Likert model, to collect research data. The data collection tools for this research are the scale of self regulated learning and the scale of procrastination designed by the researcher. The reliability of self regulated learning scale was 0,926 while the reliability of procrastination scale was 0,970. The validity applied on this research is content validity, which then was estimated by testing the research content with rational analysis or by professional judgement. The research data is interpreted with the correlation technique of Pearson Product Moment by using SPSS program for Windows version 12. The data analysis result shows there is a significant correlation between self regulated learning and procrastination with $r = -0,719$ (the significant level is 0,01). Based on the analysis result of data analysis, it can be concluded that there is a negative relationship between self regulated learning and procrastination on students who are writing up their theses in the Faculty of Psychology at Sanata Dharma University, Yogyakarta.

Keywords : self regulated learning, procrastination

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Sanata Dharma

Nama : Francisca Yunita Kurniawati
Nomor Mahasiswa : 059114027

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma karya ilmiah saya yang berjudul:

**Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi
pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.**

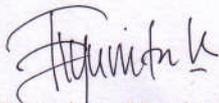
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan demikian saya memberikan Kepada Perpustakaan Universitas Sanata Dharma hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti Kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Yogyakarta

Pada tanggal : 6 Januari 2010

Yang Menyatakan,



(Francisca Yunita Kurniawati)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan kasihNya yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara *Self Regulated Learning* dan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”.

Dalam berproses untuk menyelesaikan skripsi ini, begitu banyak pelajaran, pengalaman dan hambatan yang harus dialami. Banyak bantuan dari berbagai pihak yang dengan kesungguhan hati memberikan dorongan, bimbingan, pikiran, waktu, tenaga maupun saran. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Edy Suhartanto, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
2. Ibu Nimas Eki Suprawati. S.Psi., M.Psi yang telah meluangkan waktu, pikiran, perhatian, kesabaran, pengertian serta banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr.Ch.Siwi Handayani, M.Si atas bimbingan, masukan dan pengalaman selama penulis menyelesaikan penyusunan skripsi dan ujian skripsi.
4. Titik Kristiyani, M.Psi atas masukan dan pengalaman berharganya.
5. Ibu Kristiana Dewayani, S.Psi, M.Si selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan nasehat, ilmu, pengalaman dan masukan.
6. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya kepada penulis.

7. Staf Karyawan Sekretariat Fakultas Psikologi : Mbak Naniek, Mas Gandung, Pak Gie, dan Mas Doni atas bantuannya selama ini. Mas Muji atas bantuannya selama penulis belajar di laboratorium, asistensi dan candaan serta cerita-ceritanya ...ternyata benar tebakan "Desember"nya...
8. Pusat Pelayanan Tes dan Konsultasi Psikologi Universitas Sanata Dharma . . Pak Priyo yang telah memberikan kesempatan untuk belajar di P2TKP, Pak Toni, Mb Diana, Mb Tia, dan teman-teman asisten P2TKP . . . terima kasih atas pengalaman berproses bersama dan canda tawanya.
9. Bapak dan Ibu, atas kasih dan doanya yang tak pernah terputus selama penulis menyelesaikan studi dan penyelesaian skripsi.
10. Mbak Lina, dan Rosa atas dukungan, pertengkaran, tangis bersama, perhatian dan dinamika ajaib yang membuat lebih dewasa.
11. Bpk. A.M. Ngadi yang menjadi perpanjangan tangan Tuhan, terima kasih atas ketulusannya membantu dan membimbing sehingga keadaannya menjadi lebih baik dan terselamatkan.
12. Keluarga kecilku, "...BARBARIA...", Bethy, There, Gambool, P'ie, dan Mba' May, atas pengalaman berproses bersama selama ini. Bersama kita belajar dikampus, belajar arti persahabatan dan belajar arti hidup. Terima kasih atas dukungan, candaan, kegilaan, khayalan, kekonyolan yang membuat hidup lebih berwarna ketulusan untuk ada saat dibutuhkan, kesediaan untuk mendengarkan saat aku butuh didengarkan, serta kerelaan untuk aku racuni dengan cerita F1, Kimi, Rio, Doncek, dan Jazon Mraz. Jangan lupa kita adalah "...Armada Masa Depan..."

13. Br Anton Fic, atas dukungan, motivasi, pertanyaan-pertanyaan dan sindiran yang menusuk serta nasehatnya untuk tidak mau diatur waktu; Br Marshal O.Carm atas kiriman doanya yang menguatkan.
14. Teman-teman yang telah membantu suksesnya *Try Out* dan penelitian. Abineri, Yeni, Litha, Beatrik, Ane, Vita, Erna, Lia, Puput, Nisi, yang telah menjadi distributor angket *try out* dan teman-teman yang menjadi subjekku.
15. Oposh, Inug, Ari atas diskusi, masukan dan pendapat-pendapatnya; George dengan "gigapedia"-nya; Kathrin, Uthe, Intan terima kasih atas bantuannya.
16. Teman-teman yang pernah dan masih di Kost "Banana" atas pengalaman bersama sehari-harinya.
17. Teman-teman Psikologi angkatan 2005, Anak kelompok asistensiku Tes Kognitif dan Tes Grafis, teman-teman Eksis, dan para asisten praktikumku atas pengalamannya berproses bersama yang membuatku lebih berkembang.
18. "Mario", "Miun", "Doni" yang telah menghantarkanku ke mana saja.
19. Orang-orang yang memberikan perhatian secara positif maupun negatif... dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang membaca skripsi ini. Terima Kasih.

Yogyakarta, November 2009

Penulis.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7

1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJUAN PUSTAKA.....	8
A. Prokrastinasi.....	8
1. Pengertian Prokrastinasi.....	8
2. Jenis Prokrastinasi	9
3. Prokrastinasi Akademik.....	10
4. Karakteristik Prokrastinasi Akademik.....	11
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	13
B. <i>Self Regulated Learning</i>	17
1. Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	17
2. Karakteristik <i>Self Regulated Learner</i>	19
C. Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.....	20
D. Hubungan Antara <i>Self Regulated Learning</i> dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.....	20
E. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Variabel Penelitian.....	25
C. Definisi Operasional.....	25
1. <i>Self Regulated Learning</i>	25
2. Prokrastinasi.....	26

D. Subjek Penelitian.....	26
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	27
1. Penyusunan Butir Item.....	28
2. Pemberian Skor Masing-Masing Skala.....	29
3. Distribusi Item Skala Sebelum Uji Coba.....	30
F. Validitas dan Reliabilitas.....	32
1. Validitas	32
2. Seleksi Item.....	33
3. Reliabilitas.....	37
G. Metode Analisis Data.....	37
H. Prosedur Penelitian.....	38
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
B. Pelaksanaan Penelitian.....	39
C. Deskripsi Data Penelitian.....	40
D. Analisis Data Penelitian.....	45
1. Uji Asumsi.....	45
a. Uji Normalitas.....	45
b. Uji Linearitas.....	46
2. Uji Hipotesis	47
E. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54

A. Kesimpulan.....	
54	
B. Keterbatasan Penelitian.....	54
C. Saran	55
DAFTAR PUTAKA.....	57
LAMPIRAN	60

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Gambar 1 : Skema Hubungan Antara <i>Self Regulated Learning</i> dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.....	24

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skor Berdasarkan Kategori Jawaban untuk Skala <i>Self Regulated Learning</i>	29
2. Skor Berdasarkan Kategori Jawaban untuk Skala Prokrastinasi.....	30
3. Distribusi Item Skala <i>Self Regulated Learning</i> Sebelum Uji Coba....	31
4. Distribusi Item Skala Prokrastinasi Sebelum Uji Coba.....	32
5. Distribusi Item Skala <i>Self Regulated Learning</i> Setelah Uji Coba dan Penelitian.....	35
6. Distribusi Item Skala Prokrastinasi Setelah Uji Coba dan Penelitian.....	36
7. Hasil Analisis Deskriptif.....	40
8. Kategori Subjek untuk Skala <i>Self Regulated Learning</i> dan Prokrastinasi.....	42
9. Kategorisasi Subjek Berdasarkan Angkatan untuk Skala <i>Self Regulated Learning</i> dan Prokrastinasi	43
10. Hasil Pengujian Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov.....	45
9. Hasil Penghitungan Uji Linearitas.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A:

Skala *Self Regulated Learning* dan Skala Prokrastinasi Uji Coba

Lampiran B:

Reliabilitas dan Seleksi Item *Skala Self Regulated Learning* dan Skala Prokrastinasi

Lampiran C:

Skala *Self Regulated Learning* dan Skala Prokrastinasi untuk Penelitian

Lampiran D:

Hasil Uji Normalitas

Lampiran E:

Hasil Uji Linearitas

Lampiran F :

Hasil Uji Hipotesis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu persyaratan yang wajib dilakukan oleh mahasiswa untuk menjadi seorang sarjana adalah menyusun skripsi atau tugas akhir. Mahasiswa diharapkan dapat mengakhiri proses pembelajaran dengan menyusun skripsi atau tugas akhir yang berkualitas dan tepat waktu. Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu mengerjakan skripsi tepat waktu dengan berbagai alasan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara terhadap lima mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma yang sedang menyusun skripsi, sebagian besar responden menganggap penyusunan skripsi sebagai suatu pekerjaan yang berat, yang mau tidak mau wajib dijalani. Responden juga mengungkapkan bahwa mereka sering menunda-nunda untuk memulai dan menyelesaikan skripsi. Disamping itu, responden juga mengungkapkan beberapa kesulitan-kesulitan yang dialami dalam menyusun skripsi. Kesulitan-kesulitan tersebut antara lain tidak terbiasa menulis, kurangnya penguasaan bahasa Indonesia, kurangnya membaca dan teknik penulisan. Disamping itu, hambatan yang seringkali dialami dalam menyusun skripsi antara lain kesulitan dalam menentukan tema dan judul, kesulitan untuk mencari buku-buku referensi atau data-data yang diperlukan, kesulitan mengungkapkan gagasan dalam bentuk tulisan, kesulitan mencari subjek dan tekanan dari orang tua untuk cepat lulus.

Menurut para responden, kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan mereka menjadi stres, frustrasi, kehilangan motivasi untuk mengerjakan skripsi dan menunda penyusunan skripsi. Selain itu, sebagian besar responden sering menunda mengerjakan skripsi dan memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika di lingkungan perguruan tinggi banyak ditemukan mahasiswa yang mengalami penundaan dalam menyelesaikan skripsi. Tidak jarang ditemui adanya mahasiswa yang menyelesaikan penyusunan skripsi lebih dari waktu yang semestinya, sehingga mereka lulus dengan rentang waktu yang lama karena penundaan dalam mengerjakan skripsi. Bahkan, tidak sedikit mahasiswa yang *drop out* karena memutuskan untuk tidak menyelesaikan penyusunan skripsi. Mereka menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi dengan berbagai alasan ataupun tanpa alasan yang jelas. Pada umumnya, mereka akan mengerjakan skripsi ketika mendekati *deadline*.

Perilaku mahasiswa yang menunda-nunda untuk memulai dan mengerjakan skripsi tersebut termasuk dalam prokrastinasi. Menurut Ellis dan Knaus (dalam Akinsola & Tella, 2007), prokrastinasi adalah kebiasaan menunda – nunda yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas. Hal tersebut sebenarnya tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, serta adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Adanya penundaan-penundaan dalam melakukan sesuatu tersebut akan menyebabkan seseorang gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Prokrastinasi terdapat dua jenis yaitu *dysfunctional procrastination* dan *functional procrastination*. Prokrastinasi yang dilakukan tanpa adanya suatu tujuan yang jelas dan berdampak buruk dan menimbulkan masalah disebut *dysfunctional procrastination* (Ferrari,1991). Penundaan ini tidak disertai oleh suatu alasan yang berguna bagi *procrastinator* maupun orang lain. Disamping itu, terdapat *functional procrastination* yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk mencari informasi yang lebih akurat dan lengkap.

Prokrastinasi juga dibedakan menjadi prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari (Ferrari, dkk,1995). Adapun Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu: tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Prokrastinasi akademik merupakan suatu masalah yang umum bagi mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa melakukan penundaan dalam beberapa tugas akademik dan hampir seperampatnya dilaporkan sering melakukan penundaan dalam beberapa tingkat. Hal tersebut menyebabkan mereka stress dan performa akademik yang rendah (Day, Menshink & O'Sullivan, 2000).

Dalam hal ini, penundaan dalam mengerjakan skripsi termasuk dalam prokrastinasi akademik. Mahasiswa melakukan penundaan untuk memulai

maupun menyelesaikan skripsi dan mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Disamping itu, mereka mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi. Adanya penundaan dalam menyusun skripsi tersebut akan berdampak buruk bagi mahasiswa. Maka tidak mengherankan jika mahasiswa menghabiskan waktu yang cukup lama dalam menyusun skripsi dan tidak menyelesaikannya tepat waktu.

Menurut Burka & Yuen (2008), salah satu faktor prokrastinasi akademik yang signifikan adalah pengaturan diri atau *self regulation learning*. Disamping itu, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi seseorang, misalnya lingkungan, gaya pengasuhan, keadaan fisik, kecemasan dan ketakutan akan gagal. *Self regulated learning* membantu seseorang untuk tidak memperdulikan gangguan-gangguan dan godaan dalam mengerjakan tugas akademik. Dalam hal ini, prokrastinasi sangat terkait dengan gangguan-gangguan, pembuatan keputusan yang tidak direncanakan dan tidak berorientasi pada masa yang akan datang.

Seorang yang meregulasi dirinya dalam belajar, mempunyai pengetahuan atau keterampilan pada berbagai jenis strategi kognitif, dan ketika digunakan sebagaimana mestinya akan meningkatkan belajarnya (Pressley, Borkowski, & Schneider, 1987; Weinsten & Mayer, 1986 dalam Wolter, 2003). *Self regulated learning* adalah suatu proses yang aktif, konstruktif dimana seseorang membuat serangkaian tujuan dalam belajarnya dan kemudian berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, yang

diarahkan dan dibatasi oleh tujuan mereka dan konteks lingkungan (Pintrich, Wolter, & Stuart, 2003). Disamping itu, menurut Winne & Butler (1995) seseorang yang meregulasi dirinya dalam belajar mempunyai keterampilan secara metakognitif, banyak mengetahui tentang proses berpikir dan belajar, serta mempunyai strategi-strategi untuk memonitor, dan mengendalikan aspek-aspek penting dari perilaku belajarnya. Dalam hal ini, nampak bahwa seseorang yang meregulasi dirinya dalam belajar tidak melakukan prokrastinasi sesering orang yang tidak memiliki keterampilan metakognitif.

