

**PENGARUH SELF REGULATION DAN KECEMASAN TERHADAP
PROKRASTINASI PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)



Tsafitri Rinti Taddaga

J91218116

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Pengaruh Self Regulation Dan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Pada Mahasiswa “ merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat pendapat yang diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 17 Maretl 2023



Tsafitri Rinti Taddaga

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh Self Regulation Dan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Pada Mahasiswa

Oleh :

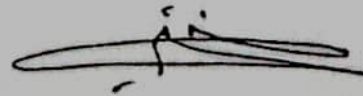
Tsafitri Rinti Taddaga

NIM: J91218116

Telah Disetujui Pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 17 Maret 2023

Dosen Pembimbing



Dr.S Khorriyatul Khotimah. M.Psi. Psikolog

NIP. 197711162008012018

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
PENGARUH SELF REGULATION DAN KECEMASAN TERHADAP
PROKRASTINASI PADA MAHASISWA

Yang disusun oleh:
Tsafitri Rinti Taddaga
J91218116

Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal 3 Mei 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. phil. Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004

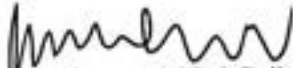
Susunan Tim Penguji
Penguji I,


Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji II


Rizma Fithri S.Psi, M.Si
NIP. 197403121999032001

Penguji III


Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog
NIP. 197910012006041005

Penguji IV


Funsu Andhiana, M.Kes
NIP. 198710142014032002



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tsafitri Rinti Taddaga
NIM : 191218116
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : Safitri4040@gmail.Com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh Self Regulation dan Kecemasan Terhadap
Prokrastinasi pada Mahasiswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 9 Agustus 2023

Penulis

(TSAFITRI RINTI TADDAGA)
nama terang dan tanda tangan

PENGARUH SELF REGULATION DAN KECEMASAN TERHADAP PROKRASTINASI TERHADAP MAHASISWA

INTISARI

Penelitian ini ditujukan untuk mengkaji pengaruh self regulation dan kecemasan terhadap prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Variabel yang digunakan adalah self regulation sebagai x1, kecemasan sebagai x2 dan prokrastinasi sebagai y. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20.941 dengan sampel yang dipakai sejumlah 100 subjek. Sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin. Alat pengumpulan data menggunakan sekala prokrastinasi, sekala *self regulation* dan sekala kecemasan. Alat ukur sekala ini disusun dengan reabilitas 0,812 pada sekala prokrastinasi, reabilitas 0,861 pada sekala *self regulation* dan 0,815 pada sekala kecemasan. Validitas yang digunakan merupakan metode *try out* dengan 30 subjek responden selain sampel yang digunakan. Data dalam penelitian di analisis dengan menggunakan analisis linier berganda dan di olah dengan bantuan *SPSS for Window*. Hasil analisis uji t menunjukkan terdapat pengaruh antara *self regulation* dan *prokrastinasi* dengan nilai signifikan 0,017 dan nilai signifikan 0,00 pada hasil uji kecemasan dan prokrastinasi. Hasil uji f menunjukan variabel *self regulation* dan kecemasan secara bersama-sama dapat mempengaruhi variabel prokrastinasi. Hasil ini disertai dengan nilai $r = 0,293$ yang menandakan variabel *self regulation* dan kecemasan dapat mempengaruhi prokrastinasi sebesar 29%. Penelitian kedepannya dapat mempertimbangkan untuk meneliti lebih detail dan rinci.

Kata kunci : *Self Regulation*, Kecemasan, Prokrastinasi

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

THE INFLUENCE OF SELF REGULATION AND ANXIETY ON PROCRATINATION OF STUDENTS

ABSTRACT

This research is intended to examine the effect of self-regulation and anxiety on procrastination among college students. This study uses a quantitative method with a correlational research type. The variables used are self regulation as x_1 , anxiety as x_2 and procrastination as y . The population used in this study amounted to 20,941 with a sample of 100 subjects. The sample was determined using the Slovin formula. Data collection tools used the procrastination scale, the self-regulation scale and the anxiety scale. This scale measuring instrument was prepared with a reliability of 0.812 on the procrastination scale, a reliability of 0.861 on the self-regulation scale and 0.815 on the anxiety scale. The validity used was a try out method using 30 respondent subjects in addition to the sample used. The data in this study were analyzed using multiple linear analysis and processed using SPSS for Window. The results of the t-test analysis showed that there was an influence between self-regulation and procrastination with a significant value of 0.017 and a significant value of 0.00 on the results of the anxiety and procrastination tests. The results of the f test show that the variables of self regulation and anxiety can simultaneously affect the procrastination variable. This result is accompanied by a value of $r = 0.293$ which indicates that self-regulation and anxiety can affect procrastination by 29%. Future research can consider examining in more detail.

Keywords : : Self Regulation, Anxiety, Procrastination



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	II
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	III
HALAMAN PENGESAHAN.....	IV
HALAMAN PERSEMBAHAN	V
KATA PENGANTAR.....	VI
ABSTRAKSI.....	VIII
DAFTAR ISI.....	X
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Keaslian Penelitian.....	6
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Prokrastinasi	11
B. Self Regulation.....	18
C. Kecemasan	22
D. Kerangka Teoritik	30
E. Hipotesis.....	32
BAB III : Metode Penelitian	33
A. Identifikasi variabel	33
B. Definisi operasional	34
C. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	34

D. Rancangan penelitian	30
E. Instrumen penelitian.....	31
F. Analisis Penelitian.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	51
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Blueprint Prokrastinasi.....	38
Tabel 3.2 : Blueprint <i>Self Regulation</i>	40
Tabel 3.3 : Blueprint Kecemasan.....	41
Tabel 3.4 : Koefesien Validitas Prokrastinasi	42
Tabel 3.5 : Koefesien Validitas <i>Self Regulation</i>	43
Tabel 3.6 : Koefesien Validitas Kecemasan	44
Tabel 3.7 : Koefesien Reabilitas Prokrastinasi	45
Tabel 3.8 : Koefesien Reabilitas <i>Self Regulation</i>	45
Tabel 3.9 : Koefesien Reabilitas Kecemasan	46
Tabel 4.1 : Deskripsi Data Responden	49
Tabel 4.2 : Deskripsi Data Responden	50
Tabel 4.3 : Deskripsi Data Statistik.....	50
Tabel 4.4 : Rumus Nilai Kategori	51
Tabel 4.5 : Kategorisasi Prokrastinasi.....	51
Tabel 4.6 : Kategorisasi <i>Self regulation</i>	52
Tabel 4.7 : Kategorisasi Kecemasan	52
Tabel 4.8 : Tabulasi Silang Prokrastinasi	53
Tabel 4.9 : Tabulasi Silang <i>Self Regulation</i> dan Prokrastinasi	54
Tabel 4.10 : Tabulasi Silang Kecemasan dan Prokrastinasi	56
Tabel 4.11 : Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.12 : Uji Multikolinieritas	58
Tabel 4.13 : Uji Heterokedastitis.....	58
Tabel 4.14 : Uji t	59
Tabel 4.15 : Uji f	60
Tabel 4.16 : Hasil Koefesien Determinasi	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi adalah tindakan untuk menghindari, menunda atau mengabaikan suatu tugas yang menjadi sudah menjadi tanggung jawab individu tersebut. Perilaku prokrastinasi merupakan perilaku yang dilakukan dengan sukarela, tidak ada paksaan dan sengaja dilakukan secara terus menerus sehingga berdampak merugikan bagi individu yang melakukannya (Suhadio & Nindia, 2019). Dalam keseharian orang-orang kerap kali melakukan penundaan, baik secara terpaksa maupun sukarela, tergantung dengan situasi yang sedang mereka alami. Perbedaan antara perilaku prokratinasi dengan “penundaan biasa” berada pada rasionalitas yang menjadi dasar dari penundaan terjadi. Pada perilaku prokrastinasi penundaan terjadi atas alasan yang tidak jelas atau tidak ada alasan yang mendukung (Nurjan, 2020). Suhadio & Nindia, (2019) mengungkapkan dampak merugikan yang dapat muncul dari perilaku prokrastinasi akan menyebabkan beberapa masalah seperti penyesalan akibat kegagalan pencapaian yang diinginkan (*goals*), timbulnya masalah psikologis, hingga pemutusan hubungan dari lingkungan sosial. Prokrastinasi seringkali ditemui dalam berbagai bidang kehidupan seperti kesehatan, keluarga, pekerjaan dan pendidikan atau akademik (Suhadio & Nindia, 2019).

Prokrastinasi dalam pandangan agama islam sangat tidak dibenarkan. Di Islam di terangkan tentang bagaimana menunda suatu perkara dapat menyebabkan masalah. Hadist Rasulullah SAW yang artinya:

“Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara yang lainnya: gunakanlah masa mudamu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu usehatmu sebelum waktu sakitmu dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu” (HR Hakim).

Maka dapat di tarik kesimpulan bahwa kita di anjurkan tidak mensia-siakan waktu yang ada dengan melakukan penundaan pekerjaan (Harmalis, 2020). Dalam riwayat hadist yang lain, Rasulullah SAW bersabda

:“Bergegaslah kamu sekalian melakukan amal-amal yang shalih, karena akan terjadi suatu bencana yang menyerupai malam gelap gulita, dimana ada seorang pada waktu pagi ia beriman tetapi pada waktu sore ia kafir, pada waktu sore ia beriman tetapi pada waktu pagi ia kafir, ia rela menukarkan agamanya dengan suatu kesenangan dunia” (HR Muslim).

Dua hadis diatas memiliki pesan tersirat bahwa menunda-nunda pekerjaan dapat memunculkan masalah karena kita tidak dapat tahu dan menjamin apa yang berikutnya terjadi di masa yang akan datang. Tidak ada yang dapat menjamin bahwa esok hari tidak akan ada kendala yang dapat mengganggu sehingga dalam islam tidak diajarkan untuk menunda-nunda pekerjaan (Harmalis, 2020).

Dalam bidang akademik perilaku ini disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku ini bisa terjadi pada para pelajar dari segala jenjang pendidikan, baik dari jenjang sekolah dasar sampai ke jenjang perguruan tinggi (Solichah, 2020). Prokrastinasi akademik

ditandai dengan adanya perilaku menghindar pekerjaan akademik atau menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas yang wajib dikerjakan oleh pelajar dengan alasan yang tidak rasional atau tidak jelas. Menurut Riyadhi dkk, (2020) munculnya prokrastinasi akademik bisa terjadi dikarenakan kurangnya motivasi untuk menyelesaikan tugas. Dampak yang muncul dari perilaku prokrastinasi akademik ini dapat menyebabkan penurunan nilai atau bisa dibilang menghambat kemajuan akademik orang-orang yang melakukannya.

Dalam lingkup pendidikan seringkali ditemukan perilaku prokrastinasi, baik dalam tingkatan prokrastinasi rendah maupun tinggi. Dalam survey penelitian tahun 2017, ditemukan bahwa dari 231 mahasiswa, sebesar 53,42% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik pada tingkatan sedang (Damri dkk., 2017). Dari penelitian Roidah dkk., (2022) dari 49 responden, sebanyak 21 responden dalam tingkatan prokrastinasi yang tinggi, 27 responden pada tingkatan sedang dan 1 responden dalam tingkatan rendah. Di penelitian lain dari 349 responden mahasiswa sebanyak 10% mengalami prokrastinasi pada tingkat tinggi, sementara 36,52% responden mengalami prokrastinasi sedang, sedangkan sisanya mengalami prokrastinasi rendah. Hasil ini ditemukan dengan mencocokkan ciri-ciri prokrastinasi seperti adanya penundaan, keterlambatan pengumpulan tugas, serta jangka waktu yang dibutuhkan antara rencana pengerjaan dengan kinerja aktual (Saman, 2017).

