HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATION DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

PROPOSAL SKRIPSI

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

MUHAMMAD IBKAR AMPERAPUTRA
NIM: 030002100103

UNIVERSITAS TRISAKTI
FAKULTAS KEDOKTERAN
JAKARTA, 2025

Bidang Ilmu: Komunitas

PROPOSAL SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATION DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

MUHAMMAD IBKAR AMPERAPUTRA
NIM: 030002100103

PROGRAM PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TRISAKTI
JAKARTA, 2025

PERSETUJUAN

Proposal Skripsi

Judul:

HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATION DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Nama mahasiswa: Muhammad Ibkar Amperaputra

NIM: 030002100103

Telah disetujui untuk diuji di hadapan

Tim Penguji Proposal Skripsi

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Senin, Tanggal 30 Juni 2025

Pembimbing

(dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked)

PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI

Judul:

HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATION DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Nama Mahasiswa: Muhammad Ibkar Amperaputra

NIM: 030002100103

Telah disetujui dan disahkan di hadapan **Dewan Penguji Proposal Skripsi**

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Senin, Tanggal 30 Juni 2025

Ketua Penguji
Nama : Prof. Dr. dr. Pusparini, Sp.PK, Subsp.K.V.(K) …….
NIK : 2262/Usakti

Anggota Penguji I
Nama : dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked ……..
NIK : 2489/Usakti

Anggota Penguji II
Nama : dr. Nathalia Ningrum, Sp.A ……..
NIK : 2905/Usakti

Jakarta, 30 Juni 2025

Dekan

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Dr. dr. Yenny, Sp.FK

NIK 2613/USAKTI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Muhammad Ibkar Amperaputra
NIM	: 030002100103
Program Studi	: Pendidikan Dokter
Alamat Korespondensi	: Jl. Penyelesaian Tomang 1 Blok IX No. 15
Telepon / mobile	: 081283999150
E-mail	: ibkarputra23@gmail.com
Judul proposal skripsi	: Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa proposal skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Proposal skripsi ini belum pernah diajukan sebagai suatu karya ilmiah untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan proposal skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan SK Permendiknas No.17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 30 Juni 2025

Muhammad Ibkar
Amperaputra
NIM 030002100103

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul "Hubungan antara self-regulation dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa". Proposal penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Universitas Trisakti. Dalam penyusunan proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini.

Maka, dalam kesempatan ini pula penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar besarnya kepada dr. Purnamawati Tjhin, M.Pd.Ked selaku dosen pembimbing skrispi yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyelesaian proposal penelitian ini. Penulis sangat berharap semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata, penulis mengucapkan terimakasih.

DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI DAN DEKAN iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iv
KATA PENGANTAR v
DAFTAR ISI vi
DAFTAR TABEL viii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR LAMPIRAN x

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar belakang 1
1.2 Perumusan masalah 2
1.3 Tujuan 2
1.3.1 Tujuan umum 2
1.3.2 Tujuan khusus 3
1.4 Hipotesis 3
1.5 Manfaat 3
1.5.1 Bagi pengembangan ilmu pengetahuan 3
1.5.2 Bagi profesi/institusi 3
1.5.3 Bagi masyarakat 3

BAB II TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI .4
2.1 *Self-regulation* 4
2.1.1 Definisi 4
2.1.2 Faktor-faktor yang memengaruhi *self-regulation* 6
2.1.3 Cara pengukuran 6
2.2 Prokrastinasi akademik 8
2.2.1 Definisi 8
2.2.2 Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik 9
2.2.3 Cara pengukuran 15
2.3 Hubungan *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik 16
2.4 Ringkasan pustaka 18
2.5 Kerangka teori 20

BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL 21
3.1 Kerangka konsep 21
3.2 Variabel penelitian 21
3.2.1 Variabel bebas 21
3.2.2 Variabel tergantung 21
3.3 Definisi operasional 22

BAB IV METODE 24
4.1 Desain penelitian.....24
4.2 Lokasi dan waktu penelitian.....24
4.2.1 Lokasi.....24
4.2.2 Waktu.....24
4.3 Populasi dan sampel penelitian.....24
4.3.1 Populasi target.....24
4.3.2 Populasi terjangkau.....24
4.3.3 Kriteria inklusi.....24
4.3.4 Kriteria eksklusi.....24
4.3.5 Sampel.....25
4.4 Bahan dan instrumen penelitian.....26
4.5 Analisis data.....28
4.5.1 Analisis univariat.....28
4.5.2 Analisis bivariat.....28
4.6 Alur kerja penelitian.....30
4.7 Etika penelitian.....31
4.8 Penjadwalan penelitian.....32