Zimmerman & Bandura (1994) menyatakan bahwa tugas akademik seperti menulis memberikan seseorang kesempatan untuk meregulasi dirinya. Hal ini dikarenakan aktivitas menulis biasanya dilakukan sendiri (*self scheduled*), membutuhkan usaha yang kreatif sepanjang periode waktu yang sering tidak ada hasil dan apa yang akhirnya dihasilkan harus berulang kali direvisi untuk memenuhi standar kualitas yang sudah ditentukan.

Penelitian baru-baru ini mengenai prokrastinasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara prokrastinasi yang dilakukan seseorang dengan *motivational belief* dan aspek-aspek yang penting dalam *self regulated learning* (Wolters, 2003). Dalam penelitian tersebut, terdapat indikasi bahwa seseorang melakukan prokrastinasi ketika mereka mempunyai waktu untuk melakukan usaha tetapi mereka merasa belum tentu mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan standar yang sudah ditetapkannya. Disamping itu, prokrastinasi juga dihubungkan pada aspek-aspek *self regulated learning*. Secara keseluruhan, seseorang yang dilaporkan seringkali melakukan prokrastinasi cenderung menggunakan sedikit

strategi kognitif dan metakognitif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pedro dan Costra (2007) menunjukkan bahwa *self regulated learning* memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang umum bagi mahasiswa. Banyak faktor yang terkait dengan munculnya kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa, salah satunya adalah *self regulated learning*. Seiring dengan waktu, kemampuan *self regulated learning* seseorang berkembang sehingga mahasiswa diharapkan sudah memiliki *self regulated learning* (Ormrod, 2006). Meskipun demikian seringkali ditemui banyak mahasiswa yang lulus dengan jangka waktu yang lama, bahkan ada yang tidak menyelesaikan kuliahnya dikarenakan adanya penundaan dalam mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara prokrastinasi dan *self regulated learning* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kepustakaan dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya yang menyangkut hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terutama terkait dengan prokrastinasi dan *self regulated learning* dalam mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, diharapkan dengan mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang menyusun skripsi, dapat memberikan masukan bagi mahasiswa, dosen untuk lebih memperhatikan faktor *self regulated learning* dalam penulisan skripsi sehingga dapat mengurangi prokrastinasi mahasiswa dalam menyusun skripsi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Pada kalangan ilmuwan, prokrastinasi dikenal sebagai suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Kalangan ilmuwan yang pertama menggunakan istilah tersebut adalah Brown & Holzman (dalam Wulan, 2000). Hal senada juga terdapat dalam *American College Dictionary* (Burka & Yuen, 2008) yang menyebutkan bahwa prokrastinasi berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Menurut Ellis dan Knaus (dalam Akinsola & Tella, 2007) prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas. Hal tersebut mengakibatkan prokrastinator mengalami kegagalan untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas pada waktu yang ditentukan.

Solomon dan Rothblum (1984) mengungkapkan bahwa prokrastinasi adalah penundaan yang tidak berguna dalam menyelesaikan tugas. Seorang prokrastinator sadar jika dirinya menunda tugas yang penting dan bermanfaat baginya dengan melakukan sesuatu yang tidak perlu dan nantinya mengakibatkan perasaan yang tidak menyenangkan.

2. Jenis Prokrastinasi

Ferrari (1991) membagi prokrastinasi berdasarkan tujuannya, yaitu: *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*. *Functional Procrastination* adalah penundaan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan lengkap. Bentuk penundaan ini memandang suatu tugas harus dikerjakan secara sempurna walaupun harus melewati batas waktu untuk memulainya. Dalam hal ini, *dysfunctional procrastination* adalah penundaan mengerjakan tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Penundaan ini tidak disertai oleh suatu alasan yang berguna bagi *procrastinator* maupun orang lain. Penundaan tersebut dapat menimbulkan masalah jika *procrastinator* tidak bisa melepaskan diri dari kebiasaan tersebut.

Bentuk *dysfunctional procrastination* berdasarkan tujuan mereka antara lain:

1) *Decisional procrastination*

Decisional procrastination adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas yang menyebabkan konflik dalam diri individu dan memutuskan untuk menunda.

2) *Avoidance procrastination*

Avoidance procrastination adalah suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Dalam hal ini, penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasakan kurang menyenangkan dan sulit untuk

dilakukan. Hal ini dilakukan untuk menghindari kegagalan yang akan memberikan penilaian negatif kepada dirinya.

Dalam penelitian ini, pengertian prokrastinasi dibatasi pada pengertian *dysfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang berdampak negatif dan menyebabkan kerugian bagi seseorang dalam mengerjakan tugas tertentu. *Dysfunctional procrastination* dibatasi pada bentuk *avoidence procrastination*, yaitu penundaan dalam perilaku yang tampak untuk menghindari tugas yang dirasakan kurang menyenangkan dan sulit.

3. Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferari dkk (1995) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah, tugas kuliah atau tugas kursus.

Solomon & Rothblum (1984) menyebutkan enam area akademik dimana sering terjadi prokrastinasi. Enam area akademik tersebut yaitu:

- a. Tugas menulis, yang meliputi penundaan untuk melaksanakan kewajiban menulis laporan pratikum, makalah dan tugas menulis lainnya.
- b. Belajar untuk menghadapi ujian, yang mencakup penundaan dalam belajar untuk menghadapi ujian dan kuis.
- c. Tugas membaca, dimana prokrastinator menunda untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik.

- d. Tugas Administratif, yang meliputi penundaan dalam pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif.
- e. Menghadiri pertemuan seperti penundaan atau keterlambatan dalam menghadiri kuliah, praktikum dan lainnya.
- f. Kinerja akademik secara keseluruhan, mencakup penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Pada penelitian ini, jenis prokrastinasi yang digunakan adalah prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan mahasiswa merupakan individu yang menjalani proses akademik, dan penyusunan skripsi merupakan salah satu tugas akademik.

4. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk (1995), mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati berdasarkan ciri-ciri tertentu, yaitu :

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas-tugas yang dihadapi.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika sebelumnya dia sudah mulau mengerjakan.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Mereka menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Mereka sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukannya sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukannya sendiri. Akan tetapi, pada saatnya tiba dirinya tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Hal tersebut menyebabkan terjadinya keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Orang yang melakukan prokrastinasi, dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan menantang

hiburan sehingga menyita waktu yang dimilikinya untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan karakteristik diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi.

Menurut beberapa kajian teoritis (Ferrari,dkk 1995; Rizki,1997; Wulan, 2000), prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu kondisi fisik maupun kondisi fisiologis individu dan faktor eksternal, yaitu lingkungan di luar individu.

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis inividu.

1) Faktor Fisik

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Dalam hal ini, seperti kelelahan juga berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Seseorang yang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak (Bruno, 1998; Millgram dalam Ferrari dkk, 1995).

Menurut Burka & Yuen (2008), prokrastinasi juga berakar pada faktor biologis, yang meliputi badan, otak dan genetik. Semua hal tersebut berperan dalam prokrastinasi yang dimiliki seseorang. Apa yang terjadi di dalam otak mempengaruhi apa yang dihindari, dan apa yang dihindari (atau yang tidak) mempengaruhi struktur dan fungsi otak. Dalam hal ini, kecenderungan biologis tersebut tidak menjadi suatu hal yang menetap, karena kinerja otak selalu berubah.

2) Faktor Psikologis

Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin pada tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial (Janssen dan Carton, 1999). Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik (Briordy, dalam Ferrari, dkk, 1995). Menurut Ferrari (dalam Rachmahana, 2001), perilaku prokrastinasi juga berhubungan dengan adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki seseorang. Prokrastinator menilai bahwa standar yang ada terlalu tinggi sedangkan kemampuannya tidak sebanding dengan standar yang ditetapkan, sehingga kegagalan itu sesuatu yang tidak dapat dihindari. Hal ini menimbulkan ketakutan dalam diri individu untuk menghadapi kegagalan, sehingga dirinya mengambil jalan untuk menunda menyelesaikan tugas.

Burka & Yuen (2008) mengemukakan bahwa prokrastinasi juga berakar pada faktor emosional yang meliputi ketakutan-ketakutan, harapan-harapan,

ingatan-ingatan, mimpi-mimpi, keraguan dan tekanan. Akan tetapi, banyak procrastinator tidak mengenali semua hal tersebut secara mendalam. Hal tersebut dikarenakan mereka menggunakan prokrastinasi untuk menghindari perasaan yang tidak nyaman. Dalam disorganisasi dan penundaan, kebanyakan procrastinator takut bila mereka tidak mampu melakukan beberapa hal-hal tertentu. Disamping itu, Burka & Yuen (2008) berpendapat bahwa *self regulated learning* merupakan salah satu faktor yang sangat terkait dengan prokrastinasi. Pengaturan diri dalam belajar terkait dengan otonomi yang dialami oleh seseorang. Motivasi untuk melakukan suatu tugas berasal dari dalam maka dalam pengerjaannya nampak adanya perkembangan yang konsisten. Bila motivasi untuk mengerjakan suatu tugas berasal dari luar atau orang lain maka mereka lebih memilih untuk melakukan prokrastinasi. *Self regulated learning* membantu seseorang untuk tidak memperdulikan gangguan-gangguan dan godaan dalam mengerjakan tugas akademik

b. Faktor Eksternal

Faktor-faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut antara lain gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan.

1) Gaya Pengasuhan Orang Tua

Ferrari (1995) mengungkapkan bahwa prokrastinasi juga terbentuk oleh pengaruh dari keluarga. Orang tua yang terlalu menuntut prestasi (dalam bidang apapun) dari anak akan memunculkan kecemasan, kekhawatiran dan

ketidakberartian anak manakala tidak bisa memenuhi harapan mereka, yang pada akhirnya memicu anak untuk menunda-nunda dalam melakukan pekerjaan.

Hasil penelitian dari Ferrari dan Ollivette (1993), menemukan bahwa pengasuhan yang otoriter memungkinkan berkembangnya prokrastinasi dalam mengambil keputusan pada remaja perempuan. Orang tua dengan gaya pengasuhan otoriter yang menerapkan kontrol yang berlebihan dan kekakuan mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi dalam mengambil keputusan. Anak yang menilai orang tuanya memiliki tuntutan yang tinggi akan kontrol dan kemandirian tetapi juga menunjukkan kehangatan dan kesediaan untuk mendengarkan, cenderung memiliki prokrastinasi yang lebih rendah.

Menurut Burka & Yuen (2008), prokrastinasi juga berakar pada hubungan interpersonal. Dalam hal ini, keluarga merupakan salah satu akar terjadinya prokrastinasi. Dinamika keluarga dimasa lalu sangat mungkin untuk masuk dalam kehidupan seseorang di masa sekarang dan berperan dalam munculnya dinamika prokrastinasi.

2) Lingkungan

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan (Millgram dalam Ferrari dkk, 1995). Selain itu, Burka & Yuen (2008) mengemukakan bahwa hubungan sosial dan tempat serta budaya juga mempunyai kontribusi dalam prokrastinasi. Dalam lingkungan yang penuh dengan tekanan, masyarakat yang perfeksionis dapat mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Budaya yang penuh dengan tekanan direspon oleh banyak orang

dengan menunjukkan tanda-tanda distress yang berbeda-beda kemudian ketidakmampuan untuk memproduksi sesuatu. Hal tersebut pada akhirnya mendorong seseorang untuk prokrastinasi.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab antara lain faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat menjadi munculnya perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

B. *Self Regulated Learning*

1. *Pengertian Self Regulated Learning*

Dalam Ormrod (2008), *self regulation learning* didefinisikan sebagai pengaturan terhadap proses kognitif dalam dirinya dengan tujuan untuk belajar dengan sukses. Menurut Scrawn, Crippen & Harley (dalam Maddrel, 2008), *self regulated learning* merujuk pada kemampuan seseorang untuk memahami dan mengontrol proses dan hasil belajarnya. *Self Regulated Learning* adalah suatu proses yang aktif, konstruktif dimana seseorang membuat serangkaian tujuan dalam belajarnya dan kemudian berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, yang diarahkan dan dibatasi oleh tujuan mereka dan konteks lingkungan (Wolters, Pintrich & Karabenick, 2004).

Definisi tersebut senada dengan apa yang disebut oleh Zimmerman (2000) sebagai ” *Triadic Definition of Self Regulated Learning*” yang meliputi interaksi dari (1) *personal self regulation*, meliputi penyusunan kognitif dan afektif, (2) *behavioral self regulation*, yang meliputi *self observing* dan penyesuaian performa dengan strategi, (3) *environmental self regulation*, meliputi observasi dan penyesuaian kondisi lingkungan. Menurut Zimmerman, interaksi tersebut terjadi dalam regulasi diri atas tugas, performansi dan refleksi diri. Zimmerman (dalam Torrano & Torres, 2004) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai derajat metakognisi, motivasional dan perilaku individu di dalam proses belajar yang dijalani untuk mencapai tujuan belajar. Siswa yang mempunyai *self regulated learning* adalah siswa yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral merupakan peserta aktif dalam proses belajar mereka. Berdasarkan pada Zimmerman dan Martinez-Pons (1990), *self regulated learner* mempunyai *self efficacy* dan motivasi intrinsik yang tinggi. Dalam level perilaku, *self regulated learner* secara aktif menyeleksi, menstruktur, dan menciptakan lingkungan sosial dan material yang mengoptimalkan proses belajarnya.

Disisi lain, Winne (1997) berpendapat bahwa *self regulated learning* adalah kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal.

Jadi berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* dapat didefinisikan sebagai suatu proses aktif dan konstruktif dimana

seseorang berusaha memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku yang mengarah pada pencapaian tujuan belajar yang telah ditetapkan.

2. Karakteristik seseorang yang mempunyai *self regulation learning*.

Pada umumnya, studi-studi menunjukkan bahwa ada beberapa karakteristik yang membedakan antara siswa yang mempunyai *self regulation learning* dengan yang tidak (Torrano & Torres, 2004) ;

- a. Mereka biasa dengan penggunaan serangkaian strategi kognitif (repetisi, elaborasi, dan organisasi), yang membantu mereka untuk memperhatikan transformasi, organisasi, elaborasi, dan merecover informasi.
- b. Mereka menunjukkan serangkaian kepercayaan yang memotivasi dan emosi yang adaptif.
- c. Mereka mampu untuk menggunakan serangkaian strategi yang berkaitan dengan kemauannya, ditujukan dalam menghindari gangguan eksternal dan internal, agar dapat mempertahankan konsentrasi, usaha dan motivasi yang ditunjukkan dalam tugas-tugas akademik.