Selain dari penelitian penelitian terdahulu, penulis telah melakukan survey sederhana kepada subjek yang bersangkutan sebagai penelitian awal tentang perilaku prokrastinasi. Survey dilaksanakan pada 6 September 2022 sampai dengan 12 september 2022. Survey di sebarakan secara daring dengan media *google form*. Subjek merupakan beberapa mahasiswa dari salah satu universitas islam yang menjadi populasi dalam penelitian ini. Survey dibuat dengan acuan “kecendrungan” perilaku prokrastiasi. Dari survey ditemukan dari 45 mahasiswa sebanyak 9 orang sering menunda tugas perkuliahan, sebanyak 17 orang menunda mengerjakan tugas untuk melakukan hal lain, sebanyak 10 orang menunda pengerjaan saat *deadline* pengumpulan masih lama, sebanyak 13 orang masih bisa bersantai meskipun banyak tugas menumpuk, sebanyak 7 merasakan kepanikan saat *deadline* pengumpulan sudah dekat, sebanyak 14 orang melakukan sistem kebut semalam untuk membuat tugas, sebanyak 19 orang mengerjakan tugas dengan tidak maksimal karena *deadline* sudah dekat, dan sebanyak 9 orang sering telat mengumpulkan tugas.

Menurut Nurjan, (2020), dalam di ketahui faktor utama yang mendorong adanya perilaku prokrastinasi di bagi menjadi faktor internal (dorongan dalam dari) dan faktor eksternal (pengaruh sosial). Dimana faktor yang paling mendorong terjadinya prokrastinasi merupakan faktor internal. Faktor eksternal di contohkan dengan keadaan dan iklim yang ada sekitar individu. Sedangkan untuk faktor internal di jelaskan dengan

dengan kondisi diri secara kodrati, kondisi fisik, dan kondisi psikis termasuk di dalamnya *self regulation* dan kecemasan yang dimiliki individu .

Untuk faktor internal, *self regulation* dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi pada individu. Dalam Steel, (2007) prokrastinasi dapat terjadi akibat adanya kegagalan *self regulation* untuk mengelolah. *self regulation* sendiri merupakan manajemen atau pengolahan diri yang dilakukan dan direncanakan baik pikiran, perasaan dan tindakan agar dapat menerima timbal balik yang baik dan dapat mencapai tujuan yang sesuai. Dengan adanya *self regulation* yang tinggi pada pelajar, maka tugas-tugas yang didapatkan akan dikelola dan diselaisaikan dengan baik sehingga terncapai nilai yang memuaskan. Dengan begitu kemungkinan timbulnya prilaku prokrastinasi akan rendah. Sebaliknya bila tingkatan *self regulation* yang dimiliki rendah maka prilaku prokrastinasi akan berada di tingkat tinggi karena kurangnya perencanaan dalam mengerjakan tugas dan cenderung lebih mengutamakan kesenangan dari pada tugas dan kewajiban sebagai pelajar (Wardhiana & Kusdiyati, 2018).

Selain *self regulation*, tingkat kecemasan seorang individu juga dapat menjadi salah satu peneybab munculnya prokrastinasi. Nevid dkk., (2005) menjelaskan dalam bukunya bahwa salah satu ciri behavioral dalam perilaku kecemasan merupakan perilaku menghindar dari penyebab cemas. Kecemasan sendiri merupakan emosi negatif meliputi rasa

ketakutan dan kekhawatiran terhadap sesuatu yang ada secara nyata atau secara khayalan (hanya berada dalam pikiran) mengenai hal yang mungkin akan terjadi di masa depan. Kecemasan ini wajar terjadi pada makhluk hidup yang memiliki banyak hal untuk dikhawatirkan, akan tetapi bila berlebihan maka akan menyebabkan gangguan pada mental maupun pada fisik individu yang menderita kecemasan yang parah (Nugraheni & Yudiarso, 2021). Dalam Sari & Susanti, (2017) disebutkan bahwa kecemasan dapat mendasari terbentunya prokrastinasi. Hal ini di lihat dari salah adanya penghindaran saat menemui suatu hal yang mengancam ketenangan individu.

Dari penjabaran diatas, penulis mengambil topik ini untuk mencari penguatan dengan meneliti pengaruh *self regulation* dan kecemasan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

- a. Apakah *self regulation* berpengaruh terhadap prokrastinasi pada mahasiswa?
- b. Apakah kecemasan berpengaruh terhadap prokrastinasi pada mahasiswa?
- c. Apakah *self regulation* dan kecemasan berpengaruh terhadap prokrastinasi pada mahasiswa?

C. Keaslian Penelitian

Riset mengenai korelasi antara *self regulation* dan perilaku prokrastinasi yang di lakukan oleh Wardhiana & Kusdiyati, (2018) menunjukan dari 179 orang responden mahasiswa, 78% diantaranya memiliki *self regulation* yang rendah sehingga menyebabkan munculnya perilaku

prokrastinasi akademik. Dari data riset ini juga didapatkan bahwa dari 75% responden kurang memiliki usaha untuk menyelesaikan tugas perkuliahan sehingga menyebabkan menurunnya nilai IPK. Dari riset ditemukan, *self regulation* dan prokrastinasi memiliki hubungan negatif, dimana semakin *self regulation* memiliki tingkatan tinggi maka akan berpengaruh pada rendahnya tingkat prokrastinasi akademik.

Sejalan dengan riset diatas pada tahun 2016 dilakukan riset serupa dengan siswa SMA sebagai responden. Riset ini juga menemukan bahwa semakin tinggi *self regulation* pada diri individu, maka akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada individu tersebut. Pada riset ini diungkapkan bahwa *self regulation* dapat menyumbang 67% terhadap prokrastinasi akademik sedangkan sisa 33% lainnya dapat disebabkan oleh faktor selain *self regulation* (Santika & Sawitri, 2016). Dalam penelitian yang dilakukan pada siswa SMA, ditemukan hal yang sama dengan penelitian diatas, dimana *self regulation* dan Prokrastinasi akademik teridentifikasi memiliki hubungan negatif yang signifikan. Di sebutkan dalam penelitian bahwa pembentukan regulasi diri yang baik pada siswa dapat mengatasi masalah prokrastinasi yang dialami siswa. Maka dapat disimpulkan dari penilitian ini bahwa saat *self regulation* memiliki tingkat yang tinggi, maka prokrastinasi akan berada di tingkat yang lebih rendah (Saputri dkk., 2020). Dalam penelitian Pujiastuti dkk., (2021) ditemukan regulasi diri (*self regulation*) dapat mempengaruhi sampai 64% dari tingkatan prokrastinasi siswa yang diteliti

daam penelitian tersebut. Dimana *self regulation* berhubungan negatif dengan prokrastinasi.

Sedangkan pada penelitian kecemasan dengan prokrastinasi, Fatmahendra & Nugraha, (2018) yang meneliti dua bentuk kecemasan yaitu *state anxiety* (kecemasan yang terjadi saat merasa terancam: berpidato di tempat umum) dan *trait anxiety* (kecemasan yang menyangkut dengan kepribadiannya: ketakutan untuk gagal, ancaman terhadap harga diri, dll). Kedua bentuk kecemasan ini kemudian di teliti hubungannya dengan perilaku prokrastinasi. Dalam penelitian ini dihasilkan bahwa kedua jenis kecemasan sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan yang bersifat positif pada perilaku prokrastinasi.

Didalam riset yang lain juga ditemukan hal yang serupa dengan kedua riset sebelumnya yang mana kedua variabel saling memiliki korelasi positif satu sama lain. Ditemukan dalam riset tersebut bahwa pengaruh tingkat kecemasan dengan perilaku prokrastinasi mencapai 45,1%, sedangkan 55,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang lainnya (Roidah dkk., 2022). Sari & Susanti, (2017) dalam penelitian lain juga menemukan bahwa terdapat signifikan hubungan antara prokrastinasi dan tingkat kecemasan orang. Di sebutkan bahwa orang dengan kecemasan tinggi memiliki kecenderungan tinggi untuk melakukan prokrastinasi, sedangkan orang yang memiliki kecemasan rendah akan memiliki kecenderungan untuk menghindari sumber kecemasan. hal ini dilakukan sebagai bentuk koping terhadap situasi atau kejadian yang ditakuti atau membuat cemas. Menurut penelitian serupa ditemukan bahwa

keadaan cemas yang dialami siswa dengan prokrastinasi akademi saling berhubungan secara signifikan. Dijelaskan bahwa Indikator prokrastinasi meningkat saat berada di situasi yang menimbulkan kecemasan. kecemasan yang di alami kemudian dapat mengakibatkan pengurangan nilai (Saplavska & Jerkunkova, 2018).

D. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui pengaruh *self Regulation* terhadap prokrastinasi pada mahasiswa
- b. Untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa
- c. Untuk mengetahui pengaruh *self Regulation* dan kecemasan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat membantu memperluas pemahaman dan membantu menambah referensi pada penelitian di bidang yang sama di kemudian hari.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat menjelaskan mengenai pengaruh *self regulation* dan kecemasan terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian disusun atas lima bab. Bab satu merupakan pendahuluan yang didalamnya menjelaskan dan memuat latar belakang, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan yang digunakan dalam penelitian. Bab dua merupakan kajian pustaka yang memuat penjelasan tentang teori dari variabel-variabel yang digunakan yaitu prokrastinasi, *self regulation* dan kecemasan. Dalam bab ini juga memuat kerangka teoritik dan hipotesis yang digunakan dalam penelitian. Bab tiga merupakan metode penelitian berisi rancangan penelitian yang digunakan, identifikasi ketiga variabel, intrumen penelitian dan analisis data. Dalam bab ini dijelaskan mulai dari tahap persiapan pengambilan data penelitian hingga pada tahap analisis data. Bab empat berisi tentang hasil dan pembahasan dari olah data dan pengujian hipotesis. Bab lima kesimpulan dan saran yaitu memuat tentang kesimpulan hasil penelitian yang didapatkan dan pemberian saran untuk penelitian selanjutnya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi

a. Definisi Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan suatu kegiatan penundaan yang kerap dilakukan dan memiliki pola berulang yang di lakukan dengan alasan yang irrasional (Ferrari dkk., 1995). Prokrastinasi merupakan istilah yang di ambil dari Bahasa Latin “*procrastinare*” yang merupakan gabungan dari kata “*pro*” yang artinya “menunda” dan “*crastinus*” yang artinya “sampai kemudian hari” yang kemudian diartikan secara keseluruhan sebagai suatu menunda kegiatan, tugas dan pekerjaan (Asri, 2018). Prokrastinasi akademik menurut, Damri dkk., (2017) merupakan suatu kegiatan individu yang menunda-nunda tugas hingga beberapa waktu, dilakukan dengan sengaja dan dengan alasan irasional meskipun sudah mengetahui dampak yang dapat diakibatkan oleh perilaku ini. Kerugian yang dapat dialami mulai dari keterlambatan pengumpulan tugas, jangka waktu sedikit untuk mengerjakan, hasil pengerjaan tidak maksimal dan penurunan nilai akademik. Solomon dan Rothblum dalam (Umari dkk., 2020) mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu tindakan menunda-nunda yang dilakukan berulang-ulang dan sia-sia, tidak bermanfaat serta menimbulkan keadaan yang tidak nyaman pada pelakunya. Umari dkk., (2020) juga mengungkapkan prokrastinasi

terlibat hubungan negatif dengan nilai dan skor ujian, dan memiliki hubungan positif dengan kegagalan, stres dan depresi.

b. Jenis-Jenis Prokrastinasi

Ferrari dkk., (1995) prokrastinasi dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu prokrastinasi disfungsional dan prokrastinasi fungsional. Prokrastinasi fungsional merupakan penundaan yang dilakukan untuk mendalami atau memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai tugas yang diberikan. Sementara prokrastinasi disfungsional merupakan penundaan yang tidak memiliki tujuan dan tidak memiliki manfaat apapun dan mengakibatkan timbulnya masalah. Menurut Ferrari dkk., (1995) prokrastinasi disfungsional ini kemudian dibagi lagi menjadi:

1. *Decisional procrastination*, merupakan penundaan yang terjadi akibat ketidakpahaman mengenai tugas yang diberikan.
2. *Avoid procrastination*. Merupakan penundaan yang dilakukan akibat rasa tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang dialami saat menerima tugas.