Dalam hal ini, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mempunyai *self regulation learning* melihat dirinya sendiri sebagai agen dari perilaku mereka sendiri, mereka percaya belajar merupakan proses proaktif, mereka memotivasi diri sendiri dan mereka menggunakan strategi-strategi yang memungkinkan mereka untuk mencapai hasil akademik yang diinginkan.

C. Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Menurut Susantoro (2003), mahasiswa adalah kalangan muda yang berumur 19-28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke dewasa awal. Sosok mahasiswa juga kental dengan nuansa kedinamisan dan sikap keilmuwanan yang dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis dan rasional. Pada umumnya, universitas yang memiliki program sarjana menuntut mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan. Dalam buku pedoman program studi psikologi fakultas psikologi (2006), skripsi adalah suatu bentuk tugas akhir berupa karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat untuk mengakhiri program S1. Seorang mahasiswa harus mampu menyelesaikan tugas akhir atau skripsi untuk mencapai sebuah gelar sehingga perlu penyesuaian diri dari individu terhadap perannya sebagai mahasiswa.

D. Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Self regulated learning adalah suatu proses yang aktif, konstruktif dimana seseorang membuat serangkaian tujuan dalam belajarnya dan kemudian berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, yang diarahkan dan dibatasi oleh tujuan mereka dan konteks lingkungan (Pintrich, Wolter, & Stuart, 2003). Proses pengaturan diri tersebut terjadi ketika seseorang melakukan kegiatan belajar, dimana dalam proses ini seseorang sengaja mengarahkan diri dengan mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku

dan perasaannya secara sistematis untuk mencapai tujuan belajar. Dalam dunia perkuliahan, seorang mahasiswa dituntut untuk belajar secara lebih mandiri terutama ketika mengerjakan skripsi. Tugas skripsi biasanya dilakukan sendiri, memerlukan usaha dan kreatifitas selama mengerjakannya karena sering tidak ada hasilnya dan yang dihasilkan harus berulang kali direvisi untuk memenuhi standar kualitas yang sudah ditentukan. Mahasiswa dituntut untuk mampu mengarahkan dirinya mencapai tujuan belajar. Dalam hal ini, mahasiswa diharapkan mampu mengaktifkan dan mempertahankan pikiran dan perilaku serta perasaannya secara sistematis untuk mencapai tujuan belajar. Oleh karena itu, *self regulated learning* sangat dibutuhkan dalam proses belajar di universitas.

Seseorang yang mengatur dirinya dalam proses belajar mampu untuk memotivasi diri sendiri dan menggunakan strategi-strategi yang memungkinkannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan, dalam hal ini adalah penyelesaian skripsi. Mahasiswa yang mempunyai *self regulated learning* tinggi mampu untuk menggunakan serangkaian strategi kognitif, memiliki kepercayaan yang memotivasi dan emosi yang adaptif, dan menggunakan strategi-strategi yang berkaitan dengan kemauannya untuk menghindari gangguan internal dan eksternal.

Dalam penyusunan skripsi, mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai masalah. Masalah-masalah tersebut berasal dari dalam diri sendiri, materi skripsi dan hubungan sosial. Hambatan dari dalam diri dapat disebabkan karena adanya kesulitan terkait dengan kesulitan untuk mengungkapkan gagasan dalam bentuk tulisan, terbatasnya dana, kesulitan terkait dengan tidak terbiasa

menulis, kurangnya membaca dan teknik penulisan. Disamping itu, hambatan-hambatan yang terkait dengan materi skripsi antara lain kesulitan dalam menentukan tema dan judul, kesulitan untuk mencari buku-buku referensi atau data-data yang diperlukan, dan lainnya. Hambatan yang berasal dari hubungan sosial dapat berupa kesulitan yang terkait dengan tekanan dari dosen pembimbing atau orang tua untuk cepat lulus.

Adanya pengaturan diri seseorang dalam belajar akan berpengaruh pada hasil akademik seperti ketahanan, keingintahuan, belajar, performa, afeksi dan harga diri (Vallerand & Bissonette, 1992). Mahasiswa yang mengatur dirinya selama pengerjaan skripsi dapat menghadapi masalah-masalah tersebut. Disamping itu, mereka mampu untuk mengerjakan skripsi secara kontinyu. Oleh karena itu, mahasiswa cenderung untuk tidak menghindari pengerjaan skripsi dan menyelesaikannya tepat waktu.

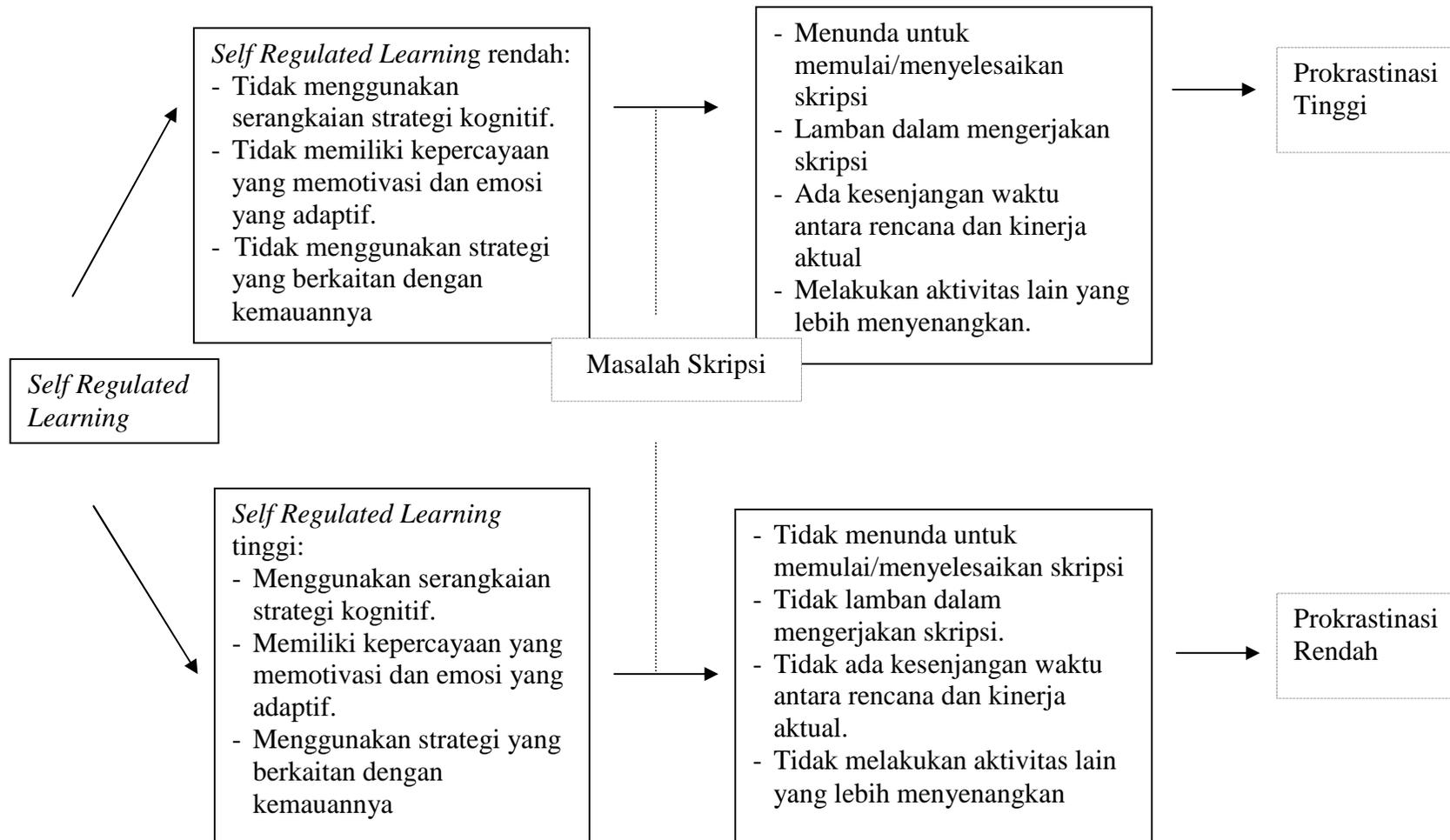
Mahasiswa yang kurang memiliki *self regulated learning* akan berusaha untuk menghindari pengerjaan skripsi ketika muncul berbagai masalah terkait skripsi. Mahasiswa akan menunda untuk memulai atau menyelesaikan pengerjaan skripsinya. Disamping itu, mereka juga menjadi lamban dan ada kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa juga cenderung mengganti pengerjaan skripsi dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan uraian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik yang bersifat negatif yaitu semakin tinggi *self regulated learning* seseorang maka semakin rendah

prokrastinasi akademiknya atau sebaliknya. Dalam hal ini, mahasiswa yang mempunyai *self regulated learning* tinggi cenderung memiliki prokrastinasi dalam menyusun skripsi yang rendah. Sebaliknya mahasiswa yang mempunyai *self regulated learning* rendah, tentu akan mempunyai prokrastinasi yang cenderung tinggi.

E. Hipotesis

Ada hubungan negatif *antara self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin tinggi *self regulated learning* seseorang maka semakin rendah prokrastinasinya. Sebaliknya jika semakin rendah *self regulated learning*, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain. (Azwar, 2004). Dalam hal ini, digunakan teknik korelasi untuk mengetahui hubungan atau keterkaitan antara variabel tersebut.

B. Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2002). Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas : *Self Regulated Learning*
2. Variabel tergantung: Prokrastinasi

C. Definisi Operasional

1. *Self Regulated Learning*

Dalam penelitian ini, variabel *self regulated learning* dibatasi pada aspek kognitif dan metakognitif. *Self Regulated Learning* diungkapkan melalui skala yang berdasarkan karakteristik *self regulated learner*, yaitu :

- a. Penggunaan serangkaian strategi kognitif

- b. Adanya serangkaian kepercayaan yang memotivasi dan emosi yang adaptif.
- a. Penggunaan serangkaian strategi yang berkaitan dengan kemauan untuk menghindari gangguan eksternal dan internal.

Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki subjek. Demikian sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah *self regulated learning* yang dimiliki subjek.

1. Prokrastinasi

Prokrastinasi diungkapkan melalui skala yang disusun berdasarkan 4 aspek. Seseorang yang prokrastinasi ditunjukkan oleh ke empat aspek, yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas-tugas yang dihadapi.
- b. Kelambanan dalam mengerjakan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Dalam hal ini, semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi prokrastinasi yang dimiliki oleh subjek. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah prokrastinasi yang dimiliki oleh subjek.

A. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Ciri sampling ini adalah penilaian dan upaya cermat untuk memperoleh sampel yang representatif dengan cara meliputi

wilayah-wilayah atau kelompok-kelompok yang diduga sebagai anggota sampelnya (Kerlinger, 2004). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa psikologi Universitas Sanata Dharma yang sedang menyusun skripsi. Subjek penelitian ini berjumlah 60 orang dengan lama pengerjaan skripsi mulai dari 1 sampai 6 semester. Mahasiswa yang dipilih adalah mahasiswa dari berbagai angkatan yang sedang menyusun skripsi. Pemilihan mahasiswa dari berbagai angkatan diharapkan akan memberikan gambaran *self regulated learning* dan prokrastinasi dalam penyusunan skripsi yang lebih beragam.

B. Metode dan Alat Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Menurut Azwar (2001), skala adalah kumpulan pernyataan-pernyataan yang ditulis, disusun dan dianalisis sedemikian rupa sehingga respon individu terhadap pernyataan tersebut dapat diberi skor dan kemudian dapat diinterpretasikan. Skor yang berupa angka-angka berfungsi mempresentasikan seberapa banyak atribut yang dimiliki oleh subjek sehingga memiliki arti kuantitas.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self regulated learning* dan skala prokrastinasi. Kedua skala tersebut disusun berdasarkan metode yang dijumlahkan (*Summated Ratings Methods*), yaitu metode skala penentuan sikap yang menggunakan distribusi respon subjek sebagai dasar penentuan nilai skala (Azwar, 1999).

Dalam skala *self regulated learning* terdiri dari empat kategori jawaban yaitu; "Sangat Sesuai" (SS), "Sesuai" (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Begitu juga dalam skala prokrastinasi diberikan empat karegori jawaban yaitu; "Tidak Pernah" (TP), "Jarang" (J), Sering (S), dan Selalu (SL). Peneliti memberikan empat kategori jawaban untuk setiap skala dan meniadakan pilihan jawaban netral atau tengah untuk menghindari adanya kecenderungan jawaban ketengah (Hadi,1991).

Dibawah ini akan diuraikan penyusunan item, pemberian skor skala *self regulated learning* dan skala prokrastinasi serta distribusi item sebelum uji coba.

1. Penyusunan butir item.

Dalam hal ini skala *self regulated learning* dan prokrastinasi disusun sendiri oleh peneliti. Skala *self regulated learning* terdiri dari 30 butir item yang terdiri dari 15 butir item favorable dan 15 item unfavorable. Skala prokrastinasi terdiri dari 60 butir item yang terdiri dari 30 butir item yang bersifat favorable dan 30 butir item yang bersifat unfavorable. Item yang bersifat favorable adalah item yang isinya mendukung, memihak atau menunjukkan ciri adanya atribut yang diukur. Sedangkan item yang bersifat unfavorable adalah item-item yang isinya tidak mendukung atau tidak menggambarkan ciri atribut yang diukur.

2. Pemberian skor skala

a. Skala *Self Regulated Learning*

Pada skala *self regulated learning*, penilaian pernyataan untuk item yang bersifat favorable (positif) bergerak dari angka 4 sampai 1 dan nilai 1 sampai 4 bagi item yang bersifat unfavorable (negatif). Pemberian skor tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 1

Skor Berdasarkan Kategori Jawaban

Kategori Jawaban	Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

b. Skala Prokrastinasi

Pemberian skor untuk setiap pernyataan dalam skala prokrastinasi yang bersifat favorable (positif) bergerak dari angka 4 sampai 1 dan nilai 1 sampai 4 bagi item yang bersifat unfavorable (negatif). Pemberian skor tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 2

Skor Berdasarkan Kategori Jawaban

Kategori Jawaban	Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Selalu (SS)	4	1
Sering (S)	3	2
Jarang (J)	2	3
Tidak Pernah (TP)	1	4

3. Distribusi Item Sebelum Uji Coba.

Skala-skala yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

a. Skala *Self Regulated Learning*

Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self regulated learning* yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Skala ini disusun oleh penulis berdasarkan karakteristik individu yang memiliki *self regulated learning* (dalam Torrano & Torres, 2004) yang ditunjukkan dengan:

- 1) Penggunaan serangkaian strategi kognitif
- 2) Adanya serangkaian kepercayaan yang memotivasi dan emosi yang adaptif.
- 3) Penggunaan serangkaian strategi yang berkaitan dengan kemauan untuk menghindari gangguan eksternal dan internal.

Berikut ini adalah sebaran item pada skala *self regulated learning* sebelum uji coba:

Tabel 3

Distribusi Item Skala *Self Regulated Learning* Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Penggunaan serangkaian strategi kognitif	1,5,28,29,6	4,7,11,19,22	10
2	Adanya serangkaian kepercayaan yang memotivasi dan emosi yang adaptif	16,9,18,27,30	8,2, 23,24,26	10
3	Penggunaan serangkaian strategi yang berkaitan dengan kemauan untuk menghindari gangguan eksternal dan internal	12,15,20,21,10	3,13,14,17,25	10
Jumlah		15	15	30

b. Skala Prokrastinasi

Skala prokrastinasi ini digunakan untuk mengetahui tinggi rendahnya kecenderungan prokrastinasi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Skala ini disusun oleh peneliti dengan berdasar pada empat aspek prokrastinasi menurut Ferrari. Dalam hal ini kecenderungan prokrastinasi ditunjukkan dengan adanya:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas-tugas yang dihadapi.
- b. Kelambanan dalam mengerjakan tugas.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Berikut ini adalah tabel sebaran item pada skala prokrastinasi sebelum uji coba :

Tabel 4

Distribusi Item Skala Prokrastinasi Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Pernyataan		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan	1,8,33,9, 48,55,56,59	4,7,12,29, 40,45,50	25
2	Kelambanan dalam mengerjakan tugas	3,15, 23, 27,37,35,54	5,11,30,31, 38,43,46,57	25
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	6,13,20,25, 26,36,42,47	2,10,19,22, 28,32,55	25
4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	16,60,17, 21,53,9,58	14,18,24,34, 41,48,49,55	25
Jumlah		30	30	60

C. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2001). Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.

Validitas yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat profesional judgement. Validitas ini bertujuan untuk melihat sejauh mana item-item dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi objek atau ciri-ciri atribut yang hendak diukur. Dalam penelitian ini, yang bertindak sebagai *professional judgement* adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Seleksi item

Item yang telah disusun dalam suatu skala yang tidak memperlihatkan kualitas yang baik harus disingkirkan atau direvisi terlebih dahulu sebelum menjadi bagian dari skala. Dalam hal ini, hanya item yang mempunyai kualitas yang baik saja yang digunakan dalam skala. Salah satu kualitas yang baik adalah konsistensi antara item dengan tes secara keseluruhan atau sering disebut dengan korelasi item total.

Prosedur pengujian konsistensi item dilakukan dengan komputasi koefisien korelasi antara distribusi skor pada setiap item dengan distribusi skor total sebagai kriteria. Komputasi ini akan menghasilkan koefisien korelasi item total (r_{ix}) yang umumnya dikenal dengan indeks daya beda item (Azwar, 2001).

Sebagai kriteria pemilihan berdasarkan koefisien korelasi total, digunakan batasan ($r_{ix} \geq 0,03$). Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,03, daya pembedanya dianggap memuaskan (Azwar, 1999).

Dalam hal ini, uji coba dilakukan pada tanggal 25 Agustus sampai 10 September 2009 terhadap 50 subjek. Prosedur analisis item dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for windows* versi 12. .

a. Skala *Self Regulated Learning*

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diperoleh koefisien korelasi item total (r_{ix}) yang berkisar antara 0,356 sampai dengan 0,693. Item yang gugur berjumlah 2 item sedangkan 28 item lainnya dapat digunakan. Item-item yang gugur adalah aitem no 10 dan 21. Namun, dengan memperhitungkan proporsionalitas masing-masing aspek maka peneliti memutuskan untuk menggugurkan 4 item. Dalam hal ini, item yang gugur merupakan item yang mempunyai koefisien korelasi total paling rendah untuk setiap aspeknya. Item-item tersebut adalah item no 1, 2, 7, dan item 9. Berikut ini adalah distribusi item setelah uji coba:

Tabel 5
Distribusi item Skala *Self Regulated Learning* Setelah Uji Coba dan
Penelitian

Aspek	Nomor Item				Jumlah
	Setelah Uji coba		Penelitian		
	Fav	Unfav	Fav	Unfav	
Penggunaan serangkaian strategi kognitif	5,28,29,6	4,11,19,22	1,6,13,20	8,12,18,23	12
Adanya serangkaian kepercayaan yang memotivasi dan emosi yang adaptif	16,18,27,30	8,23,24,26	5, 10,14,21	2,7,16,19	12
Penggunaan serangkaian strategi yang berkaitan dengan kemauan untuk menghindari gangguan eksternal dan internal	12,15,20	3,13,14,17,25	4, 11,15,	3,9,17,22,24	12
Jumlah	11	13	11	13	48

b. Skala Prokrastinasi

Pada skala prokrastinasi terdiri dari 60 item dan hasil pengujian menunjukkan bahwa 54 item lolos seleksi. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh koefisien korelasi total (r_{ix}) berkisar dari 0,385 sampai dengan 0,819. Item-item yang gugur adalah item no 5, 13, 25, 42, 43, dan item no 54. Peneliti memutuskan untuk menggugurkan 6 item lagi dengan mempertimbangkan proporsionalitas masing-masing aspek. Item-item tersebut

dipilih berdasarkan koefisien korelasi total yang terendah untuk tiap-tiap aspeknya. Item-item yang digugurkan adalah item no 4,12,14,29,16 dan 34. Berdasarkan data item setelah uji coba, maka item yang akan digunakan dalam penelitian diacak terlebih dahulu. Berikut ini adalah distribusi item setelah uji coba dan untuk penelitian :

Tabel 6

Distribusi item Skala Prokrastinasi Setelah Uji Coba dan Penelitian

Aspek	Nomor Item				Jumlah
	Setelah Uji coba		Penelitian		
	Fav	Unfav	Fav	Unfav	
Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan	1,8,33, 39,48,56 59,51	7,40, 45,50	8,15,20, 27,33,41 44,47	1,17, 19,24	12
Kelambanan dalam mengerjakan tugas	3,37,35, 27,23,15	11,30,31 38,46,57	2,14,18, 25,30,35	7,9,16,3 2,39,42	12
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	6,20,26, 36 ,47	2,10,19, 22,28,32 55	3,10,21, 28,36	5,12,22,2 6,34,46, 48	12
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	9,17,21, 53,58,60	18,24,41, 44,48,49	6, 11,23, 31,38,43	4,13,29, 37,40,45	12
Jumlah	25	23	25	23	48

3. Reliabilitas

Skala atau alat ukur yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah skala yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya dan reliabel. Hasil pengukuran dapat dipercaya hanya bila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah (Azwar, 2001). Estimasi reliabilitas dalam penelitian ini adalah dengan konsistensi internal yaitu dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Hal ini dikarenakan teknik tersebut dapat digunakan untuk menguji instrumen yang berupa skala dan subjek dalam penelitian ini hanya dikenai satu kali pengukuran.

D. Metode Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Oleh karena itu, teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi. Uji korelasi dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik Korelasi *Product Moment*. Penggunaan Korelasi *Product Moment* ini bertujuan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang memiliki hubungan yang searah. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS for windows versi 12*. Dalam teknik Korelasi *Product Moment* terdapat dua prasyarat yang harus dilakukan terlebih dahulu sebelum menganalisis data yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

H. Prosedur Penelitian

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini adalah:

1. Membuat skala pengukuran mengenai *self regulated learning* dan prokrastinasi. Kedua skala tersebut disusun dengan menggunakan metode rating yang dijumlahkan (*Methods of Summated Rating*).
2. Melakukan uji coba (*try out*) skala yang digunakan pada subjek yang mempunyai karakteristik yang sama dengan subjek yang sebenarnya.
3. Melakukan uji validitas dan realibilitas skala untuk memperoleh skala yang valid dan reliabel.
4. Menentukan subjek penelitian sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. kemudian mengukurnya dengan cara mengisi skala yang sudah di uji validitas dan reliabilitasnya.
5. Menganalisa data yang masuk dengan menggunakan uji statistik korelasi *Product Moment* untuk melihat ada tidaknya hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
6. Membuat kesimpulan berdasarkan hasil analisis data tersebut.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 30 September 2009 sampai dengan tanggal 14 Oktober 2009. Waktu yang digunakan untuk mengambil data pada subjek penelitian cukup lama. Peneliti menemui kesulitan mencari subjek penelitian yang sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan. Hal ini dikarenakan mahasiswa-mahasiswi Fakultas Psikologi Sanata Dharma yang sedang menyusun skripsi kebanyakan tidak sedang menempuh mata kuliah lain sehingga mereka tidak hadir setiap hari di kampus. Penelitian ini dilaksanakan di Kampus III, Fakultas Psikologi Sanata Dharma Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian dilakukan dengan cara menyebarkan kedua skala pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebanyak 60 eklempar skala. Skala yang telah disebarkan tersebut semua skala kembali pada peneliti dan seluruhnya memenuhi syarat karena semua item terjawab semua.

Subjek yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa yang terdiri dari 37 subjek perempuan dan 19 subjek laki-laki. Disamping itu, subjek terdiri dari berbagai angkatan yaitu angkatan 2002 berjumlah 4 subjek, angkatan 2003 berjumlah 11 subjek, angkatan 2004 ada 15 subjek, angkatan 2005 berjumlah 28 subjek dan 2 subjek dari angkatan 2006. Subjek yang telah

mengerjakan skripsi kurang dari 1 semester berjumlah 2 subjek, 1 sampai 2 semester berjumlah 35 subjek, dan lebih dari 3 semester ada 23 subjek.

B. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat diperoleh gambaran mengenai skor skala *self regulated learning* dan skor skala prokrastinasi yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 7
Hasil Analisis Deskriptif

Statistik	<i>Self Regulated Learning</i>		Prokrastinasi	
	Teoritik	Empirik	Teoritik	Empirik
N	60	60	60	60
Skor Maksimum	96	79	192	177
Skor Minimum	24	36	48	92
Mean	60	57,72	120	135.13
SD	12	10,583	24	21.423

Dalam penelitian ini, untuk skala *self regulated learning* diperoleh skor terendah 36 dan skor tertinggi 79. Nilai mean yang diperoleh sebesar 57,72 dan standar deviasinya adalah 10,583. Pada skala prokrastinasi diperoleh skor

terendah sebesar 92 dan skor tertinggi 177. Nilai mean yang diperoleh adalah 135,13 dan standar deviasinya adalah 21.423.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, juga diperoleh nilai mean teoritik dan mean empirik. Mean teoritis adalah rata-rata skor skala penelitian. Mean empirik adalah rata-rata skor data yang diperoleh dari angka yang merupakan rata-rata skor hasil penelitian. Dalam penelitian ini, mean yang diperoleh untuk skala *self regulated learning* sebesar 57,72 dan mean untuk skala prokrastinasi sebesar 135,13.

Mean teoritis pada skala *self regulated learning* sebesar 60 dan mean empiris sebesar 57,72. Hasil perbandingan antara mean teoritis dengan mean empiris pada skala tersebut menunjukkan mean empiris lebih kecil daripada mean teoritisnya. Hal ini berarti bahwa subjek penelitian mempunyai *self regulated learning* yang cenderung rendah. Pada skala prokrastinasi, mean teoritisnya sebesar 120 dan mean empiris sebesar 135,13. Dalam hal ini, hasil perbandingan menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki prokrastinasi yang cenderung tinggi.

Data yang diperoleh tersebut kemudian di kelompokkan untuk mengetahui variasi nilai skor subjek secara lebih jelas. Dalam hal ini, peneliti membuat kategorisasi skor kedua variabel tersebut. Penggunaan kategori jenjang bertujuan untuk menempatkan subjek ke dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kontinum jenjang yang digunakan terdiri dari lima kategori, yaitu; sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi (Azwar,1999).

Berikut ini adalah tabel kategorisasi subjek untuk skala *self regulated learning* dan prokrastinasi:

tabel 8

Kategori subjek untuk skala *self regulated learning* dan prokrastinasi

	skor	kategori	jumlah subjek	persentase
skala self regulated learning	$78 < X$	Sangat Tinggi	1	1,167 %
	$66 < X \leq 78$	Tinggi	9	15 %
	$54 < X \leq 66$	Sedang	25	41,67 %
	$42 < X \leq 54$	Rendah	18	30 %
	$X \leq 42$	Sangat Rendah	5	8,33 %
skala prokrastinasi	$156 < X$	Sangat Tinggi	13	21,67 %
	$132 < X \leq 156$	Tinggi	19	31,67 %
	$108 < X \leq 132$	Sedang	24	40 %
	$84 < X \leq 108$	Rendah	4	6,67 %
	$X \leq 84$	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa subjek yang mempunyai *self regulated learning* yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 1 subjek (1,67%), 15 subjek (15%) dalam kategori tinggi, 25 subjek (41,67%) dalam kategori sedang, dan 18 subjek (30%) termasuk dalam kategori rendah serta ada 5 subjek (8,33%) yang memiliki *self regulated learning* sangat rendah. Dilihat dari tabel kategorisasi prokrastinasi diatas, dapat diketahui bahwa 13 subjek (21,67%) memperoleh skor yang berada dalam kategori sangat tinggi, 19 subjek (31,67 %) berada dalam kategori tinggi, 24 subjek (40 %) berada dalam kategori

sedang. Subjek yang termasuk dalam kategori rendah berjumlah 4 orang (6,67%), dan tidak ada subjek yang berada dalam kategori sangat rendah.