Dari hal-hal di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku negatif, dimana secara sengaja melakukan penundaan untuk melakukan pekerjaan dan tugas dengan alasan yang tidak rasional dan sia-sia sehingga menghabiskan waktu.

Dalam Sudjianto & Alimbudiono, (2021) di sebutkan bahwa pelaku prokrastinasi (prokrastinator) dapat dibagi menjadi beberapa tipe dibawah ini:

1 *The Perfectionist*

Merupakan tipe prokrastinator yang menginginkan hasil yang sempurna sehingga terus menerus mengulangi dan menambahkan detail untuk menyempurnakan pekerjaannya. Dengan demikian waktu yang di butuhkan untuk mengerjakan menjadi lebih lama dan membuat lelah dan jenuh menghadapi tugas sehingga memutuskan untuk menghindarinya sampai mendekati tenggat waktu.

2 *The Dreamer*

Merupakan tipe prokrastinator yang memikirkan banyak ide-ide untuk di masukan kedalam tugasnya namun tidak segera mengerjakan tugas tersebut. Tipe ini cenderung untuk mencari banyak informasi dari sumber apapun untuk membuat hasil yang bagus namun tidak ada tindakan untuk mengerjakannya.

3 *The Worrier*

Tipe ini seringkali lebih memikirkan kemungkinan-kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi sebelum mengerjakan tugasnya sehingga memutuskan untuk menghindar terlebih dahulu.

4 *The Defier*

Tipe prokrastinator yang menginginkan tampil beda dengan yang lainnya. Tipe ini menghindari atau membantah perintah untuk berusaha berbeda dengan teman-temannya.

5 *The Crisis Maker*

Merupakan tipe prokrastinator yang melakukan penghindaran hingga mendekati tenggat waktu untuk menaikkan adrenalinnya.

6 *The overdoer*

Merupakan tipe yang tidak bisa menolak tugas yang diberikan sehingga tugas-tugasnya menumpuk.

c. **Ciri-Ciri Prokrastinasi**

Jamila, (2020) menjelaskan bahwa ada 3 ciri-ciri prokrastinasi yaitu:

- i. Menunda-nunda pengerjaan,
- ii. Mengindari ketidak nyamanan dan melakukan hal-hal yang menyenangkan untuk menghindar,
- iii. Kecendrungan untuk menyalahkan (menyalahkan tugasnya karena terlalu berat, menyalahkan pemberi tugas, dan lainnya).

Sedang menurut Ferrari, (1995) menerangkan ciri-ciri perilaku prokrastinasi sebagai berikut:

1. Menunda penyelesaian atau menunda memulai tugas.
2. Terlambat dalam penyelesaian tugas akibat banyaknya waktu yang digunakan untuk melakukan hal yang tidak dibutuhkan dan tanpa memperhitungkan tenggat waktu pengerjaan.
3. Kesenjangan waktu pengerjaan dengan perencanaan kinerja saat mengerjakan tugas. Pelaku prokrastinasi memiliki rencana untuk memulai pengerjaan, namun saat tiba waktu yang direncanakan kerap kali tidak dilakukan sesuai dengan rencana sehingga menyebabkan keterlambatan.
4. Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang dinilai menakutkan atau tidak menyenangkan.

Menurut Burka & Yuen, (1983) perilaku prokrastinasi memiliki kode karakteristik yang diambil dari pola pikir pelaku prokrastinasi. Karakteristinya sebagai berikut:

- a. Kurang percaya diri.
- b. Perfeksionis. Lebih baik menunda dari pada kurang sempurna.
- c. Perilaku menghindari tantangan.

d. Faktor-Faktor Prokrastinasi

Faktor yang terlibat dalam pembentukan perilaku prokrastinasi di bagi menjadi faktor internal yang berasal dari dalam dan faktor eksternal yang mendorong dari luar diri. Faktor internal biasanya lebih mendominasi pada perilaku prokrastinasi namun faktor eksternal juga dapat mempengaruhi individu yang sebelumnya tidak mengalami prokrastinasi menjadi melakukannya. Menurut Ferrari dkk., (1995) faktor internal dapat meliputi:

- a. Kondisi kodrati yang meliputi jenis kelamin, usia dan urutan lahir. Kecendrungan keluarga yang memperlakukan anak secara berbeda dapat menimbulkan prokrastinasi untuk mendapatkan perhatian.
- b. Kondisi fisik yang meliputi kesehatan. Sehat tidaknya tubuh kita dapat mempengaruhi perilaku menunda.
- c. Kondisi psikologis yang meliputi kepribadian, tingkat kecemasan, rendahnya regulasi diri, rendahnya *locus of control*, kegagalan *self efficacy* dan depresi.

Steel, (2007) juga mengungkapkan dalam penelitiannya faktor internal yang dapat menyebabkan prokrastinasi terjadi karena adanya keagalann dalam *self regulation*. Rendahnya efikasi diri, rendahnya kontrol diri yang dimiliki individu dan adanya pemikiran irasional seperti takut akan gagal dan keinginan untuk sempurna (perfeksionis).

Faktor internal kecemasan dapat mempengaruhi prokrastinasi, dapat dilihat dari salah satu ciri yang nampak dari kecemasan merupakan perilaku menghindar atau melakukan penghindaran (Nevid dkk., 2005). Sedangkan untuk faktor eksternalnya di contohkan dengan pola asuh dalam keluarga, lingkungan sekitar dan masyarakat. Sedangkan menurut Suhadiano & Nindia, (2019) faktor internal prokrastinasi yang sering terjadi di lingkup akademik dapat meliputi:

- a. Persepsi negatif terhadap tugas
- b. Afektif negatif yang berlebihan seperti cemas dan stres
- c. Kognisi, seperti kurang berkonsentrasi
- d. Keterampilan diri
- e. Kepribadian malas dan sering lupa
- f. Kehendak yang kurang untuk memiliki motivasi yang tinggi
- g. Fisik yang sakit atau kelelahan
- h. Adanya hal lain yang lebih menyenangkan
- i. Melakukan kegiatan lain yang lebih positif

Sedangkan untuk eksternal meliputi:

- a. Tugas yang terlalu banyak, sulit dan tidak mampu dipahami oleh siswa.
- b. Lingkungan sekitar yang banyak melakukan prokrastinasi.
- c. Kelonggaran institusi pada pelaku prokrastinasi

- d. Peralatan dan referensi yang kurang memadai untuk mengerjakan tugas.

B. Self Regulation

a. Definisi

Self regulation adalah pengelolaan dan perencanaan diri seseorang baik dari perasaan, perilaku dan pemikiran yang terencana yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Perencanaan ini meliputi metakognisi, perilaku dan motivasi, dan perencanaan ini dapat berubah sesuai dengan timbal balik yang diterima dari sekitar (Wardhiana & Kusdiyati, 2018). *Self regulation* merupakan suatu kemampuan yang mengarahkan segala tingkah laku individu untuk mencapai tujuan utama yang diinginkan dan menampik kepuasan jangka pendek untuk kepuasan yang diinginkan di masa mendatang (Pratiwi & Wahyuni, 2019).

Self regulation dalam proses belajar merupakan suatu kegiatan metakognisi yang mengatur pembuatan rencana, pelaksanaan rencana, monitoring dan evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan belajar demi mencapai hasil yang diinginkan tercapai. Kegiatan belajar yang dimaksud meliputi berpikir, monitoring pembelajaran, engulangan pelajaran, pembuatan jadwal belajar dan lainnya (Zimmerman, 1990). *Self regulation* merupakan proses belajar dengan yang dipengaruhi strategi, perasaan, pemikiran dan perilaku yang bertujuan untuk mencapai tujuan utama. *Self regulation* dapat membantu individu

mengetahui tentang apa tujuan apa yang ingin dicapai dan disertai dengan perencanaan untuk mewujudkannya (Yasdar & Mulyadi, 2018). *Self regulation* yang tinggi dalam prespektif belajar dapat membantu individu dalam pengerjaan tugas-tugas dengan merencanakan hal-hal apa saja yang dapat dilakukan untuk membuat tugas tersebut layak dan target tercapai sesuai dengan waktunya (Kim dkk., 2018).

b. Aspek dan Faktor dalam *Self Regulation*

Zimmerman, (1989) mengungkapkan bahwa *self regulation* sendiri terdiri atas beberapa aspek :

- i. Kontrol kognitif yang mana meliputi kontrol terhadap kegiatan kognitif dan metakognisi
- ii. Regulasi motivasi yang meliputi upaya-upaya yang memotivasi diri
- iii. Regulasi perilaku meliputi upaya dalam mengontrol perilaku diri

Menurut Zimmerman, (1989) *self regulation* memiliki beberapa faktor sebagai berikut:

1. Individu
 - a. Banyaknya pengetahuan yang dimiliki
 - b. Kemampuan untuk metakognisi
 - c. Tujuan yang ingin dicapai

2. Perilaku

Dimana individu menggunakan kemampuannya untuk mengorganisasikan kegiatannya untuk mencapai tujuan.

3. Lingkungan

Berkaitan dengan dukungan yang di berikan lingkungan sekitar dalam pembentukan regulasi diri. Lingkungan termasuk didalamnya keluarga, hubungan perteman, lingkungan pendidikan dan sebagainya

c. Tahapan dalam *Self Regulation*

Zimmerman dkk., (1996) mengungkapkan terdapat 4 tahapan yang di miliki oleh *self regulation* dalam hal pembelajaran:

1. *Self evaluation & monitoring*

Tahap ini dilakukan evaluasi dan monitoring terhadap hasil kinerja proses regulasi sebelumnya. Hasil evaluasi dari regulasi sebelumnya akan di monitoring ini keefektivannya saat proses kegiatan regulasi selanjutnya berjalan.

2. *Goal setting & strategic planning*

Tahap ini di lakukan analisis mengenai tugas belajar, menetapkan tujuan (*goals*) yang ingin di capai serta membuat strategi atau memperbaiki strategi yang kurang. Dalam tahap ini di digunakan prinsip spesifik, terukur, tercapai, sesuai, batas waktu.

3. *Strategy implementation monitoring*

Pada tahap ini dilakukan pelaksanaan strategi yang telah dirancang, pelaksanaan ini di monitoring untuk memeriksa keakuratan implementasi perencanaan. Timbal balik yang didapatkan dari sekitar (teman, pengajar, dari monitoring diri) akan menentukan strategi selanjutnya.

4. *Stategy outcome monitoring*

Tahap ini dilakukan penilaian terhadap hasil belajar dan startegi belajar. Penilaian digunakan untuk menunjukan seberapa banyak strategi tersebut membantu dalam pembelajaran.

Utami, M. D., dkk., (2020) mengungkapkan bahwa *self regulation* memiliki tiga domain yang harus di regulasikan dengan baik yaitu, *kognisi*, *behavioral* (perilaku) dan *feeling* (perasaan). Kegagalan *self regulation* biasanya terjadi karena kurangnya kontrol diri pada bagian-bagian tersebut.

C. Kecemasan

a. Definisi

Kecemasan menurut Nevid dkk., (2005) adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan melibatkan pemikiran negatif mengenai hal buruk yang akan segera terjadi. Menurut Mukholil, (2018) kecemasan selalu terkait dengan rasa terancam yang dia alami individu terhadap suatu hal atau suatu kejadian. Sedangkan menurut Susilo & Eldawaty, (2021) kecemasan merupakan keadaan tidak menyenangkan seperti kegelisaan, takut, was-was dan bingung yang munculnya dari dalam diri individu akibat pemikiran yang belum tentu benar terjadi. Perasaan yang muncul ini di akibatkan adanya pemikiran-pemikiran individu tentang keadaan yang sulit dihadapi dan dinilai merugikan diri sendiri. Kecemasan merupakan suatu hal yang cukup sering dialami orang-orang. Namun bila tingkatan kecemasan sudah sampai ke tahapan yang tinggi, maka dapat mengakibatkan gangguan pada individu. Gangguan ini dapat berupa gangguan kecemasan sampai ke gangguan fisik yang mengganggu kesehatan.

b. Jenis-Jenis Kecemasan

Nugraheni & Yudiarso, (2021) menuliskan bahwa kecemasan di bagi menjadi dua jenis, penjelasannya sebagai berikut:

a) *Trait anxiety*

Disebutkan kebanyakan dimiliki oleh orang yang kecendrungan untuk lebih pencemas.dari normalnya

individu. Dalam jenis ini kekhawatiran muncul pada keadaan-keadaan yang bahkan tidak memiliki bahaya yang mengancam. Individu yang mengalami hal ini akan sangat sensitif terhadap ancaman kegagalan.

b) State anxiety

Merupakan jenis kecemasan yang muncul sementara dalam keadaan sadar dan bersifat subyektif. Durasi yang dialami untuk kecemasan ini tergantung dengan situasi yang dihadapi. Misalnya rasa cemas yang muncul saat berpidato di depan banyak orang.

Mukholil, (2018) menjelaskan bahwa kecemasan dibagi menjadi:

1 Kecemasan objektif

Merupakan kecemasan yang timbul karena ketakutan terhadap bahaya saat berada dunia luar. Bahaya yang mungkin terjadi saat berada di luar seperti misalnya kecelakaan lalu lintas, tenggelam, pembunuhan dan lainnya

2 Kecemasan neorotik

Merupakan kecemasan akibat pemikiran yang belum tentu benar tentang hukuman oleh orang yang berkuasa. Biasanya terjadi karena sudah pernah melakukan kesalahan dan pada akhirnya mendapat hukuman sehingga timbul kecemasan saat mengulangi kesalahan.

3 Kecemasan moral

Merupakan gelisah terhadap hati nuraninya sendiri, saat melakukan kesalahan akan muncul rasa cemas karena kesadaran diri terhadap nilai moral yang di langgar (merasa berdosa). Contohnya seperti munculnya rasa gelisah saat lupa menunaikan ibadah wajib.

Sedangkan menurut Mukholil, (2018) kecemasan dapat di bedakan menjadi beberapa macam:

- a) Adanya rasa berdosa atau rasa bersalah saat melanggar sesuatu yang tidak sesuai dengan hati nurani. Misalnya, merasa cemas karena menyontek pekerjaan teman.
- b) Adanya ancaman yang di rasa dapat membahayakan diri. Misalnya, merasa cemas untuk keluar rumah karena adanya wabah Covid 19.
- c) Kecemasan dalam bentuk tidak jelas, ketakutan akan benda-benda atau hal yang dilakukan berlebihan bahkan kepada hal yang tidak berbahaya. Misalnya, phobia terhadap kupu-kupu.

Dalam Nugraheni & Yudiarso, (2021) dijelaskan juga mengenai komponen kecemasan yang dialami individu, komponennya sewahyunibagai berikut :

- a. *Cognitive anxiety.*

Merupakan kecenderungan pemikiran negatif yang di kahwatirkan oleh penderita kecemasan. dalam hal

ini individu mengekspektasikan adanya hal buruk yang akan dihadapi

b. Somantic anxiety

Komponen yang dirasakan sensasinya di anggota tubuh akibat terjadinya kecemasan. misalnya jantung berdebar kencang, keringan bercucuran dan sebagainya.

Manusia merupakan makhluk hidup yang sering mencemaskan banyak hal dalam kehidupan sehari-hari. Mereka sering mencemaskan mengenai relasi, pendidikan, kesehatan, lingkungan dan lainnya. Dengan merasakan kecemasan ini dapat mendorong manusia untuk lebih memperhatikan kehidupan, namun bila berlebihan akan menyebabkan gangguan (Nevid dkk., 2005)

c. Karakteristik dan Ciri Kecemasan

Menurut Nugroho, (2018) terdapat beberapa karakteristik yang muncul terhadap individu yang mengalami kecemasan. karakteristiknya sebagai berikut:

1 Munculnya rasa kekhawatiran secara berlebihan

Munculnya rasa gelisah dan cemas yang berlebihan dan dirasakan selama berbulan-bulan. Gejala gelisah dan cemas dapat disertai dengan gejala fisik seperti kelelahan sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

2 Munculnya rasa takut yang tidak berdasar (irasional)

Munculnya ketakutan yang tidak umum terhadap suatu hal atau suatu kejadian seperti takut ketinggian, takut belalang, takut ditinggalkan, takut sendirian dan sebagainya.

3 Munculnya masalah tidur

Munculnya masalah-masalah tidur seperti kesulitan untuk tidur karena terlalu khawatir dengan masalah yang melanda. Bisa juga kesulitan untuk bangun dari tidur karena terlalu lelah memikirkan masalah atau bisa juga untuk menghindari dari masalah yang di hadapi.

4 Mengalami tegang otot

Tegang otot dapat terjadi di bagian otot leher, rahang dan bagian otot yang lain saat merasakan kecemasan yang intens. Keadaan ini dapat terjadi beberapa waktu saat kecemasan melanda dan sering kali tidak di sadari.

5 Gangguan pencernaan kronis

Akibat kecemasan yang memengaruhi pikiran dan mengakibatkan tubuh ikut bereaksi terhadap keadaan cemas sehingga menyebabkan gejala fisik seperti mual, kram, gas, sembelit bahkan diare.

6 Panik

Keadaan tidak berdaya akan ketakutan dan khawatir berlebihan yang dirasakan akan mengakibatkan kepanikan.

Kepanikan ini dapat berlangsung beberapa saat dan disertai dengan gejala gangguan fisik seperti jantung berdebar lebih cepat, pusing, pucat, nyeri dan mati rasa.

7 Adanya trauma

Adanya kejadian buruk di masa lalu yang teringat kembali memunculkan kecemasan pada individu bila. Terdapat pemicu yang mengingatkan pada kejadian tersebut yang membuat emosi dan pemikiran terganggu.

Kecemasan menurut Nevid dkk., (2005) memiliki ciri-ciri yang di bagi menjadi seperti berikut:

a. Ciri-ciri fisik dalam kecemasan

- a) Gelisah
- b) Gugup
- c) Anggota tubuh bergetar
- d) Banyak berkeringat
- e) Sakit kepala atau pusing
- f) Mulut dan kerongkongan terasa kering
- g) Kesulitan berkomunikasi (sulit berbicara, suara bergetar, salah bicara)
- h) Jantung berdebar lebih cepat
- i) Sakit perut, mual atau muntah
- j) Wajah memerah
- k) Bagian tubuh seperti leher dan punggung terasa kaku

- l) Merasa tercekik
- m) Sering buang air kecil dan diare

b. Ciri behavioral dalam kecemasan

i. Perilaku menghindar.

Perilaku menghindari sumber kecemasan atau hal-hal yang menyebabkan kecemasan muncul. Perilaku ini meliputi tindakan menarik diri, membatasi interaksi, melarikan diri dari hal yang memberikan rasa tidak menyenangkan.

ii. Perilaku melekat dan dependen.

Perilaku individu yang tidak dapat berdiri sendiri dan bergantung pada seseorang yang dianggap dapat mengatasi atau membantu mengatasi keadaan.

iii. Perilaku terguncang.

Perilaku individu yang ditunjukkan dengan memiliki rasa gelisah, khawatir, takut atau perasaan negatif, yang secara berlebihan kepada sesuatu atau keadaan yang dinilai mengancam dirinya.

c. Ciri kognitif dalam kecemasan

- a. Kekhawatiran mengenai sesuatu
- b. Perasaan tidak nyaman dan terganggu pada ketakutan tentang apa yang akan terjadi di masa depan (*apprehensive*)

- c. Pemikiran yang irasional mengenai hal buruk yang akan terjadi masa depan
- d. Terpaku pada sensasi tubuh dan Sensitifitas tinggi terhadap sensasi tubuh
- e. Merasa terancam oleh manusia atau peristiwa
- f. Takut akan lepas kontrol
- g. Takut tidak dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya
- h. Berpikir bahwa dunianya akan runtuh
- i. Merasa pemikiran yang campur adauk dan merasa kebingungan tanpa bisa mengatasinya
- j. Khawatir dan gelisah pada hal yang sepele
- k. Memikirkan gangguan yang sama berulang-ulang
- l. Sering berpikiran negatif seperti takut akan segera mati, takut di tinggalkan sendiri dan lainnya.
- m. Sulit untuk fokus dan berkonsentrasi

d. Faktor-Faktor Kecemasan

Mukholil, (2018) menuliskan bahwa faktor kecemasan dapat di lihat dari hal yang mendasarinya. Faktor ini kemudian di kemukakan menjadi faktor internal (dari dalam) dan eksternal (dari luar). Mukholil, (2018) menuliskan bahwa faktor internal yang mendasari perilaku cemas adalah sebagai berikut:

- a. Ketidakpercayaan pada dirinya sendiri baik dalam hal kemampuan ataupun penampilan.
- b. Khawatir mengenai ancaman masa depan, pengambilan keputusan yang salah dan ketakutan akan ancaman kekurangan materi.
- c. Kekhawatiran akan masalah yang tidak bisa di hadapi.

Sedangkan untuk faktor eksternal, Mukholil, (2018) menjelaskan terdapat beberapa hal yang mendasari:

- a) Target yang terlalu tinggi
- b) Iklim lingkungan yang tidak mendukung
- c) Tugas atau perintah yang di berikan terlalu banyak
- d) Sistem yang terlalu ketat
- e) Hubungan yang buruk atau menerima perilaku yang buruk

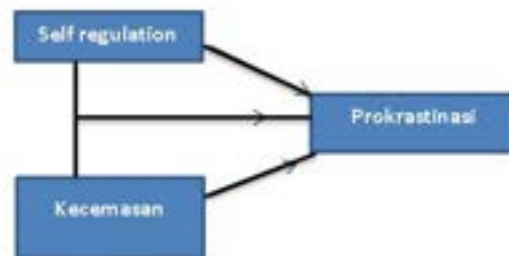
C. Kerangka Teoritik

Timbulnya perilaku prokrastinasi dapat di sebabkan dari dua faktor. Faktor eksternal dan faktorr internal. Faktor eksternal di merupakan faktor yang mempengaruhi dari luar diri seperti lingkungan dan sosial, sedangkan faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi dari dalam diri. Pengaruh dari dalam diri ini dapat meliputi, keadaan fisik dan keadaan psikologis termasuk tingkat kecemasan (rasa khawatir, gelisah dan takut), tingkat *self regulation* dan faktor lainnya (Solichah, 2020). Dengan demikian maka *self regulation* dan kecemasan dapat mendorong muncul atau tidak munculnya perilaku prokrastinasi.

Dalam penelitian Saputri dkk., (2020) di temukan bahwa *self regulation* dan prokrastinasi memiliki hubungan negatif yang signifikan. *Self regulation* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik bila tingkatan *self regulation* berada pada tingkat tinggi. Munculnya prokrastinasi dapat disebabkan oleh kegagalan individu dalam meregulasi diri. *Self regulation* di katakan dapat menyesuaikan perencanaan dengan mengevaluasi timbal balik yang didapatkan, namun dalam *self regulation* juga ada beberapa hal yang sulit untuk di kontrol seperti misalnya regulasi emosi atau mood. Hal ini yang kemudian dapat menimbulkan emosi negatif yang bila terus belaut-larut akan menyebabkan perilaku buruk seperti prokrastinasi muncul (Ramzi & Saed, 2019).