Berikut ini adalah tabel kategorisasi subjek setiap angkatan untuk skala *self regulated learning* dan prokrastinasi:

tabel 9

Kategorisasi Subjek Berdasarkan Angkatan untuk Skala *Self Regulated Learning* dan Prokrastinasi

Angkatan	Jumlah Subjek	<i>Self Regulated Learning</i>		Prokrastinasi	
		Kategori	Jumlah	Kategori	Jumlah
2006-2005	30	Sangat Tinggi	1	Sangat Tinggi	5
		Tinggi	8	Tinggi	6
		Sedang	14	Sedang	14
		Rendah	7	Rendah	4
		Sangat Rendah	0	Sangat Rendah	0
2004-2002	30	Sangat Tinggi	0	Sangat Tinggi	8
		Tinggi	3	Tinggi	12
		Sedang	11	Sedang	10
		Rendah	12	Rendah	0
		Sangat Rendah	4	Sangat Rendah	0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa subjek angkatan 2005-2006 yang memiliki *self regulated learning* dalam kategori sangat tinggi ada 1 subjek (3,33 %), 8 subjek(26,67 %) dalam kategori tinggi, 14 subjek (46,67 %) termasuk kategori sedang dan 7 subjek (23,33 %) dalam kategori rendah. Tidak ada subjek yang mempunyai *self regulated learning* dalam kategori sangat rendah. Disamping itu, terdapat 5 subjek (16,67 %) memiliki prokrastinasi yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, 6 subjek (20%) dalam kategori tinggi, 14 subjek (46,67 %) memiliki prokrastinasi dalam kategori sedang, dan 4 subjek (13,33 %) termasuk dalam kategori rendah serta tidak ada subjek yang memiliki prokrastinasi dalam kategori sangat rendah.

Subjek dari angkatan 2002-2004 yang memiliki *self regulated learning* dalam kategori sangat tinggi tidak ada. Subjek yang termasuk dalam kategori tinggi ada 3 subjek (10 %), 11 subjek (36,67 %) dalam kategori sedang, dan 12 subjek (40 %) termasuk kategori rendah serta 4 subjek (13,33 %) termasuk dalam kategori sangat rendah. Subjek yang memiliki prokrastinasi dalam kategori sangat tinggi 8 subjek (26,67 %), 12 subjek (40 %) termasuk dalam kategori tinggi, dan 10 subjek (33,33 %) dalam kategori sedang. Dalam hal ini, tidak ada subjek yang termasuk dalam kategori rendah dan sangat rendah.

C. Analisis Data Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan analisis statistik yang pertama kali dilakukan dalam rangka analisis data. Kepastian terpenuhinya syarat normalitas akan menjamin langkah-langkah statistik selanjutnya sehingga kesimpulan yang diambil juga dapat dipertanggungjawabkan (Nurgiyanto dkk, 2000). Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data dari variabel *self regulated learning* dan prokrastinasi berdistribusi normal atau tidak.

Uji normalitas dilakukan dengan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dari program *SPSS for windows versi 12*. Pengambilan keputusan didasarkan pada besaran probabilitas (p). Jika $p > 0,05$ maka sebaran dinyatakan normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebaran dinyatakan tidak normal.

Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10

Hasil Pengujian Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*

	<i>Self Regulated Learning</i>	Prokrastinasi
<i>Kolmogorov Smirnov</i>	0,706	0,797
<i>Asymp.Sig.(2 tailed)</i>	0,701	0,549

Berdasarkan uji normalitas, dapat diketahui bahwa probabilitas (p) data *self regulated learning* sebesar 0,701 dan probabilitas (p) data prokrastinasi

sebesar 0,549. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua sampel adalah normal karena nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari pada 0,05 ($p > 0,05$).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara skor variabel *self regulated learning* dan variabel prokrastinasi merupakan garis lurus atau tidak.

Uji linearitas ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 12 for Windows*. Pada pengujian ini diperoleh nilai F sebesar 133,238 dan nilai p sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel yaitu *self regulated learning* dan prokrastinasi adalah linear karena taraf signifikansi untuk linearitas lebih kecil daripada 0,05 ($p < 0,05$).

Tabel 10

Hasil Penghitungan Uji Linearitas

		F	Sign
Skor <i>Self Regulated Learning</i> * Prokrastinasi	<i>Combined</i>	6,011	0,00
	<i>Linearity</i>	222,814	0,00
	<i>Deviation From Linearity</i>	1,907	0,046

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi. Pada penelitian ini, analisis korelasi yang digunakan adalah rumus *Product Momen Pearson* dengan bantuan program *SPSS Versi 12 for Windows*. Uji korelasi ini menggunakan uji korelasi 1 (satu) ekor karena hipotesis dalam penelitian berarah tunggal (Supratiknya,2000).

Hasil analisis menunjukkan skor korelasi sebesar -0,719 dengan $p = 0,00$ (signifikansi 1 ekor), yang berarti nilai p hasil korelasi lebih kecil dari 0,01 (syarat $p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan hubungan yang negatif dan signifikan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi. Arah korelasi yang negatif berarti semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, begitu juga sebaliknya.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diterima.

D. Pembahasan

Berdasarkan uji korelasi, diperoleh skor korelasi untuk variabel *self regulated learning* dan prokrastinasi sebesar -0,719. Skor dari uji korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa hubungan yang negatif antara *self regulated learning* dan prokrastinasi. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini diterima yaitu ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dan prokrastinasi pada

mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self regulated learning*, akan diikuti dengan semakin rendahnya prokrastinasi. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning*, maka semakin tinggi prokrastinasi yang dimiliki mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Pada penelitian ini, dari data deskriptif dapat diketahui bahwa rerata skor *self regulated learning* lebih rendah dari rerata teoritiknya ($57,72 > 60$) dan rerata skor prokrastinasi lebih tinggi dari rerata teoritiknya ($135,13 < 120$). Hal ini menunjukkan bahwa *self regulated learning* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma adalah rendah yang ternyata diikuti dengan prokrastinasi yang tinggi.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa berhubungan dengan prokrastinasi pada penyusunan skripsi. *Self regulated learning* merupakan suatu proses aktif, konstruktif dimana seseorang membuat serangkaian tujuan dalam belajarnya dan kemudian berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka yang diarahkan dan dibatasi oleh tujuan mereka dan konteks lingkungan (Pintrich, Wolters, & Stuart 2003). Hal ini berarti bahwa *self regulated learning* mempunyai peranan dalam tercapainya suatu tujuan belajar. Dalam hal ini, nampak bahwa *self regulated learning* memiliki kaitan dengan hasil akademik. Menurut Vallerand & Bissonnette (1992), regulasi diri seseorang dalam belajar mempunyai keterkaitan yang erat dengan hasil akademik seperti ketahanan, keingintahuan, performa belajar, afeksi dan harga diri. Dalam penelitian ini, *self regulated learning* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas

Sanata Dharma berkaitan dengan perilaku mereka dalam menyusun skripsi. Subjek cenderung memiliki *self regulated learning* yang rendah dan prokrastinasi dalam menyusun skripsi yang cenderung tinggi.

Seseorang yang mampu mengatur dirinya dalam belajar mempunyai pengetahuan mengenai proses berpikir dan belajar serta mempunyai strategi untuk memonitor dan mengendalikan aspek-aspek penting dari perilakunya dalam belajar (Wolters, 2003). Seseorang yang mempunyai *self regulated learning* rendah kurang mampu untuk memotivasi diri sendiri dan kurang menggunakan serangkaian strategi yang memungkinkan mereka untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan. Dalam hal ini, tujuan belajar subjek adalah penyelesaian skripsi. Mahasiswa yang tidak mampu mengatur dirinya dalam belajar, tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang berbagai strategi kognitif yang dapat digunakan untuk meningkatkan belajarnya.

Subjek yang mempunyai *self regulated learning* yang rendah tidak terbiasa dengan penggunaan serangkaian strategi kognitif selama mengerjakan skripsi. Dalam menyusun skripsi, mahasiswa dituntut untuk mencari dan menggunakan berbagai literatur dan informasi. Adanya serangkaian strategi kognitif dapat membantu subjek dalam memperhatikan informasi yang diperolehnya. Subjek yang kurang terbiasa menggunakan strategi kognitif akan mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi terkait dengan proses transformasi, elaborasi dan merecover informasi. Adanya kesulitan-kesulitan tersebut dapat mendorong subjek untuk menghindari dan menunda pengerjaan

skripsi. Menurut Wolter (2003), seseorang yang menggunakan sedikit strategi kognitif cenderung melakukan prokrastinasi.

Rendahnya *self regulated learning* dalam diri subjek juga ditunjukkan dengan kurangnya serangkaian kepercayaan yang memotivasi dan emosi yang adaptif. Dalam hal ini, subjek cenderung kurang menjaga motivasi dan emosinya sehingga mudah terganggu dengan gangguan-gangguan yang muncul selama mengerjakan skripsi. Burka & Yuen (2008) mengungkapkan bahwa *self regulated learning* membantu seseorang untuk tidak memperdulikan gangguan-gangguan dan godaan dalam mengerjakan tugas akademik. Adanya motivasi yang rendah dan emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan akan kegagalan, perfeksionisme, kurangnya kepercayaan diri dalam mengerjakan skripsi dapat mendorong subjek untuk menghindari pengerjaan skripsi.

Rendahnya penggunaan strategi - strategi yang berkaitan dengan kemauan menyebabkan subjek kurang memiliki *self regulated learning*. Dalam hal ini, serangkaian strategi yang berkaitan dengan kemauan tersebut dapat membantu untuk menghindari gangguan internal dan eksternal. Oleh karena itu, subjek kurang mampu menjaga konsentrasi, usaha dan kemauannya dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut akhirnya mendorong subjek untuk menghindari dan menunda pengerjaan skripsinya.

Berdasarkan kategorisasi skor subjek angkatan 2005-2006, dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek termasuk dalam kategori sedang (46%) untuk skala *self regulated learning*, dan dalam skala prokrastinasi sebagian besar subjek termasuk kategori sedang (46,67%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian

besar subjek angkatan 2005-2006 mempunyai *self regulated learning* dan kecenderungan prokrastinasi yang sedang. Disamping itu, kategorisasi subjek angkatan 2002-2004 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek termasuk dalam kategori rendah (40%) untuk skala *self regulated learning*, dan dalam skala prokrastinasi sebagian besar subjek termasuk kategori tinggi (40%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek angkatan 2002-2004 mempunyai *self regulated learning* yang rendah dan prokrastinasi yang tinggi. Dalam hal ini, nampak bahwa subjek yang paling banyak memiliki *self regulated learning* rendah dan prokrastinasi yang tinggi merupakan subjek dari angkatan 2002-2004 daripada subjek angkatan 2005-2006. Subjek dari angkatan 2002-2004 sebagian besar sudah mengerjakan skripsi lebih dari 3 semester sedangkan lama pengerjaan skripsi subjek angkatan 2005-2006 kurang dari 2 semester. Semakin lama pengerjaan skripsi maka semakin tinggi tingkat kelelahan, kejenuhan dan tekanan yang dialami. Menurut Burka & Yuen (2008), tekanan dan kejenuhan yang dialami seseorang mendorong munculnya kecenderungan prokrastinasi. Seseorang yang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak (Bruno, 1998; Millgram dalam Ferrari dkk, 1995). Keadaan tersebut menyebabkan subjek memiliki kecenderungan prokrastinasi yang semakin tinggi dibandingkan subjek yang mengerjakan skripsi kurang dari 2 semester. Tingginya prokrastinasi ini nampak dari kebiasaan menunda untuk memulai dan menyelesaikan skripsi, lamban dalam mengerjakan skripsi, mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Oleh

karena itu, semakin tinggi prokrastinasi semakin lama waktu yang dihabiskan untuk mengerjakan skripsi.

Koefisien determinasi yang diperoleh dari hasil kuadrat koefisien korelasi adalah 0,517 yang berarti bahwa variabel bebas dari penelitian yaitu *self regulated learning* dapat memberikan sumbangan efektif sebesar 51,7 % terhadap variabel tergantung yaitu prokrastinasi dan 48,3% sisanya merupakan kontribusi dari variabel-variabel di luar *self regulated learning* yang tidak tercakup dalam penelitian ini. Variabel-variabel di luar *self regulated learning* tersebut diantaranya adalah keadaan fisik, faktor psikologis, gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan.

Besarnya koefisien korelasi dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh jenis tugas yaitu dalam hal ini skripsi. Skripsi termasuk jenis tugas yang banyak berkaitan dengan menulis dan rendah pengawasan. Dalam hal ini, jenis tugas yang banyak berkaitan dengan menulis dan rendahnya pengawasan mendorong seseorang untuk prokrastinasi. Selain melakukan suatu penelitian, skripsi juga menuntut mahasiswa untuk menulis. Menurut Zimmerman & Bandura (1994), tugas menulis memberikan seseorang kesempatan untuk meregulasi dirinya.

Pembahasan diatas menunjukkan bahwa *self regulated learning* memiliki hubungan yang negatif terhadap prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Seorang mahasiswa yang mempunyai *self regulated learning* yang tinggi, cenderung memiliki prokrastinasi dalam menyusun skripsi yang rendah dan sebaliknya apabila seorang mahasiswa mempunyai *self regulated*

learning yang rendah juga memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan prokrastinasi dalam menyusun skripsi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data penelitian dan pembahasan dari data penelitian, peneliti membuat kesimpulan sebagai berikut:

Ada korelasi negatif antara *self regulated learning* dan variabel prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini ditunjukkan melalui korelasi sebesar - 0,719 dengan taraf signifikansi 0,01. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self regulated learning* mempunyai hubungan yang erat dengan prokrastinasi. Semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka semakin rendah kecenderungan untuk prokrastinasi. Semakin rendah *self regulated learning* yang dimiliki, maka kecenderungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk prokrastinasi semakin tinggi.

B. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Kriteria subjek penelitian yang kurang dibatasi secara detail.

Kriteria lama pengerjaan skripsi atau angkatan subjek penelitian sebaiknya lebih dibatasi. Adanya pembatasan terkait waktu lamanya pengerjaan skripsi dapat lebih memberikan gambaran prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Aspek *Self Regulated Learning* yang dibatasi pada pengerjaan skripsi.

Dalam penelitian ini, aspek *self regulated learning* yang digunakan hanya terkait dengan pengerjaan skripsi. Hal ini menjadikan gambaran mengenai *self regulated learning* kurang mendalam. Oleh karena itu, sebaiknya aspek yang digunakan adalah *self regulated learning* secara umum, tidak dibatasi pada pengerjaan skripsi saja.

3. Pengambilan subjek yang terbatas pada satu fakultas.

Pengambilan subjek penelitian sebaiknya tidak terbatas pada satu fakultas saja, melainkan juga pada mahasiswa-mahasiswa dengan berbagai macam fakultas. Hal tersebut dapat menjadikan hasil penelitian lebih bervariasi dan dapat digeneralisasikan lebih luas lagi.

C. Saran

1. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki prokrastinasi yang cenderung tinggi dan *self regulated learning* yang cenderung rendah. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan untuk meningkatkan *self regulated learning* karena adanya *self regulated learning* dalam mengerjakan skripsi dapat mengurangi perilaku prokrastinasi. Mahasiswa harus lebih proaktif, memotivasi diri, menggunakan strategi-strategi yang mendukung pengerjaan skripsi sehingga mampu mengerjakan skripsi secara rutin. Mahasiswa dapat membuat buku harian pengerjaan skripsi, membuat jadwal pengerjaan skripsi, dan membuat target perubahan perilaku sekaligus bentuk

hadiah dan hukuman yang diberlakukan bagi diri sendiri selama pengerjaan skripsi. Hal tersebut akan membantu mahasiswa untuk meningkatkan *self regulated learning* dan terhindar dari lingkaran prokrastinasi.

2. Bagi para dosen pembimbing.

Sejalan dengan hasil penelitian ini, diharapkan dosen-dosen pembimbing skripsi memberikan pengawasan terhadap perkembangan dari pengerjaan skripsi para mahasiswa. Peran dosen pembimbing yang diharapkan untuk membantu mahasiswa antara lain dengan memberikan batas waktu pengerjaan skripsi, adanya jadwal bimbingan yang rutin dan lainnya. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa lebih mengatur dirinya dan dapat mengurangi kecenderungan mahasiswa untuk menghindari pengerjaan skripsi yang rendah pengawasan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya bisa lebih mengembangkan penelitian mengenai *self regulated learning*, misalnya menghubungkan dengan variabel-variabel lain. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat lebih mendalam lagi dengan membedakan bentuk-bentuk prokrastinasi dan bentuk-bentuk strategi *self regulated learning* yang digunakan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Ada baiknya jika peneliti selanjutnya lebih memperhatikan kriteria subjek penelitian yang akan digunakan dalam penelitian, misalnya pembatasan-pembatasan subjek dibuat lebih detail.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M.K., & Tella A. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 2007, **3**(4), 363-370
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____. (2001). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Burka, J B & Yuen L.M. (2008). *Procrastination : Why you do it, what to do it?*. Perseus Books.
- Butler, D.L & Winne, P.H (1995). Feedback and Self Regulated Learning: A Theoretical Synthesis . *Review of Educational Research*, 65, 245-281.
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120-134.
- Ferrari, J.R (1991) Self Handicapping by Procrastination : Protecting Self Esteem, Social Esteem or Both?. *Journal of Research in Personality*.
- Ferrari, J. R. & Olivette, M. J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28, 87-1.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen (Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA)*. Yogyakarta: Andi Offset.

Janssen.T & Carton, J.S (1999). The effects of locus of control and task difficulty on procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 160 (4).436-442.

Maddrel, J .(2008). *Literature Review of Self Regulated Learning*.Diambil pada 11 Mei 2009 dari [www.scribd.com/doc/ 3728825/Literature/](http://www.scribd.com/doc/3728825/Literature/)

Kerlinger, J.F.(2004).*Asas-asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press

Nurgiyantoro, B., Gunawan, Marzuki.(2000).*Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Ormrod, Anne. (2008). *Educational Psychology*. New Jersey : Printice Hall, Inc

Pengesahan Skripsi
Berjudul
**OPTIMASI PROSES PENCAMPURAN COLD CREAM OBAT
EKSTRAK DAUN BINAHONG (*Anredera cordifolia* (Ten.) St
DENGAN PERBANDINGAN KECEPATAN PUTAR MIXER DA
PENCAMPURAN:
APLIKASI DESAIN FAKTORIAL**

Oleh :
Iman Hidayat
NIM: 058114159

Dipertahankan di Hadapan Panitia Penguji Skripsi
Fakultas Farmasi
Universitas Sanata Dharma
Pada Tanggal 25 Januari 2010

Mengetah
Fakultas Far
Universitas Sanat

Dekan

(Rita Suhadi, M.


Dosen Pembimbing



C.M.Ratna Rini Nastiti, M.Pharm., Apt

Panitia Penguji

1. C.M.Ratna Rini Nastiti, M.Pharm., Apt.
2. Agatha Budi Susiana Lestari, M.Si., Apt.

Tanda tar



Program Studi Psikologi.(2006). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

Rachmahana, R.S.(2001). Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *PSIKODEMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, Vol 2 (3),132-137.

Rizvi, A.1997.Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

Senecal, C., Koestner, R., & Vallereand R.J. (1995). Self Regulation and Academic Procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135 (5), 607-619.

Solomon, J.L & Rothblum, E.D.(1984). Academic Procrastination : Frequency and Cognitive Behavioral Correlated. *Journal of Conseling Psychology*. 33.387-394.

Stephanie.(1996). *Procrastination Across Variables*. Diambil pada 24 Juni 2009 dari <http://www.mwsc.edu/psychology/research/psy302/fall96/Stephanie-page.html>

Suswantoro (2003). *Pengertian Mahasiswa* Diambil pada 15 Novermber 2009 dari www.library.usu.ac.id/repository/06009830 (1)

Torrano, M., & Torres, G.(2004). Self Regulation Learning: Current and Future Directions. *Journal of Research in Educational Psychology*. 2 (1),1-34.

Winne, P. (1997).Experimenting to Bootstrap Self-Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 89, Issue 30022-0663

Wolters, A (2003). Understanding Procrastination From A Self Regulated Learning Perspective. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 95 no 1. 179-187.

Wolters, CA, Pintrich, PR & Karabenick, SA. 2004. Assessing Academic Self Regulated Learning, *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 2(1), 1-34.

Wulan (2000). Hubungan antara Gaya Pengasuhan Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik pada Remaja SMU. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Zimmerman, B.J., & Bandura, A. (1994). Impact of Self Regulatory Influence on Attainment in a Writing Course. *American Educational Research Journal*, 29, 663-676.

Zimmerman, B.J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). *Developing Self Regulated Learners: Beyond Achievement to Self Efficacy*. Washington, DC: American Psychological Association. viii, 147 pp.

Zimmerman, BJ & Martinez Pons, M. (1990). Student differences in Self Regulated Learning Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, 82, 51-99.

Lampiran A

Skala Self Regulated Learning dan Skala Prokrastinasi Uji Coba

Kepada:

Yth. Teman-teman
di tempat.

Sehubungan dengan penelitian untuk tugas akhir saya, perkenankanlah saya meminta bantuan dari teman-teman sekalian untuk meluangkan waktu mengisi angket berikut ini.

Angket ini berisi beberapa pernyataan-pernyataan yang terbagi dalam dua bagian. Dalam mengisi angket ini, teman-teman diharapkan untuk memberikan jawaban dengan jujur dan apa adanya sesuai dengan keadaan teman-teman.

Hasil angket ini digunakan untuk kepentingan akademik, sehingga semua informasi diri teman-teman terjamin kerahasiaannya. Atas perhatian dan bantuan teman-teman, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Francisca Yunita K.

05/PSI/USD

IDENTITAS DIRI

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Lama Pengerjaan Skripsi :semester.(dari awal sampai sekarang)

BAGIAN I

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan-pernyataan tentang pengalaman selama mengerjakan skripsi. Teman-teman diminta untuk memilih jawaban yang paling sesuai atau yang mendekati dengan kehidupan teman-teman sehari-hari, dengan cara memberi (\checkmark) dalam kotak disalah satu pilihan jawaban yang tersedia, yaitu:

TP = bila pernyataan tersebut **Tidak Pernah** teman-teman alami.

J = bila pernyataan tersebut **Jarang** teman-teman alami

S = bila pernyataan tersebut **Sering** teman-teman alami.

SL = bila pernyataan tersebut **Selalu** teman-teman alami.

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda, karena itu pilihlah jawaban yang paling menggambarkan diri teman-teman. Dalam hal ini, tidak ada jawaban yang dianggap salah.

Kerjakan dengan teliti, jangan sampai ada yang terlewatkan.

NO	PERNYATAAN	TP	J	S	SL
1.	Setelah bab sebelumnya disetujui oleh dosen pembimbing, saya tidak langsung mengerjakan bab selanjutnya.				
2	Saya melaksanakan jadwal pengerjaan skripsi sesuai dengan rencana yang telah saya tentukan.				
3	Karena memikirkan masalah lain, saya memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan skripsi.				
4	Setiap saya mendapatkan ide, saya langsung menuangkannya dengan melanjutkan pengerjaan skripsi.				
5	Saya membutuhkan waktu yang tidak terlalu lama dalam menyelesaikan skripsi dibandingkan dengan teman yang				

	lain.				
6	Rencana untuk bertemu dengan dosen pembimbing tidak terlaksana karena tugas skripsi yang belum selesai.				
7	Saya memilih untuk mengerjakan skripsi dari sekarang daripada saat mendekati jadwal bimbingan.				
8	Saya menunda untuk membaca literatur skripsi karena merasa malas.				
9	Saya lebih memilih untuk menonton TV daripada mengerjakan skripsi.				
10	Saya mampu menyelesaikan satu bab skripsi sesuai dengan rencana waktu yang telah saya tentukan.				
11	Saya mendiskusikan materi skripsi dengan dosen dan teman sehingga pengerjaannya menjadi lancar.				
12	Saya mengerjakan skripsi secara rutin karena saya merasa waktu saya terbatas dan harus segera diselesaikan.				
13	Saya kesulitan mengumpulkan tugas skripsi sesuai dengan jadwal pengumpulan yang sudah ditentukan oleh dosen pembimbing				
NO	PERNYATAAN	TP	J	S	SL
14	Sebelum saya konsultasi dengan dosen pembimbing, saya mempersiapkan diri secukupnya				
15	Saya lebih banyak mengeluhkan hambatan yang ada daripada mengerjakannya sehingga banyak tugas skripsi yang belum terselesaikan.				
16	Saya memilih untuk menunda bertemu dengan dosen pembimbing karena saya belum siap menjawab pertanyaan-pertanyaan terkait dengan skripsi.				
17	Saya lebih tertarik dan bersemangat untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada mengerjakan				

	skripsi.				
18	Meski mengobrol dengan teman lebih menyenangkan, saya lebih memilih untuk menyelesaikan skripsi.				
19	Rencana harian saya untuk mengerjakan skripsi secara rutin dapat terlaksana.				
20	Saya kesulitan mengerjakan skripsi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan oleh dosen pembimbing.				
21	Saya memilih ikut dalam suatu kegiatan yang mendatangkan hiburan daripada mengerjakan skripsi.				
22	Saya dapat mengumpulkan bahan skripsi tepat waktu sesuai dengan jadwal dari dosen pembimbing.				
23	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk membaca buku referensi walaupun sebenarnya bisa lebih cepat.				
24	Saya mengurangi waktu untuk bersantai sehingga mempunyai waktu lebih untuk mengerjakan skripsi.				
25	Saya mengeluhkan tuntutan dan batas waktu yang diberikan oleh dosen pembimbing untuk menyelesaikan revisi.				
NO	PERNYATAAN	TP	J	S	SL
26	Saya tidak selesai mempelajari materi skripsi sesuai dengan rencana yang sudah saya tentukan sebelumnya.				
27	Saya lebih banyak memikirkan komentar dari dosen pembimbing daripada memulai untuk mengerjakan skripsi.				
28	Saya hadir setiap jadwal bimbingan.				
29	Saya lebih memilih untuk membaca buku dan jurnal yang berkaitan dengan skripsi saat ada waktu luang hari ini daripada melakukannya esok hari.				
30	Ketika mengalami kesulitan, saya bertanya pada dosen				

	pembimbing secepatnya sehingga tidak membuang banyak waktu.				
31	Saya mampu menyelesaikan bagian dalam skripsi dengan waktu yang dibutuhkan pada umumnya.				
32	Saya mampu mencapai target bulanan dalam menyusun skripsi sesuai dengan rencana.				
33	Meskipun harus segera diselesaikan, saya memilih untuk tidak mengerjakan skripsi karena perasaan saya tidak mendukung.				
34	Saya meminta bantuan kepada teman yang lebih menguasai bahasa asing dalam memahami literatur sehingga saya dapat lebih cepat dalam mempelajarinya				
35	Saya mengerjakan skripsi secara perlahan dan hati-hati tanpa memperhitungkan waktu sehingga tidak selesai sesuai dengan rencana.				
36	Saya kesulitan melaksanakan rencana-rencana untuk mengerjakan skripsi secara rutin.				
37	Saya menghabiskan waktu yang lebih lama daripada teman-teman yang lain dalam menyelesaikan skripsi.				
NO	PERNYATAAN	TP	J	S	SL
38	Saya merasa bahwa waktu yang saya butuhkan untuk mengerjakan skripsi tidak jauh berbeda dengan teman yang lain.				
39	Ketika malas mengerjakan skripsi, saya akan mengatakan, "saya akan mengerjakan skripsi besok".				
40	Saya akan mengerjakan skripsi sebisa mungkin dan sesegera mungkin.				
41	Saya mengurangi kegiatan yang mendatangkan hiburan agar lebih banyak waktu untuk mengerjakan skripsi.				
42	Saya membuat jadwal pengerjaan skripsi tetapi saya tetap				

	merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan skripsi.				
43	Saya merasa bahwa kebanyakan teman lain memerlukan waktu yang tidak jauh berbeda dalam mengerjakan skripsi.				
44	Sebelum melakukan kegiatan yang menyenangkan, saya mengerjakan skripsi terlebih dahulu.				
45	Setiap hari saya meluangkan waktu untuk melanjutkan pengerjaan skripsi.				
46	Sebelum jadwal bimbingan tiba, saya sudah mempersiapkan skripsi saya.				
47	Saya tidak selesai membaca literatur sesuai dengan rencana yang telah saya tentukan.				
48	Saya berdiskusi dengan teman mengenai skripsi meski kami sedang bersantai.				
49	Setelah menyelesaikan dahulu tugas skripsi yang sedang dikerjakan, saya melakukan kegiatan yang menjadi hobi.				
50	Saya langsung mengerjakan skripsi setelah dosen pembimbing memberikan beberapa catatan yang perlu diperbaiki.				
NO	PERNYATAAN	TP	J	S	SL
51	Ketika merasa tidak bersemangat, saya memilih untuk melanjutkan pengerjaan skripsi di lain waktu.				
52	Setelah mendapatkan masukan dari dosen pembimbing, saya menunda untuk melanjutkannya lagi sampai waktu mendekati jadwal bimbingan.				
53	Saya lebih memilih membaca buku dan majalah kesukaan daripada membaca literatur skripsi.				
54	Karena takut tidak mampu menjawab pertanyaan dari dosen pembimbing, saya membaca referensi sebanyak-banyaknya meski tidak mendalam.				