Sedangkan kecemasan meliputi, ketakutan untuk gagal yang dapat membebani individu dan perasaan bersalah bila tidak mencapai tujuan yang di inginkan. Dengan adanya hal-hal tersebut menimbulkan emosi negatif dan kecemasan saat berhadapan dengan tugas-tugas. Dengan timbulnya perasaan negatif dan kecemasan tersebut dapat menyebabkan keengganan untuk berhadapan dengan tugas yang ada. Keadaan ini bisa berlanjut sampai jangka waktu penyelesaian tugas jatuh tempo. Semakin dekat dengan waktu deadline akan menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran meningkat karena takut tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu (Solichah, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Sari & Susanti, (2017) juga menjelaskan hal ini dalam penelitian mereka. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa orang yang memiliki

kecemasan akan cenderung menunda dan menghindari tugas yang menjadi sumber kecemasan.



Gambar 2.1

Dengan penjelasan diatas maka *self regulation* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi dan kecemasan juga memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi. *Self regulation* dan kecemasan secara bersama-sama dapat mempengaruhi prokrastinasi.

E. Hipotesis

1. Terdapat pengaruh *self regulation* terhadap prokrastinasi pada mahasiswa
2. Terdapat pengaruh kecemasan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa
3. Terdapat pengaruh *self regulation* dan kecemasan terhadap prokrastinasi Pada mahasiswa

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan suatu atribut yang disesuaikan dengan topik yang ingin diangkat dalam penelitian. Variabel merupakan karakteristik dan sifat mengenai objek penelitian yang dapat diukur, diamati dan dapat diuraikan (Nalendra dkk., 2021). Menurut Sugiyono, (2013) variabel merupakan suatu obyek yang memiliki variasi. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini digunakan sebagai alat pengambilan data dan membantu dalam hal teknis. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini, diidentifikasi sebagai berikut:

Variabel Bebas (X)

X1 : *Self Regulation*

X2 : Kecemasan

Variabel Terikat (Y)

.Y : Prokrastinasi

B. Definisi Operasional

a. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah penundaan dengan alasan irasional. Prokrastinasi dapat ditinjau dari aspek 1) Adanya penundaan untuk memulai atau menyelesaikan, 2) Adanya kesenjangan dalam rencana dan kinerja, 3)

kelambanan pengerjaan tugas, 4). Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan.

b. Self Regulation

Self regulation adalah perencanaan atau pembentukan strategi untuk mencapai tujuan yang ingin di capai oleh individu. *Self regulation* dapat ditinjau dengan aspek 1) Metakognisi, 2) Perilaku, 3) Motivasi

c. Kecemasan

Kecemasan adalah pemikiran tentang hal negatif akan sesuatu yang belum tentu.. Kecemasan dapat dilihat dari aspek 1) Fisik, 2) *Behavioral* 3) kognitif.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi merupakan penyamarataan komponen yang terdapat dalam suatu daerah atau wilayah yang di dalamnya mencakup subjek maupun objek yang memiliki variasi sifat dan kualitas (Nalendra dkk., 2021). Dalam penelitian ini menggunakan mahasiswa yang menuntut ilmu di salah satu universitas yang menerapkan nilai keislaman dalam pembelajarannya. Dalam penilitian ini, populasi yang digunakan merupakan mahasiswa aktif S1 UIN Sunan Ampel Surabaya yang berjumlah 20.941 mahasiswa.

b. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan maksud penelitian. Kereteria yang digunakan dalam sampel penelitian digunakan untuk mengurangi bias (Nalendra dkk., 2021). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dicari dengan kereteria merupakan mahasiswa aktif S1 UIN Sunan Ampel Surabaya. Dalam menentukan jumlah sampel yang digunakan penelitin ini menggunakan Rumus Slovin. Rumus Slovin merupakan suatu formula yang memperhitungkan jumlah minimal sampel dari populasi yang memiliki cakupan yang sangat besar (Nalendra dkk., 2021).

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

Dimana :

n : sampel

N : jumlah populasi

e : taraf kesalahan/ error

Bila :

N = 20.9410

e = 10%

Maka:

$$n = \frac{20.941}{1 + (20.941)10\%^2}$$

$$n = \frac{20.941}{1 + (20.941)0,01}$$

$$n = \frac{20.941}{1 + 209,41}$$

$$n = \frac{20.941}{210,41}$$

$$n = 99,52$$

Didapatkan hasil $n = 99,52$ dibulatkan menjadi 100, maka penelitian ini membutuhkan 100 sampel untuk mewakili populasi.

c. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian merupakan teknik Probability Sampling. Probabilty sampling merupakan teknik sampling yang memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh populasi untuk dapat dipilih menjadi sampling. Dalam penelitian ini digunakan teknik *simple random sampling* yang digunakan pada populasi tanpa melihat tingkatan dalam populasi.

D. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk melihat pengaruh antara variabel terikat dengan variabel bebas. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel *self regulation* sebagai X1, dan variabel Kecemasan sebagai X2. Sedangkan variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Prokrastinasi sebagai Y. Dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert yang memiliki 4 pilihan untuk menghindari jawaban rata-rata tengah. Skalanya sebagai berikut:

1. Sangat Sesuai (SS)
2. Sesuai (S)
3. Tidak Sesuai (TS)
4. Sangat Tidak Sesuai (STS)

E. Instrumen Penelitian

a. Alat Ukur Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan 3 instrumen yang di gunakan pada setiap variabel. Dalam penelitian ini instrumen Prokrastinasi disusun dari teori Ferrari dkk., (1995) yang menunjukkan prokrastinasi dengan 1) Adanya penundaan untuk memulai atau menyelesaikan, 2) Adanya kesenjangan dalam rencana dan kinerja, 3) kelambanan pengerjaan tugas, 4). Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan.

Tabel 3.1 *Blueprint* Kuisisioner Prokrastinasi

Aspek	Item	No Item		Jumlah
		F	UF	
Adanya penundaan untuk memulai atau menyelesaikan	1. Saya menunda mengerjakan tugas untuk melakukan suatu hal yang lain	1, 2, 4	3	4
	2. Banyaknya tugas membuat saya malas untuk memulai mengerjakannya			
	3. Saya mampu menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu			
	4. Saya lebih sering mengerjakan tugas sampai batas akhir mendekat			
Adanya kesenjangan dalam rencana dan kinerja	5. Jadwal yang saya buat sangat membantu mengatur waktu saya saat mengerjakan tugas satu dengan yang lainnya	6, 7, 8	5	4
	6. Saya kesulitan menyesuaikan tugas dengan jadwal yang belajar yang saya atur			
	7. Ditengah-tengah pengerjaan tugas saya sering menunda pengerjaan karena bosan			
	8. Jadwal yang saya susun tidak membantu dalam pengerjaan tugas			
kelambanan pengerjaan tugas	9. Saya sering menggunakan sistem kebut semalam untuk	9, 10, 11	12	4

	menyelesaikan tugas perkuliahan			
	10. Saya terlambat mengumpulkan tugas lantaran saya ingin mengerjakan tugas tersebut sedikit mungkin			
	11. Saya membutuhkan waktu yang lama dalam mengerjakan tugas			
	12. Saya mengumpulkan tugas sesuai waktunya			
Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan	13. Saya tidak bisa meninggalkan HP saya saat belajar atau mengerjakan tugas	13, 14, 15	16	4
	14. Saya lebih senang bermain dengan adik saya bila tugas perkuliahan memiliki tenggat waktu yang lama			
	15. Saya lebih sering begadang main HP dari pada begadang membuat tugas			
	16. Saya melihat sosial media setelah semua tugas selesai			
Jumlah				16

Self regulation diadaptasi dari teori Zimmerman dalam Pratiwi & Wahyuni, (2019) yang membagi *self regulation* menjadi aspek 1. Kognisi, 2. Perilaku, 3. Motivasi.

Tabel 3.2 *Blueprint Kuisisioner Self Regulation*

Aspek	Item	No Item		Jumlah
		F	U	
Kognisi	1. saya membaca kembali catatan mengenai materi yang telah di paparkan di kelas	1, 2, 3	4	4
	2. saya suka membuat <i>mind mapping</i> untuk memudahkan saya mengerti akan materi			
	3. saya suka membaca buku-buku referensi yang di berikan oleh dosen			
	4. saya sering merasa bosan dan mengantuk dan tidak fokus saat proses pembelajaran berlangsung			
Perilaku	5. saya membuat jadwal untuk membantu saya mengatur waktu belajar	5,6,7,	8	4
	6. saya sering bertanya kepada dosen maupun teman saya mengenai materi yang saya tidak mengerti			
	7. saya menyempatkan untuk membaca materi pembelajaran setiap minggunya			
	8. saya akan diam saja saat tidak mengerti dengan apa yang di jelaskan dosen saat di kelas			
Motivasi	9. saya ingin lulus dengan nilai yang bagus	9, 10, 11	12	4
	10. saya sering mengingatkan diri saya sendiri untuk tetap semangat belajar			
	11. saya meyakinkan diri saya bahwa pembelajaran itu			

- penting
12. saya sering merasa teman-teman saya lebih baik dari pada saya

Jumlah	12
--------	----

Sedangkangkan untuk instrumen kecemasan menggunakan aspek yang diadaptasi dari Nevid dkk., (2005). Kecemasan dapat dilihat dari aspek 1) Fisik, 2) *Behavioral* 3) kognitif.

Tabel 3.3 *Blueprint* Kuisioner Kecemasan

Aspek	Item	No Item		Jumlah
		F	UF	
Fisik	1. Merasa gugup (jantung berdebar) saat di panggil guru untuk menjelaskan materi	1, 2, 3	4	4
	2. Saya kesulitan tidur setelah mengerjakan tugas yang di berikan oleh dosen			
	3. Saya merasa gelisah saat mengerjakan tugas yang menumpuk			
	4. Saya percaya diri dengan jawaban yang telah saya tulis di buku tugas			
Behafioral	5. Saya merasa risih saat teman-teman saya membicarakan tugas di depan saya	5,6,7,	8	4
	6. Saya menghindari tugas yang saya tidak pahami			
	7. Saya menggu jawaban dari teman saya dari pada mengerjakannya sendiri			
	8. Saya merasa senang saat mengikuti pelajaran meskipun saya tik dapat memahami materinya			

Kognitif	9. Saya sulit berkonsentrasi	9, 10, 11	12	4
	10. Saya sering tidak percaya diri dengan jawaban saya			
	11. Saya sering melupakan materi yang sebelumnya telah saya terima			
	12. Saya dapat memahami penjabaran yang di berikan oleh buku			
Jumlah				12

b) Validitas dan Reabilitas

1. Uji Validitas

Sekala prokrastinasi dengan total 16 item yang digunakan di dapati hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 3.4

Koefesien Validitas Kuesioner Prokrastinasi

	Koefesien Validitas	R tabel	Keterangan
1	0,505	0,361	Valid
2	0,500	0,361	Valid
3	0,626	0,361	Valid
4	0,563	0,361	Valid
5	0,560	0,361	Valid
6	0,371	0,361	Valid
7	0,380	0,361	Valid
8	0,630	0,361	Valid
9	0,591	0,361	Valid
10	0,448	0,361	Valid
11	0,352	0,361	Tidak Valid
12	0,545	0,361	Valid
13	0,477	0,361	Valid
14	0,540	0,361	Valid
15	0,563	0,361	Valid
116	0,500	0,361	Valid

Dalam uji validitas digunakan nilai r tabel sebesar 0,361 sehingga item dengan nilai koefisien lebih dari 0,36 dapat dinyatakan valid sedangkan item yang memiliki nilai kurang dari nilai r tabel yang ditentukan dinyatakan tidak valid atau gugur. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 16 item prokrastinasi yang diajukan sebanyak 1 item dinyatakan gugur dalam uji validitas menggunakan SPSS. Item yang dinyatakan valid merupakan item dengan nomor 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13,14,15,16.