55	Rencana-rencana saya dalam menyusun skripsi dapat saya lakukan				
56	Saya menunda untuk mulai mengerjakan skripsi karena merasa masih mempunyai banyak waktu.				
57	Saya mampu memusatkan pikiran saat mengerjakan skripsi sehingga dapat menggunakan waktu secara efisien.				
58	Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan daripada mengerjakan skripsi.				
59	Saya memilih untuk melanjutkan pengerjaan skripsi di lain waktu saat merasa bersemangat.				
60	Ketika harus mencari literatur di internet, saya lebih banyak membuka situs pertemanan.				

BAGIAN II

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan-pernyataan tentang pengalaman selama mengerjakan skripsi. Teman-teman diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai atau tidak dengan diri teman-teman, dengan cara memberi (\surd) dalam kotak disalah satu pilihan jawaban yang tersedia, yaitu:

- SS** = Sangat Sesuai
S = Sesuai
TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda, karena itu pilihlah jawaban yang paling menggambarkan diri teman-teman. Dalam hal ini, tidak ada jawaban yang dianggap salah.

Kerjakan dengan teliti, jangan sampai ada yang terlewatkan

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Setelah membaca jurnal dan buku, saya membuat ringkasan dan menuliskan poin-poinnya.				
2	Saya tetap tertarik untuk membaca literatur berbahasa inggris meskipun sulit untuk dipahami.				
3	Ketika saya malas mengerjakan skripsi, saya tidak akan melakukan apapun agar lebih berniat lagi.				
4	Saya membuat daftar pertanyaan sebelum bimbingan dengan dosen pembimbing.				
5	Saya berusaha menghubungkan materi yang baru				

	dibaca dengan apa yang sudah diketahui sebelumnya.				
6	Sebelum mengerjakan skripsi, saya biasa mencatat hal-hal penting yang akan dikerjakan.				
7	Saya malas membuat catatan-catatan kecil ketika mempelajari materi skripsi.				
8	Saya menjadi tidak percaya diri akan kemampuan diri sendiri karena mendapatkan banyak koreksian dari dosen pembimbing.				
9	Saya menganggap bahwa mengerjakan skripsi itu penting demi masa depan saya.				
10	Saya akan merubah kondisi lingkungan agar saya tetap terdorong untuk mulai mengerjakan skripsi.				
11	Saya kesulitan untuk menemukan sumber kutipan yang digunakan karena tidak pernah mencatatnya dengan rapi				
NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
12	Saya dan teman-teman saling memberikan dukungan dalam mengerjakan skripsi sehingga tetap memiliki kemauan untuk mengerjakannya.				
13	Saya akan berhenti mengerjakan skripsi ketika minat saya untuk mengerjakannya hilang.				
14	Ketika tidak berniat untuk mengerjakan skripsi, saya akan menunggu sampai bersemangat dan mulai mengerjakannya lagi.				
15	Saya akan mencari dukungan dari orang lain				

	ketika merasa tidak berniat lagi untuk mengerjakan skripsi.				
16	Saya merasa ragu terhadap hasil usaha yang telah saya lakukan dalam mengerjakan skripsi.				
17	Saya menjadi malas mengerjakan skripsi ketika sedang menghadapi masalah lain.				
18	Saya mampu memusatkan pikiran saat mengerjakan skripsi sehingga dapat menggunakan waktu secara efisien.				
19	Ketika membaca literatur skripsi, saya tidak membuat ringkasan mengenai ide pokok dan konsep dalam literatur tersebut				
20	Saya berusaha untuk mengabaikan gangguan-gangguan dalam mengerjakan skripsi agar tetap berniat mengerjakannya.				
21	Saya akan merencanakan untuk melakukan hobi setelah mengerjakan skripsi ketika niat untuk mengerjakannya menurun.				
NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
22	Saya kesulitan memahami literatur skripsi karena membacanya secara tidak mendalam.				
23	Ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi, saya menjadi malas untuk menyelesaikannya.				
24	Apabila materi skripsi yang dipelajari tidak berguna maka saya akan kesal dan marah.				
25	Saya kesulitan meningkatkan kemauan untuk mengerjakan skripsi.				
26	Saya tidak yakin dapat mencapai target yang				

	telah ditentukan dalam mengerjakan skripsi				
27	Saya percaya bahwa usaha yang keras dalam mengerjakan skripsi akan menghasilkan hasil yang besar.				
28	Ketika mempelajari bahan skripsi, saya mencari informasi dari berbagai sumber.				
29	Saya menata dengan rapi catatan-catatan bahan skripsi.				
30	Saya merasa puas dengan hasil pengerjaan skripsi dari awal sampai sekarang.				

”TERIMA KASIH”

Lampiran B

Reliabilitas dan Seleksi Item Skala Self Regulated Learning dan Skala Prokrastinasi

Reliabilitas Skala Self Regulated Learning Penghitungan 1

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.

Case Processing Summary

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem1	2.82	.629	50
aitem2	2.68	.794	50
aitem3	2.60	.700	50
aitem4	2.94	.682	50
aitem5	3.14	.495	50
aitem6	2.88	.627	50
aitem7	2.92	.601	50
aitem8	2.72	.784	50
aitem9	3.52	.544	50
aitem10	3.04	.605	50
aitem11	2.76	.591	50
aitem12	3.42	.575	50
aitem13	2,38	.697	50
aitem14	2.36	.631	50
aitem15	3.16	.650	50
aitem16	2.68	.868	50
aitem17	2.36	.663	50
aitem18	3.06	.550	50
aitem19	2,86	.670	50
aitem20	2.84	.584	50
aitem21	2.84	.584	50
aitem22	2.65	.593	50

aitem23	2.50	.678	50
aitem24	3.00	.670	50
aitem25	2.62	.635	50
aitem26	2.74	.628	50
aitem27	3.56	.501	50
aitem28	3.20	.571	50
aitem29	2.88	.718	50
aitem30	2.92	.804	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	83.24	112.227	.423	.921
aitem2	83.38	111.302	.387	.922
aitem3	83.46	110.213	.514	.919
aitem4	83.12	108.271	.671	.917
aitem5	82.92	111.912	.583	.919
aitem6	83.18	110.151	.586	.918
aitem7	83.14	111.633	.494	.920
aitem8	83.34	107.576	.620	.921
aitem9	82.54	113.356	.398	.924
aitem10	83.02	115.857	.157	.919
aitem11	83.30	110.867	.566	.921
aitem12	82.64	113.296	.379	.920
aitem13	83.68	110.467	.499	.918
aitem14	83.70	110.101	.593	.920
aitem15	83.30	111.926	.430	.917
aitem16	83.38	105.547	.671	.920
aitem17	83.70	110.990	.489	.918
aitem18	83.00	110.612	.635	.918
aitem19	83.20	109.755	.574	.920
aitem20	83.22	112.706	.452	.927
aitem21	83.22	119.644	-.140	.927
aitem22	83.40	111.429	.518	.919
aitem23	83.56	111.109	.469	.920
aitem24	83.60	111.119	.474	.920

aitem25	83.44	109.435	.634	.918
aitem26	83.32	105.896	.685	.916
aitem27	82.50	112.990	.471	.920
aitem28	82.86	109.837	.676	.917
aitem29	83.18	107.579	.682	.917
aitem30	83.14	106.490	.670	.917

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
86.26	112.482	10.606	30

Reliabilitas Skala Self Regulated Learning

Penghitungan 2

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
.926	24

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem3	2.60	.700	50
aitem4	2.94	.682	50
aitem5	3.14	.495	50
aitem6	2.88	.627	50
aitem8	2.72	.784	50
aitem11	2.76	.591	50
aitem12	3.42	.575	50
aitem13	2.38	.697	50
aitem14	2.36	.631	50
aitem15	3.16	.650	50
aitem16	2.68	.868	50
aitem17	2.26	.663	50
aitem18	3.06	.550	50
aitem19	2.86	.670	50
aitem20	2.84	.548	50
aitem22	2.66	.593	50
aitem23	2.50	.678	50
aitem24	3.00	.670	50
aitem25	2.62	.635	50

aitem26	2.74	.828	50
aitem27	3.56	.501	50
aitem28	3.20	.571	50
aitem29	2.88	.718	50
aitem30	2.92	.804	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem3	65.54	86.684	.504	.924
aitem4	65.30	84.908	.665	.922
aitem5	65.10	88.092	.581	.923
aitem6	65.36	86.439	.592	.923
aitem8	65.52	84.051	.632	.922
aitem11	65.48	86.949	.584	.923
aitem12	64.82	89.538	.356	.926
aitem13	65.86	86.858	.492	.925
aitem14	65.88	86.189	.610	.923
aitem15	65.08	88.238	.415	.926
aitem16	65.56	82.088	.698	.921
aitem17	65.88	87.414	.475	.925
aitem18	65.18	87.130	.614	.923
aitem19	65.38	86.322	.559	.923
aitem20	65.40	86.490	.400	.925
aitem22	65.58	87.432	.537	.924
aitem23	65.74	86.931	.502	.924
aitem24	65.24	87.402	.460	.925
aitem25	64.62	86.118	.612	.923
aitem26	65.50	82.745	.684	.921
aitem27	65.68	89.038	.470	.925
aitem28	65.04	86.366	.663	.922
aitem29	65.36	84.153	.688	.921
aitem30	65.32	83.079	.683	.921

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
68.24	93.737	9.682	24

Reliabilitas Skala Prokrastinasi Uji Coba

Penghitungan 1

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
.967	60

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item1	2.18	.873	50
item2	2.36	.802	50
item3	2.56	.861	50
item4	1.96	.807	50
item5	2.72	.640	50
item6	2.26	.694	50
item7	2.12	.746	50
item8	2.34	.823	50
item9	2.36	.722	50
item10	2.42	.642	50
item11	1.66	.479	50
item12	2.32	.794	50
item13	2.16	.618	50
item14	1.88	.558	50
item15	2.18	.691	50
item16	2.22	.648	50
item17	2.24	.657	50
item18	2.18	.661	50
item19	2.30	.707	50
item20	2.38	.697	50
item21	2.24	.687	50

item22	2.00	.670	50
item23	2.54	.706	50
item24	1.88	.594	50
item25	2.20	.728	50
item26	2.56	.611	50
item27	2.22	.708	50
item28	2.28	.701	50
item29	2.18	.691	50
item30	2.02	.622	50
item31	2.18	.661	50
item32	2.56	.675	50
item33	2.52	.814	50
item34	2.18	.850	50
item35	2.24	.716	50
item36	2.36	.631	50
item37	2.34	.745	50
item38	2.32	.513	50
item39	2.70	.763	50
item40	1.94	.652	50
item41	2.18	.691	50
item42	2.84	.650	50
item43	2.32	.587	50
item44	1.94	.652	50
item45	2.54	.762	50
item46	1.92	.528	50
item47	2.54	.706	50
item48	2.18	.661	50
item49	2.20	.700	50
item50	1.96	.755	50
item51	2.24	.771	50
item52	2.28	.671	50
item53	2.32	.621	50
item54	2.46	.706	50
item55	2.36	.631	50
item56	2.14	.700	50
item57	2.26	.777	50
item58	2.26	.664	50
item59	2.56	.733	50

item60	2.34	.626	50
--------	------	------	----

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	133.92	565.218	.502	.966
item2	133.74	560.890	.666	.966
item3	133.54	558.539	.677	.966
item4	134.14	568.082	.470	.966
item5	133.38	579.751	.216	.967
item6	133.84	567.362	.574	.966
item7	133.98	565.612	.582	.966
item8	133.76	563.696	.574	.966
item9	133.74	568.809	.508	.966
item10	133.68	566.793	.642	.966
item11	134.44	574.496	.528	.966
item12	133.78	567.522	.494	.966
item13	133.94	580.017	.216	.967
item14	134.22	576.257	.383	.967
item15	133.92	566.851	.593	.966
item16	133.88	573.659	.411	.967
item17	133.86	569.960	.524	.966
item18	133.92	566.932	.619	.966
item19	133.80	566.816	.579	.966
item20	133.72	569.961	.492	.966
item21	133.86	566.164	.618	.966
item22	134.10	566.990	.608	.966
item23	133.56	566.170	.600	.966
item24	134.22	574.012	.438	.966
item25	133.90	577.398	.254	.967
item26	133.54	562.621	.822	.965
item27	133.88	564.924	.636	.966
item28	133.82	563.212	.695	.966
item29	133.92	570.687	.475	.966
item30	134.08	572.279	.476	.966
item31	133.92	563.708	.723	.966

item32	133.54	565.070	.664	.966
item33	133.58	563.106	.597	.966
item34	133.92	570.442	.386	.967
item35	133.86	565.266	.618	.966
item36	133.74	566.115	.676	.966
item37	133.76	561.533	.700	.966
item38	133.78	573.359	.538	.966
item39	133.40	560.735	.706	.966
item40	134.16	566.709	.635	.966
item41	133.92	562.606	.725	.966
item42	133.26	584.319	.066	.967
item43	133.78	585.032	.051	.967
item44	134.16	567.688	.602	.966
item45	133.56	567.068	.529	.966
item46	134.18	571.212	.607	.966
item47	133.56	561.109	.754	.966
item48	133.92	565.055	.679	.966
item49	133.90	559.929	.797	.965
item50	134.14	561.388	.695	.966
item51	133.86	561.021	.690	.966
item52	133.82	563.906	.705	.966
item53	133.78	567.155	.652	.966
item54	133.64	580.113	.183	.967
item55	133.74	565.135	.710	.966
item56	133.96	565.182	.635	.966
item57	133.84	561.647	.667	.966
item58	133.84	562.219	.767	.966
item59	133.54	564.049	.639	.966
item60	133.76	571.411	.502	.966

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
------	----------	-------------------	------------