Sekala *self regulation* dengan total item sebanyak 12 item, didapati hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 3.5
Koefisien Validitas Kuesioner *Self Regulation*

No Item	Koefisien Validitas	R table	Keterangan
1	0,796	0,361	Valid
2	0,603	0,361	Valid
3	0,495	0,361	Valid
4	0,546	0,361	Valid
5	0,796	0,361	Valid
6	0,386	0,361	Valid
7	0,774	0,361	Valid
8	0,706	0,361	Valid
9	0,528	0,361	Valid
10	0,598	0,361	Valid
11	0,546	0,361	Valid
12	0,706	0,361	Valid

Dengan nilai r tabel yang digunakan sebesar 0,361 maka item yang memiliki nilai koefisien lebih dari nilai r tabel dinyatakan valid.

Berdasarkan data dalam tabel diatas maka dapat dikatakan semua item dalam skala *self regulation* di nyatakan valid atau tidak ada yang gugur.

Sekala kecemasan yang digunakan pada uji validitas memiliki jumlah total 12 item. Dalam uji validitas didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.6
Koefesien Validitas Kuesioner Kecemasan

No It e m	Koefesien Validitas	R table	Keterangan
1	0,494	0,361	Valid
2	0,564	0,361	Valid
3	0,579	0,361	Valid
4	0,686	0,361	Valid
5	0,323	0,361	Tidak Valid
6	0,665	0,361	Valid
7	0,451	0,361	Valid
8	0,595	0,361	Valid
9	0,562	0,361	Valid
10	0,662	0,361	Valid
11	0,521	0,361	Valid
12	0,738	0,361	Valid

Item dengan nilai koefesien lebih dari 0,36 (r tabel) dapat di nyatakan valid sedangkan item yang memiliki nilai kurang dari nilai r tabel dinyatakan tidak valid atau gugur. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 12 item kecemasan yang di ajukan sebanyak 1 item dinyatakan gugur dalam uji validitas. Item yang dinyatakan tidak valid merupakan item dengan nomor 5.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas skala prokrastinasi menggunakan 15 item yang dinyatakan valid pada uji validitas yang telah dijabarkan diatas.

Tabel 3.8
Reliability Prokrastinasi

Cronbach's Alpha	N of Items
,812	15

Dalam skala prokrastinasi yang digunakan didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,812 yang mana lebih besar 0,6. Maka skala prokrastinasi yang digunakan dapat dinyatakan sebagai skala yang reliabel.

Uji reliabilitas pada skala *self regulation* menggunakan 12 item yang telah dinyatakan valid pada uji validitas. Pada uji reliabilitas di daati tabel sebagai berikut:

Tabel 3.7
Reliability Self Regulation

Cronbach's Alpha	N of Items
,861	12

Dalam skala *self regulation* yang digunakan didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,861 yang mana lebih besar dari 0,6. Maka skala prokrastinasi yang digunakan dapat dinyatakan sebagai skala yang reliabel.

Uji reliabilitas sekala prokrastinasi menggunakan 11 item yang dinyatakan valid pada uji validitas yang telah di jabarkan diatas.

Tabel 3.8
Reliability Kecemasan

Cronbach's Alpha	N of Items
,815	11

Dalam sekala kecemasan yang digunakan didapatkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,815 yang mana lebih besar dari nilai... yang sebesar 0,6. Maka sekala prokrastinasi yang digunakan dapat dinyatakan sebagai sekala yang reliabel.

D. Analisis Penelitian

Analisis yang dilakukan dalam penelitian menggunakan analisis regresi berganda yang mencari tahu pengaruh antara variabel terikat dengan variabel-variabel bebas. Data yang di peroleh dalam penelitian di olah dengan bantuan *software SPSS*. Data yang didapatkan kemudian akan di uji prasyarat sebelum akhirnya di cari hubungan antar variabelnya.

1. Uji Prasarat

a. Normalitas

Merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal sesuai dengan variabelnya. Data di uji dengan bantuan SPSS untuk memperoleh nilai *Solmogrov-Smirnov* yang signifikan.

Pengambilan keputusan pada uji ini, bila data menunjukkan signifikansi lebih dari 0,05 maka data dinyatakan normal (Widana & Muliani, 2020).

b. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel bebas dalam penelitian memiliki dimensi yang sama. Dalam hal ini bila variabel-variabel tersebut memiliki indikator yang sama maka akan menimbulkan bias dan tidak memiliki makna (Widana & Muliani, 2020).

c. Uji Heterokedastisitas

Uji ini digunakan untuk membuat asumsi yang harus ada dalam penelitian dengan menggunakan analisis regresi. Uji ini digunakan untuk menyelidiki adanya bias dalam analisis. Bila terdapat bias dalam analisis regresi maka akan menyulitkan estimasi model karena varian data yang tidak konsisten (Widana & Muliani, 2020).

2. Uji Analisis Data

Analisis data yang digunakan merupakan analisis regresi berganda yang mampu menganalisis pengaruh dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat. Sebelum uji analisis regresi berganda sebelumnya perlu di lalui beberapa tes prasyarat seperti yang telah dituliskan di atas (Sugiyono,2012).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan Dan Pelaksanaan

Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 16 januari 2023 sampai dengan 22 januari 2023 secara daring dengan media *google form*. Penelitian ini menggunakan populasi berupa mahasiswa S1 UIN Sunan Ampel Surabaya yang berjumlah total 20.941 mahasiswa aktif. Untuk menentukan jumlah sampel dari ribuan jumlah populasi digunakan rumus Slovin dan didapatkan jumlah sampel sebesar 100 orang responden (Nalendra dkk., 2021). Pengambilan data dilakukan melalui penyebaran link *google form* dengan sebelumnya link disebar ke 30 mahasiswa selain responden untuk mengetahui validitas dan reabilitas instrumen yang di pakai. Setelah mendapatkan hasil uji validitas dan reabilitas, link instrumen di sebar secara daring (online). Setelah mendapatkan hasil pengambilan data, data kemudian diolah menggunakan aplikasi *SPSS* dengan menggunakan rumus regresi berganda.

2. Deskriptif Data

a. Deskriptif Data Subyek (Responden)

Kreteria responden yang digunakan merupakan mahasiswa S1 dari 9 fakultas yang ada dalam UIN Sunan Ampel Surabaya.berikut merupakan rincian responden:

Tabel 4.1 Deskripsi Data Responden

No	Kategori	Jumlah	Presentasi
1	Fakultas		
	a) Psikologi dan Kesehatan	26	26%
	b) Adab dan Humaniora	6	6%
	c) Ekonomi dan Bisnis Islam	25	25%
	d) Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	9	9%
	e) Tarbiah dan keguruan	9	9%
	f) Sains dan Teknologi	11	11%
	g) Syariah dan Hukum	4	4%
	h) Ushuluddin dan Filsafat	3	3%
	i) Dakwah dan Komunikasi	7	7%
Total		100	100%

Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan sebanyak 26% atau sebanyak 26 orang, Fakultas Adab dan Humaniora sebanyak 6% atau sebanyak 6 orang, Fakultas Ekonomi dan Bisni Islam sebanyak 25% atau sebanyak 25 orang, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik sebanyak 9% atau sebanyak 9 orang, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sebanyak 9% atau sebanyak 9 orang, Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 11% atau sebanyak 11 orang, Fakultas Syariah dan Hukum sebanyak 4% atau sebanya 4 orang,

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat sebanyak 3% atau sebanyak 3 orang,
Fakultas Dakwah dan Komunikasi sebanyak 7% atau sebanyak 7 orang.

Tabel 4.2 Deskripsi Data Responden

No	Kategori	Jumlah	Presentasi
1	Semester		
	a) 1	3	3%
	b) 3	13	13%
	c) 5	13	13%
	d) 7	41	41%
	e) 9	30	30%
	Total	100	100%

Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden dari semeseter 1 sebanyak 3% atau sebanyak 3 orang, semeseter 3 sebanyak 13% atau sebanyak 13 orang, semeseter 5 sebanyak 13% atau sebanyak 13 orang, semeseter 7 sebanyak 41% atau sebanyak 41 orang, semeseter 9 sebanyak 30% atau sebanyak 30 orang.

b. Deskriptif Data Statistik

Katagorisasi deskriptif variabel variabel prokrastinasi, *self Regulation* dan kecemasan secara minimum, maksimum, rata-rata dan nilai standar deviasi sebagai berikut:

Tabel 4.3 Deskripsi Data Statistik

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
X1_Reg	100	18	46	36	3,206
X2_Kec	100	20	44	29,82	4,309
Y_Pro	100	26	53	41,61	5,552
Valid N (listwise)	100				

Kategorisasi deskriptif variabel variabel prokrastinasi, *self Regulation* dan kecemasan dalam pengkatagorian tinggi, sedang dan rendah sebagai berikut:

pedoman hasil pengukuran :

Tabel 4.4 Rumus Nilai Kategori

Kategori	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Ket : M= Mean SD=Standar Deviasi

Dari pedoman rumus diatas dihasilkan:

Tabel 4.5 Kategorisasi Prokrastinasi

	Percen			
	Frequency	t	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	12	12,0	12,0	12,0
Sedang	68	68,0	68,0	80,0
Tinggi	20	20,0	20,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Dari 100 responden sebanyak 68% atau sebanyak 68 orang mengalami prokrastinasi pada tingkatan sedang, sebanyak 20% atau sebanyak 20 orang berada pada tingkatan tinggi dan sebanyak 12% atau sebanyak 12 orang mengalami prokrastinasi ditingkatan rendah.

Tabel 4.6 Kategorisasi *Self Regulation*

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	16	16,0	16,0	16,0
Sedang	65	65,0	65,0	81,0
Tinggi	19	19,0	19,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Dari 100 responden sebanyak 19% atau sebanyak 19 orang mengalami *self regulation* pada tingkatan tinggi, sebanyak 65% atau sebanyak 65 orang berada pada tingkatan sedang dan sebanyak 19% atau sebanyak 19 orang mengalami *self regulation* ditingkatan rendah.

Tabel 4.7 Kategorisasi Kecemasan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	14	14,0	14,0	14,0
Sedang	73	73,0	73,0	87,0
Tinggi	13	13,0	13,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Dari 100 responden sebanyak 13% atau sebanyak 13 orang mengalami kecemasan pada tingkatan tinggi, sebanyak 73% atau sebanyak 73 orang berda pada tingkatan sedang dan sebanyak 14% atau sebanyak 14 orang mengalami kecemasan ditingkatan rendah.

c. Tabulasi Silang

Hasil tabulasi silang sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Hasil Tabulasi Silang Fakultas dan Prokrastinasi

	Prokrastinasi	Tinggi	Sedang	Rendah	Jumlah
FAKULTAS	Psikologi Dan Kesehatan	5%	19%	2%	26%
	Adab dan Humaniora	0	6%	0	6%
	Ekonomi dan Bisnis	9%	14%	2%	25%
	Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik	3%	4%	2%	9%
	Tarbiah dan Keguruan	0%	9%	0	9%
	Sains dan Teknologi	2%	6%	3%	11%
	Syariah dan Hukum	0	3%	1%	4%
	Ushuluddin dan Filsafat	0	2%	1%	3%
	Dakwah dan Komunikasi	1%	5%	1%	7%
	Total	20%	68%	12%	100%

Dari tabel diatas di gambarkan dari 100 responden terdiri atas 26% subjek berasal dari Fakuktas Psikologi dan Kesehatan dengan tingkat prokrastinasi tinggi sebanyak 5%, tingkat sedang sebanyak 19% dan tingkat rendah sebanyak 2%. Dari Fakultas Adab dan Humaniora terdapat 6% responden dengan tingkatan prokrastinasi sedang. Dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis terdapat 25% responden dengan tingkat prokrastinasi tinggi sebanyak 9%, prokrastinasi dalam tingkat sedang sebanyak 14% dan prokrastinasi rendah sebanyak 2%. Dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik sebesar 9% dengan tingkat prokrastinasi tinggi sebanyak 3%, tingkat prokrastinasi sedang sebanyak 4% dan pada tingkat rendah sebanyak 2%. Dari Fakultas Tarbiah dan Keguruan terdapat 9% responden

dengan tingkat prokrastinasi sedang 9%. Dari Fakultas Sains dan Teknologi terdapat 11% responden dengan tingkat prokrastinasi tinggi 2%, prokrastinasi sedang 6% dan prokrastinasi pada tingkat rendah sebesar 3%. Dari Fakultas Syariah dan Hukum terdapat 4% responden, dengan tingkat prokrastinasi pada tingkat sedang sebesar 3% dan prokrastinasi pada tingkat rendah sebesar 1%. Pada Ushuluddin dan Filsafat terdapat 3% responden, dengan tingkat prokrastinasi rendah 1% dan prokrastinasi pada tingkatan sedang sebesar 2%. Pada Dakwah dan Komunikasi terdapat 7% responden, dengan tingkat prokrastinasi tinggi sebesar 1%, ada tingkat prokrastinasi sedang sebesar 5% dan prokrastinasi pada tingkat rendah sebesar 1%.

Tabel 4.9 Hasil Tabulasi Silang Semester dan Prokrastinasi

Prokrastinasi	Tinggi	Sedang	Rendah	Jumlah
Semester 1	0	3%	0	3%
3	1%	7%	5%	13%
5	0%	11%	2%	13%
7	12%	26%	3%	41%
9	7%	21%	2%	30%
Total	20%	68%	12%	100%

Dari tabel diatas di jelaskan bahwa dari 100 responden sebesar 3% berasal dari semester 1, dengan prokrastinasi pada tingkat sedang sebesar 3%. Pada semester 3 terdapat 13% responden dengan tingkat prokrastinasi tinggi sebesar 1%, tingkat prokrastinasi sedang sebesar 7% dan

prokrastinasi pada tingkat rendah sebesar 5%. Pada semester 5 terdapat 13% responden dengan tingkat prokrastinasi pada tingkat sedang sebesar 11% dan pada tingkatan rendah sebesar 2%. Pada semester 7 terdapat 41% dengan tingkat prokrastinasi tinggi sebesar 12%, tingkat prokrastinasi sedang sebesar 26% dan tingkat prokrastinasi rendah 3%. Pada semester 9 terdapat responden sebesar 30% dengan tingkat prokrastinasi tinggi sebesar 7%, prokrastinasi pada tingkat sedang 21% dan prokrastinasi rendah 2%.

a. Tabulasi Silang Prokrastinasi Dengan *Self Regulation* Dan Kecemasan

hasilnya tabulasi silang sebagai berikut:

Tabel 4.10 Hasil Tabulasi Silang Self Regulation dan Prokrastinasi

Self Regulation				
Prokrastinasi	Rendah	Sedang	tinggi	Total
Rendah	8%	4%	0	12%
Sedang	26%	42%	0	68%
Tinggi	6%	14%	0	20%
Total	40%	60%	0	100%

Dari data tabel diatas merupakan tabulasi silang dari variabel *self regulation* dengan variabel prokrastinasi. Dari tabel tersebut ditunjukkan bahwa bahwa dalam penelitian ini kebanyakan responden memiliki *self regulation* pada tingkat sedang memiliki prokrastinasi yang berada pada tingkat sedang.

Tabel 4.11 Hasil Tabulasi Silang Kecemasan dan Prokrastinasi

Prokrastinasi	Kecemasan			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	12%	0%	0	12%
Sedang	64%	4%	0	68%
Tinggi	12%	8%	0	20%
Total	88%	12%	0	100%

Dari data tabel diatas merupakan tabulasi silang dari variabel kecemasan dengan variabel prokrastinasi. Dari tabel tersebut ditunjukan bahwa bahwa dalam penelitian ini beberapa responden memiliki kecemasan pada tingkat rendah memiliki prokrastinasi pada tingkat sedang.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

3. Pengujian Hipotesis

a. Uji Prasyarat

Uji prasyarat yang digunakan pada penelitian ini sebagai berikut:

i. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 4.12

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,66770697
Most Extreme Differences	Absolute	,043
	Positive	,043
	Negative	-,039
Test Statistic		,043
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

Dari tabel diatas di dapatkan hasil signifikasi sebesar 0,200, hal ini menunjukkan bahwa data yang di pakai normal dilihat dari nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05.

ii. Uji Multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas sebagai berikut:

Tabel 4.13 tabel Uji Multikolinieritas

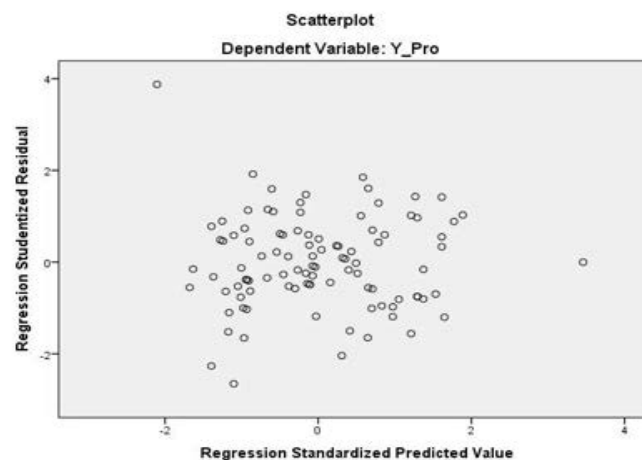
	Tolerance	VIF
X1_Reg	,990	1,010
X2_Kec	,990	1,010

Dalam Uji multikolinieritas data yang tidak menunjukkan gejala multikolinieritas adalah data yang baik. Dalam uji ini pengambilan keputusan dengan melihat nilai *tolerance* atau nilai VIF. Jika nilai *tolerance* lebih kecil dari 0,10 atau nilai VIF lebih dari 10 maka dinyatakan terjadi multikolinieritas. Dalam data diatas menunjukan nilai *tolerance* sebesar 0,990 lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF sebesar 1,010 yang mana kurang 10 maka dinyatakan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas dalam data.

iii. Uji Heterokedastisitas

Hasil uji heterokedasitas sebagai berikut:

Gambar 4.1



Pengambilan keputusan dengan melihat penyebaran data, yang mana bila titik-titik dalam gambar bersebaran secara acak dan tidak berpola maka dinyatakan tidak terjadi gejala heterokedastisitas. Maka dilihat dalam gambar diatas yang memiliki titik-titik yang tersebar acak dan tidak berpola maka dari hal itu dapat disimpulkan bahwa data tidak mengalami gejala heterokedastisitas.

b. Uji Analisis Data

a. Uji t

Hasil uji t sebagai berikut:

Tabel 4.14 Hasil Analisis Uji t

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Beta		
(Constant)	15,137		3,163	,002
X1_Reg	,240	,208	2,429	,017
X2_Kec	,587	,521	6,073	,000

Pengambilan keputusan di tentukan dengan membandingkan nilai signifikan atau nilai t tabel. Bila nilai signifikan kurang dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima. Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai signifikan variabel self regulation sebesar 0,017 yang mana krang dari 0,05. Hal menunjukkan bahwa self regulation dan prokrastinasi memiliki hubungan yang signifikan. Sedangkan variabel kecemasan memiliki nilai signifikan sebesar 0,000 yang mana kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan prokrastinasi juga memiliki hubungan yang signifikan.

b. Uji F

Hasil uji f sebagai berikut:

Tabel 4.15 Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	894,829	2	447,414	20,121	,000 ^b
Residual	2156,961	97	22,237		
Total	3051,790	99			

Dari tabel diatas menunjukkan nilai F sebesar 20,121 dan nilai sig 0,00 yang artinya hipotesis diterima. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *self regulation* dan kecemasan secara bersama-sama (simultan) berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi.

c. Besar Pengaruh Secara Simultan dan Parsial

Besar pengaruh variabel *self regulation* dan kecemasan terhadap prokrastinasi sebagai berikut:

Tabel 4. 16 Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	,541 ^a	,293	,279	4,716

Berdasarkan tabel hasil koefisien determinasi diatas di tunjukan bahwa hasil dari R Square sebesar 0,293. Dari nilai tersebut dapat artikan bahwa variabel *self regulation* dan kecemasan bersama-sama dapat mempengaruhi prokrastinasi sebesar 29,3% dan 70,7% sisanya dapat dipengaruhi oleh variabel lain.

Besar pengaruh variabel secara parsial sebagai berikut:

Correlations				
		TOTALY	TOTALX 1	TOTALX 2
TOTALLY	Pearson Correlation	1	,197*	,577**
	Sig. (2-tailed)		,049	,000
	Sum of Squares and Cross-products	3082,960	349,000	1373,360
	Covariance	31,141	3,525	13,872
	N	100	100	100
TOTALX1	Pearson Correlation	,197*	1	,224*
	Sig. (2-tailed)	,049		,025
	Sum of Squares and Cross-products	349,000	1018,000	306,000
	Covariance	3,525	10,283	3,091
	N	100	100	100
TOTALX2	Pearson Correlation	,577**	,224*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,025	
	Sum of Squares and Cross-products	1373,360	306,000	1838,760
	Covariance	13,872	3,091	18,573
	N	100	100	100

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai *cross-product* variabel x terhadap variabel y sebagai berikut:

1. *cross-product* untuk variabel *self regulation* (x1) = 349,00
2. *cross-product* untuk variabel kecemasan (X2) = 1373,360

sedangkan nilai koefesien B yang di daatkan dari uji t sebagai berikut:

1. Nilai koefesien B variabel *self regulation* (x1) = 0,240
2. Nilai koefesien B variabel kecemasan (X2) = 0,587

Maka dapat di hitung nilai Sumbangan Efektif (SE) sebagai berikut:

$$SE\ X1 = \left(\frac{bx \cdot cross\ product \cdot R^2}{Regression} \right) \cdot 100\%$$

Se X = Sumbangan Efektif X

Bx = Nilai Koefesien X

R² = Sumbangan Efektif Total

Maka =

SE X1

$$= \left(\frac{0,240 \cdot 349,00 \cdot 29,3}{894,829} \right) \cdot 100\%$$

$$= \left(\frac{2454,168}{894,829} \right) \cdot 100\%$$

$$= 2,74 \cdot 100\% = 2,74$$

SE X2

$$= \left(\frac{0,587 \cdot 1373,360 \cdot 29,3}{894,829} \right) \cdot 100\%$$

$$= \left(\frac{23620,556}{894,829} \right) \cdot 100\%$$

$$= 26,3 \cdot 100\% = 26,3$$

Berdasarkan hasil hitung SE diatas maka dapat di simpulkan bahwa *self regulation* dan kecemasan mempengaruhi prokrastinasi secara simultan sebesar 29,3% dimana 2,74% disumbangkan dari variabel *self regulation* dan 26,3% disumbangkan dari variabel kecemasan.

Berdasarkan hal di atas maka dapat disusun persamaan linier sebagai berikut:

$$Y = 15,137 + 0,240 X_1 - 0,587 X_2$$

Dimana:

Y = Prokrastinasi, X_1 = *Self Regulation* X_2 = Kecemasan

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan variabel *self regulation* dan kecemasan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa. Dengan demikian hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh *self regulation* dengan prokrastinasi pada mahasiswa. Untuk menentukan bahwa hipotesis diterima maka nilai signifikansi variabel harus lebih kecil dari 0,05. Dari hasil uji t yang telah dilakukan di dapatkan nilai signifikansi 0,017 yang mana lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Yang mana ini berarti *self regulation* memiliki pengaruh yang signifikan dengan prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan riset dari Santika & Sawitri, (2016) yang menyatakan bahwa *self regulation* dapat mempengaruhi prokrastinasi. Dalam penelitian ini menjelaskan tingkatan *self regulation* yang dimiliki individu dapat mempengaruhi prokrastinasinya juga.