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
136.10	586.827	24.225	60

Reliabilitas Skala Prokrastinasi Uji Coba

Penghitungan 2

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
.970	54

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item1	2.18	.873	50
item2	2.36	.802	50
item3	2.56	.861	50
item4	1.96	.807	50
item6	2.26	.694	50
item7	2.12	.746	50
item8	2.34	.823	50
item9	2.36	.722	50
item10	2.42	.642	50
item11	1.66	.479	50
item12	2.32	.794	50
item14	1.88	.558	50
item15	2.18	.691	50
item16	2.22	.648	50
item17	2.24	.657	50
item18	2.18	.661	50
item19	2.30	.707	50
item20	2.38	.697	50

item21	2.24	.687	50
item22	2.00	.670	50
item23	2.54	.706	50
item24	1.88	.594	50
item26	2.56	.611	50
item27	2.22	.708	50
item28	2.28	.701	50
item29	2.18	.691	50
item30	2.02	.622	50
item31	2.18	.661	50
item32	2.56	.675	50
item33	2.52	.814	50
item34	2.18	.850	50
item35	2.24	.716	50
item36	2.36	.631	50
item37	2.34	.745	50
item38	2.32	.513	50
item39	2.70	.763	50
item40	1.94	.652	50
item41	2.18	.691	50
item44	1.94	.652	50
item45	2.54	.762	50
item46	1.92	.528	50
item47	2.54	.706	50
item48	2.18	.661	50
item49	2.20	.700	50
item50	1.96	.755	50
item51	2.24	.771	50
item52	2.28	.671	50
item53	2.32	.621	50
item55	2.36	.631	50
item56	2.14	.700	50
item57	2.26	.777	50
item58	2.26	.664	50
item59	2.56	.733	50
item60	2.34	.626	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	119.22	531.236	.501	.970
item2	119.04	526.856	.670	.969
item3	118.84	524.831	.674	.969
item4	119.44	533.843	.474	.970
item6	119.14	533.184	.577	.970
item7	119.28	531.553	.583	.970
item8	119.06	529.364	.584	.970
item9	119.04	534.774	.505	.970
item10	118.98	532.796	.640	.969
item11	119.74	540.074	.533	.970
item12	119.08	533.218	.500	.970
item14	119.52	541.806	.386	.970
item15	119.22	532.951	.587	.970
item16	119.18	539.538	.405	.970
item17	119.16	536.137	.513	.970
item18	119.22	532.951	.616	.970
item19	119.10	532.786	.578	.970
item20	119.02	536.347	.475	.970
item21	119.16	532.260	.613	.970
item22	119.40	532.735	.614	.970
item23	118.86	532.041	.603	.970
item24	119.52	539.520	.446	.970
item26	118.84	528.749	.819	.969
item27	119.18	531.253	.625	.969
item28	119.12	529.496	.687	.969
item29	119.22	535.849	.495	.970
item30	119.38	537.996	.477	.970
item31	119.22	530.012	.714	.969
item32	118.84	531.035	.665	.969
item33	118.88	529.047	.600	.970
item34	119.22	536.298	.385	.970
item35	119.16	531.647	.606	.970
item36	119.04	531.958	.680	.969
item37	119.06	527.894	.692	.969
item38	119.08	539.422	.524	.970
item39	118.70	526.214	.725	.969
item40	119.46	532.580	.637	.969
item41	119.22	528.665	.725	.969

item44	119.46	533.560	.604	.970
item45	118.86	532.653	.538	.970
item46	119.48	536.989	.608	.970
item47	118.86	527.225	.754	.969
item48	119.22	531.073	.678	.969
item49	119.20	526.204	.793	.969
item50	119.44	527.435	.697	.969
item51	119.16	526.831	.699	.969
item52	119.12	529.904	.706	.969
item53	119.08	533.055	.653	.969
item55	119.04	531.182	.707	.969
item56	119.26	530.849	.645	.969
item57	119.14	527.837	.664	.969
item58	119.14	528.368	.765	.969
item59	118.84	529.851	.645	.969
item60	119.06	536.996	.509	.970

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
121.40	552.163	23.498	54

Lampiran C

Skala Self Regulated Learning dan Skala Prokrastinasi untuk Penelitian

IDENTITAS DIRI

<p>Jenis Kelamin : Angkatan : Lama Pengerjaan Skripsi :semester.(dari awal sampai sekarang)</p>
--

BAGIAN I

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan-pernyataan tentang pengalaman selama mengerjakan skripsi. Teman-teman diminta untuk memilih jawaban yang paling sesuai atau yang mendekati dengan kehidupan teman-teman sehari-hari, dengan cara memberi (\surd) dalam kotak disalah satu pilihan jawaban yang tersedia, yaitu:

- TP** = bila pernyataan tersebut **Tidak Pernah** teman-teman alami.
- J** = bila pernyataan tersebut **Jarang** teman-teman alami
- S** = bila pernyataan tersebut **Sering** teman-teman alami.
- SL** = bila pernyataan tersebut **Selalu** teman-teman alami.

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda, karena itu pilihlah jawaban yang paling menggambarkan diri teman-teman. Dalam hal ini, tidak ada jawaban yang dianggap salah.

Kerjakan dengan teliti, jangan sampai ada yang terlewatkan.

NO	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
1.	Saya memilih untuk mengerjakan skripsi dari sekarang daripada saat mendekati jadwal bimbingan				
2.	Karena memikirkan masalah lain, saya memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan skripsi.				
3	Rencana untuk bertemu dengan dosen pembimbing tidak terlaksana karena tugas skripsi yang belum selesai.				
4	Meski mengobrol dengan teman lebih menyenangkan, saya lebih memilih untuk menyelesaikan skripsi.				
5	Saya melaksanakan jadwal pengerjaan skripsi sesuai dengan rencana yang telah saya tentukan.				
6	Saya lebih memilih untuk menonton acara kesayangan di TV daripada mengerjakan skripsi.				
7	Saya mendiskusikan materi skripsi dengan dosen dan teman sehingga pengerjaannya menjadi lancar.				
8	Setelah bab sebelumnya disetujui oleh dosen pembimbing, saya tidak langsung mengerjakan bab selanjutnya.				
9	Ketika mengalami kesulitan, saya bertanya pada dosen pembimbing secepatnya sehingga tidak membuang banyak waktu.				
10	Saya kesulitan mengerjakan skripsi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan oleh dosen pembimbing.				

NO	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
11	Saya lebih tertarik dan bersemangat untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada mengerjakan skripsi.				
12	Saya mampu menyelesaikan satu bab skripsi sesuai dengan rencana waktu yang telah saya tentukan.				
13	Saya mengurangi waktu untuk bersantai sehingga mempunyai waktu lebih untuk mengerjakan skripsi.				
14	Saya menghabiskan waktu yang lebih lama daripada teman lainnya dalam menyelesaikan skripsi.				
15	Saya menunda untuk membaca literatur skripsi karena merasa malas.				
16	Saya mampu menyelesaikan bagian dalam skripsi dengan waktu yang dibutuhkan pada umumnya.				
17	Saya akan mengerjakan skripsi sebisa mungkin dan sesegera mungkin.				
18	Saya mengerjakan skripsi secara perlahan dan hati-hati tanpa memperhitungkan waktu sehingga tidak selesai sesuai dengan rencana.				
19	Setiap hari saya meluangkan waktu untuk melanjutkan pengerjaan skripsi.				
20	Meskipun harus segera diselesaikan, saya memilih untuk tidak mengerjakan skripsi karena perasaan saya tidak mendukung.				
21	Saya tidak selesai mempelajari materi skripsi sesuai dengan rencana yang sudah saya tentukan sebelumnya				

NO	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
22	Rencana harian saya untuk mengerjakan skripsi secara rutin dapat terlaksana				
23	Saya memilih ikut dalam suatu kegiatan yang mendatangkan hiburan daripada mengerjakan skripsi.				
24	Saya langsung mengerjakan skripsi setelah dosen pembimbing memberikan beberapa catatan yang perlu diperbaiki.				
25	Saya lebih banyak memikirkan komentar dari dosen pembimbing daripada memulai untuk mengerjakan skripsi.				
26	Saya dapat mengumpulkan bahan skripsi tepat waktu sesuai dengan jadwal dari dosen pembimbing.				
27	Ketika malas mengerjakan skripsi, saya akan mengatakan, "saya akan mengerjakan skripsi besok".				
28	Saya kesulitan melaksanakan rencana-rencana untuk mengerjakan skripsi secara rutin.				
29	Saya mengurangi kegiatan yang mendatangkan hiburan agar lebih banyak waktu untuk mengerjakan skripsi.				
30	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk membaca buku referensi walaupun sebenarnya bisa lebih cepat.				
31	Saya lebih memilih untuk membaca buku dan majalah kesukaan saya daripada membaca literatur skripsi.				

NO	PERNYATAAN	SL	S	J	TP
32	Saya mampu memusatkan pikiran saat mengerjakan skripsi sehingga dapat menggunakan waktu secara efisien.				
33	Setelah mendapatkan masukan dari dosen pembimbing, saya menunda untuk melanjutkannya lagi sampai waktu mendekati jadwal bimbingan.				
34	Saya hadir setiap jadwal bimbingan.				
35	Saya lebih banyak mengeluhkan hambatan yang ada daripada mengerjakannya sehingga banyak tugas skripsi yang belum terselesaikan				
36	Saya tidak selesai membaca literatur sesuai dengan rencana yang telah saya tentukan.				
37	Sebelum melakukan kegiatan yang menyenangkan, saya mengerjakan skripsi terlebih dahulu.				
38	Saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan daripada mengerjakan skripsi.				
39	Sebelum jadwal bimbingan tiba, saya sudah mempersiapkan materi skripsi terlebih dahulu.				
40	Saya berdiskusi dengan teman mengenai skripsi meski kami sedang bersantai.				
41	Saya menunda untuk mulai mengerjakan skripsi karena merasa masih mempunyai banyak waktu.				
42	Saya merasa bahwa waktu yang saya butuhkan untuk mengerjakan skripsi tidak jauh berbeda dengan teman yang lain.				

NO	PERNYATAAN	SS	S	J	TP
43	Ketika harus mencari literatur di internet, saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk membuka situs pertemanan.				
44	Saya memilih untuk melanjutkan pengerjaan skripsi di lain waktu saat merasa bersemangat.				
45	Setelah menyelesaikan dahulu tugas skripsi yang sedang dikerjakan, saya melakukan kegiatan yang menjadi hobi.				
46	Saya mampu mencapai target bulanan dalam menyusun skripsi sesuai dengan rencana.				
47	Ketika saya merasa tidak bersemangat, saya memilih untuk melanjutkan pengerjaan skripsi di lain waktu.				
48	Rencana-rencana saya dalam menyusun skripsi dapat saya lakukan				

BAGIAN II

PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan-pernyataan tentang pengalaman selama mengerjakan skripsi. Teman-teman diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai atau tidak dengan diri teman-teman, dengan cara memberi (\surd) dalam kotak disalah satu pilihan jawaban yang tersedia, yaitu:

- SS** = Sangat Sesuai
- S** = Sesuai
- TS** = Tidak Sesuai
- STS** = Sangat Tidak Sesuai

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda, karena itu pilihlah jawaban yang paling menggambarkan diri teman-teman. Dalam hal ini, tidak ada jawaban yang dianggap salah.

Kerjakan dengan teliti, jangan sampai ada yang terlewatkan

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya berusaha untuk menghubungkan materi yang baru dibaca dengan apa yang sudah diketahui sebelumnya				
2	Saya menjadi tidak percaya diri akan kemampuan diri sendiri karena mendapatkan banyak koreksian dari dosen pembimbing.				
3	Ketika saya malas mengerjakan skripsi, saya tidak akan melakukan apapun agar lebih berniat lagi.				
4	Saya dan teman-teman saling memberikan dukungan dalam mengerjakan skripsi sehingga tetap memiliki kemauan untuk mengerjakannya.				
5	Saya merasa ragu terhadap hasil usaha yang telah saya lakukan dalam mengerjakan skripsi.				
6	Ketika mempelajari bahan skripsi, saya mencari informasi dari berbagai sumber.				
7	Ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi, saya menjadi malas untuk menyelesaikannya.				
8	Saya membuat daftar pertanyaan sebelum bimbingan dengan dosen pembimbing.				
9	Saya akan berhenti mengerjakan skripsi ketika minat saya untuk mengerjakannya hilang.				
10	Saya mampu memusatkan pikiran saat mengerjakan skripsi sehingga dapat menggunakan waktu secara efisien.				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
11	Saya akan mencari dukungan dari orang lain ketika merasa tidak berniat lagi untuk mengerjakan skripsi.				
12	Saya kesulitan untuk menemukan sumber kutipan yang digunakan karena tidak pernah mencatatnya dengan rapi				
13	Saya menata dengan rapi catatan-catatan bahan skripsi.				
14	Saya percaya bahwa usaha yang keras dalam mengerjakan skripsi akan menghasilkan hasil yang besar.				
15	Saya berusaha untuk mengabaikan gangguan-gangguan dalam mengerjakan skripsi agar tetap berniat mengerjakannya.				
16	Apabila materi skripsi yang dipelajari tidak berguna maka saya akan kesal dan marah.				
17	Ketika tidak berniat untuk mengerjakan skripsi, saya akan menunggu sampai bersemangat dan mulai mengerjakannya lagi.				
18	Ketika membaca literatur skripsi, saya tidak membuat ringkasan mengenai ide pokok dan konsep dalam literatur tersebut				
19	Saya tidak yakin dapat mencapai target yang telah ditentukan dalam mengerjakan skripsi				
20	Sebelum mengerjakan skripsi, saya biasa mencatat hal-hal penting yang akan dikerjakan				
21	Saya merasa puas dengan hasil pengerjaan skripsi dari awal sampai sekarang.				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
22	Saya menjadi malas mengerjakan skripsi ketika sedang menghadapi masalah lain.				
23	Saya kesulitan memahami literatur skripsi karena membacanya secara tidak mendalam				
24	Saya kesulitan meningkatkan kemauan untuk mengerjakan skripsi.				

terima kasih

Lampiran D

Hasil Uji Normalitas

NORMALITAS *SELF REGULATED LEARNING* dan *PROKRASTINASI*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		SRL	Prokrastinasi
N		60	60
Normal Parameters ^a	Mean	57.72	135.13
	Std. Deviation	10.538	20.290
Most Extreme Differences	Absolute	.091	.103
	Positive	.057	.103
	Negative	-.091	-.070
Kolmogorov-Smirnov Z		.706	.797
Asymp. Sig. (2-tailed)		.701	.549

a. Test distribution is Normal.

Lampiran E

Hasil Uji Linearitas

LINEARITAS

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * SRL	21299.350	32	665.605	6.011	.000
Between Groups	14752.789	1	14752.789	133.238	.000
Linearity	6546.561	31	211.179	1.907	.046
Deviation from Linearity	2989.583	27	110.725		
Within Groups	24288.933	59			
Total					

Lampiran F

Uji Hipotesis

Correlations

		Prokrastinasi	SRL
Prokrastinasi	Pearson Correlation	1	-.719*
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	60	60
SRL	Pearson Correlation	-.719**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	60	60

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).