Sedangkan dalam penelitian lainnya oleh Wardhiana & Kusdiyati, (2018) menyebutkan bahwa kemungkinan munculnya prokrastinasi karena *self regulation* yang dimiliki oleh mahasiswa tidak terlalu tinggi sehingga menyebabkan kurangnya usaha untuk menyelesaikan tugas perkuliahan. Dalam Oktia dkk., (2023) menyebutkan hal yang serupa, yaitu *self regulation* memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. *Self regulation* yang rendah mungkin disebabkan oleh lingkungan yang kurang mendukung. Lingkungan sekitar seperti dukungan oleh teman dapat menjadi salah satu yang menguatkan perkembangan regulasi diri.

Self regulation dapat menjadi prediktor munculnya perilaku prokrastinasi. Hal ini dikarenakan mahasiswa dengan *self regulation* kurang akan kesulitan untuk membuat strategi untuk dirinya sendiri. Mahasiswa akan kesulitan untuk membuat penjadwalan pekerjaan-pekerjaan yang harus dilakukan, kesulitan untuk mengevaluasi diri dan kesulitan untuk mengkodisikan diri dan lingkungannya (Fahmawati, 2023). Dalam penelitian (Sari N, 2022) juga senada dengan menjelaskan bahwa prokrastinasi dan *self regulation* memiliki keterkaitan satu sama lain. Keterkaitan ini ditunjukkan dengan salah satu penyebab munculnya perilaku prokrastinasi disebabkan oleh gagalnya proses regulasi diri.

Hipotesis kedua yang diajukan adalah kecemasan memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi pada mahasiswa. Dari uji t dihasilkan nilai signifikansi sebesar 0,00 yang berarti dapat disimpulkan hipotesis kedua diterima. Hal ini berarti variabel kecemasan memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan kecemasan dapat mempengaruhi prokrastinasi. Ditunjukkan dengan semakin besar tingkat kecemasan yang dialami oleh para mahasiswa maka akan semakin besar pula tingkat kemunculan perilaku prokrastinasinya (Roidah dkk., 2022).

Menurut Nevid dkk., (2005) kecemasan dapat menimbulkan suatu ciri atau suatu kebiasaan menghindar dari masalah. Kebiasaan menghindar ini yang dapat menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Sari & Susanti, (2017) menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami baik rendah ataupun tinggi mungkin saja dapat menimbulkan keinginan untuk

menghindar sebagai koping permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian Fatmahendra & Nugraha, (2018) juga menunjukkan hubungan signifikan antara kecemasan dan prokrastinasi. Kecemasan yang dialami pelajar biasanya terkait dengan keengganan untuk menjamah tugas, beban pikiran, ketakutan akan kegagalan dan hal yang dapat memengaruhi mood.

Kemudian hipotesis ketiga yaitu adanya pengaruh *self regulation* dan kecemasan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa. Dari hasil analisis data menggunakan uji f di dapatkan nilai signifikan 0,00 yang mana ini berarti hasil uji signifikan. Maka dari hasil uji tersebut dapat diimpulkan bahwa variabel *self regulation* dan kecemasan secara simultan (bersama-sama) mempengaruhi variabel prokrastinasi. Maka hipotesis ketiga diterima.

Hal ini sesuai dengan penelitian Oktia dkk., (2023) yang mengungkapkan bahwa *self regulation* dan kecemasan memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi. *Self regulation* yang rendah dapat menyebabkan munculnya kecemasan. *Self regulation* dapat membantu untuk mengurangi emosi negatif seperti kecemasan. Memiliki *self regulation* tinggi dapat membantu dalam pembuatan berbagai cara untuk mengatur diri dalam pembelajaran. Dengan dengan mengontrol diri termasuk didalamnya mengontrol emosi negatif akan mengurangi kemungkinan munculnya kecemasan dan penghindaran terhadap tugas (Oktia dkk., 2023).

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi ditemukan bahwa variabel *self regulation* dan kecemasan memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi

sebanyak 0,293 atau sebanyak 29%, sementara itu 71% sisanya dapat dipengaruhi oleh hal yang lain yang belum ditemukan saat penelitian ini dilakukan. Maka dari hal tersebut penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa *self regulation* dan kecemasan berpengaruh sebanyak 29% terhadap prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Yang mana dalam penelitian ditemukan bahwa prokrastinasi yang tinggi dapat dipengaruhi *self regulation* dikalangan mahasiswa.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hal yang telah di jabarkan diatas maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh antara *self Regulation* terhadap prokrastinasi pada mahasiswa. Kurangnya *self regulation* akan meningkatkan perilaku prokrastinasi.
2. Terdapat pengaruh antara kecemasan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa. Semakin tinggi kecemasan maka tingkat prokrastinasi akan berada pada tingkat yang tinggi juga.
3. Terdapat pengaruh pengaruh *self Regulation* dan kecemasan terhadap prokrastinasi pada mahasiswa. *Self regulation* dan kecemasan dapat mempengaruhi prokrastinasi sampai mencapai 29% dan 71% sisanya dipengaruhi oleh hal lain yang belum ada dalam penelitian.

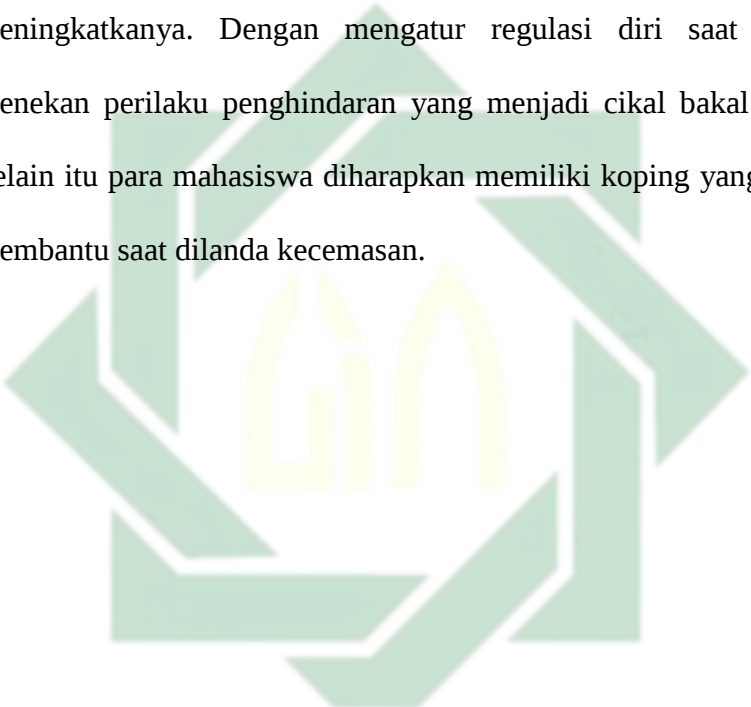
B. Saran

1. Teoritis

Berdasarkan penjabaran penelitian diatas, maka yang dapat kami sarankan pada penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian tidak hanya ada variabel *self regulation* dan variabel kecemasan. Penelitian kedepannya dapat mempertimbangkan untuk meneliti lebih detail dan rinci. Selain hal tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya membuat instrumen yang mudah dimengerti oleh responden.

2. Praktis

Bagi masyarakat khususnya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, sebaiknya lebih memperhatikan regulasi dirinya dan meningkatkannya. Dengan mengatur regulasi diri saat belajar akan menekan perilaku penghindaran yang menjadi cikal bakal prokrastinasi. Selain itu para mahasiswa diharapkan memiliki coping yang positif untuk membantu saat dilanda kecemasan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Burka, J. Y., & Yuen, L. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it. *Cambridge: Da Capo*.
- Damri, Engkizar, & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Edukasi*, 3 (1).
- Fahmawati, Z. N. (2023). Self-Regulated Learning to Reduce Academic Procrastination of Muhammadiyah Boarding School Students at SMP Muhammadiyah 5 Reinforcement. *Formosa Journal of Sustainable Research (FJSR)*, 2 (1).
- Fatmahendra, I., & Nugraha, S. (2018). Hubungan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4 (2).
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mc Cown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treathment. *Plenum Press. New York And London*.
https://books.google.co.id/books?id=Lu4r0H_wcVcC&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false
- Harmalis. (2020). Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal Of Counseling & Development*, 2 (1).
- Jamila. (2020). Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Edutech*, 6 (2).
- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Jurnal Eksponen*, 8 (1).
- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Subroto, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). *Statistika Seri Dasar Dengan Spss*. Penerbit Media Sains Indonesia.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Nugraheni, P. P., & Yudiarso, A. (2021). Mental Practice Untuk Menurunkan Kecemasan: Sebuah Meta-Analisis. *Jurnal Studia Insania*, 9 (1).
- Nugroho, V. H. (2018). *Tingkat Kecemasan Dalam Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Skripsi: Universitas Sanata Dharma.
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib: Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 10 (1).
- Ramzi, F., & Saed, O. (2019). The Roles Of Self-Regulation And Self-Control In Procrastination. *Psychol Behav Sci Int*, 13 (3).
- Riyadhi, M. N. F., Verina, A., Sulianti, A., & Suseno, A. (2020). Prokrastinasi Dan Pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11 (2).
- Roidah, S., Wilson, & Achmad, S. S. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi Pendidikan Masyarakat Dalam Melaksanakan Plp Fkip Unri. *Jurnal Ideas: Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*.

- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3 (2).
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empat*, 5 (1).
- Saplavska, J., & Jerkunkova, A. (2018). Academic Procrastination And Anxiety Among Student. *Engineering For Rural Development*.
- Saputri, D., Ilyas, A., & Ardi, Z. (2020). The Relationship Of Shelf Regulation With Academic Procrastination Of Students. *Jurnal Neo Konseling*, 2 (2).
- Sari, N., & Susanti, N. (2017). Anxiety Level And Academic Procrastination Amon Clinical Nursing Student In The Faculty Of Nursing Of Universitas Indonesia. *Ui Proc. Health Med.*, 3.
- Suhadianto, & Nindia, P. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Sudjianto, M. P., & Alimbudiono, R. S. (2021). *Dampak Prokrastinasi Akademik Pada Ipk Mahasiswa Akuntansi Universitas Surabaya*. Cv. Mitra Abisatya.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Suhadianto, & Nindia, P. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Rap (Riset Aktual Psikologi)*, 10 (2).
- Supriyanto. (2015). Hubungan Antara Selfregulated Learning Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Pertama Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya. *Jurnal Universitas Pembangunan Jaya*, 2 (2).
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Onsila -Jurnal Ilmiah Bk*.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A meta-analytic and theoretical review of Quinestessial Self regulation Failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1).
- Utami, M. D., Arbiansyah, T. P. T.I, & Hidayati Y. N. (2020). Influence Of Stress And Self Regulated Learning On Academic Procrastination. *Europian Journal Of Edication Studies*, 7 (7).
- Fahmawati, Z. N. (2023). Self-Regulated Learning to Reduce Academic Procrastination of Muhammadiyah Boarding School Students at SMP Muhammadiyah 5 Reinforcement. *Formosa Journal of Sustainable Research (FJSR)*, 2 (1).
- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Klik Media.
- Wardhiana, R. A., & Kusdiyati, Sulisworo. (2018). Hubungan Self Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas "X" Yang Memiliki Ipk Rendah. *Prosiding Psikologi*.
- Yasdar, M., & Mulyadi. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (Self Regulation) Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Stkip Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul- Jurnal Pendidikan*, 2 (2).

- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*.
- Zimmerman, B. J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). Developing Self-regulated Learning: Beyond Achievement to Self-efficacy. *American Psychological Association*.