DAFTAR PUSTAKA.....33
LAMPIRAN.....37

DAFTAR TABEL

HALAMAN

Tabel 1. Ringkasan pustaka 18
Tabel 2. Definisi operasional 22
Tabel 3. Jadwal penelitian 32
Tabel 4. Karakteristik subjek penelitian 37
Tabel 5. Hubungan *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. 37

DAFTAR GAMBAR

HALAMAN

Gambar 1. Kerangka teori 20
Gambar 2. Kerangka konsep 21
Gambar 3. Alur penelitian 30

DAFTAR LAMPIRAN

HALAMAN

Lampiran 1. *Dummy table* 37
Lampiran 2. Lembar *informed consent* 38
Lampiran 3. Formulir persetujuan 39
Lampiran 4. Formulir pengumpulan data 40
Lampiran 5. Lembar kuesioner *self-regulation scale* 41
Lampiran 6. Lembar kuesioner prokrastinasi akademik 47

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Mahasiswa yang kerap mengalami hambatan dalam menyelesaikan sesuatu tepat waktu, sering menunda-nunda, terlalu lama dalam mempersiapkan sesuatu, serta gagal memenuhi tenggat waktu, dapat dikatakan sedang mengalami prokrastinasi. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi biasanya menjalani aktivitas secara tidak terarah dan tanpa perencanaan yang matang, sehingga pekerjaan yang seharusnya segera diselesaikan menjadi tertunda dan akhirnya tidak diselesaikan sesuai jadwal.[1]

Dalam kegiatan pembelajaran masih ditemui adanya mahasiswa yang menunda-nunda mengerjakan tugas karena berbagai alasan, yang disebut sebagai prokrastinasi akademik.[1],[2] Prokrastinasi akademik merupakan tindakan menghindari kewajiban akademik seperti menunda mengerjakan atau dengan sengaja menghindari penyelesaian tugas-tugas akademik dengan sengaja menunda waktu pelaksanaannya, yang pada akhirnya menimbulkan rasa tidak nyaman.[3]

Prokrastinasi akademik sangat umum terjadi dikalangan mahasiswa yang memengaruhi kesejahteraan serta prestasi akademik mereka.[4] Prevalensi prokrastinasi akademik di Asia sendiri 78%.[5] Prevalensi yang didapatkan Tiarannisa et al, didapatkan prevalensinya 44,1%.[6] Penelitian serupa dilakukan Rizkyani et al di Jakarta didapatkan prevalensinya sebesar 63,24%.[7] Prevalensi yang didapatkan Pangau et al sebesar 27%.[8] Serta penelitian oleh Daryani et al, didapatkan untuk prevalensinya adalah 55,1%.[9]

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal seperti *self-efficacy*, *self-regulation*, otak (manajemen waktu dan motivasi), jenis kelamin, serta rasa malas. Faktor eksternal seperti lingkungan, waktu pengumpulan tugas, dan kesulitan tugas.[10]–[12]

Beragam faktor turut berperan dalam memengaruhi prokrastinasi akademik, salah satunya adalah *self-regulation*. Bandura, menyatakan bahwa *self-regulation* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya, termasuk memengaruhi perilakunya melalui pengaturan terhadap lingkungan sekitar, menciptakan dukungan secara kognitif bagi dirinya sendiri, serta bersiap menghadapi berbagai konsekuensi dari tindakannya.[13]

Penelitian terdahulu pada siswa di sekolah X menunjukkan hubungan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai p<0,012.[14] Hasil yang sama didapatkan pada mahasiswa Kimia UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan nilai p<0,001.[7] Namun, penelitian lainnya yang dilakukan Tiarannisa et al, bahwa tidak ada korelasi antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik dengan p>0,664.[6] Hasil yang sama juga diperoleh dalam studi yang melibatkan mahasiswa Psikologi di wilayah Jawa Tengah, di mana tidak ada korelasi dengan nilai p>0,947.[8]

Karena prevalensi dari prokrastinasi akademik terbilang cukup tinggi lalu sudah ada penelitian sebelumnya dan terdapat yang mendukung dan tidak mendukung antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebutlah yang membuat saya tertarik untuk meneliti hal ini.

1.2 Perumusan masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa dengan cara mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
2. Mengetahui hubungan antara karakteristik responden (jenis kelamin) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

1.4 Hipotesis

Terdapat hubungan antara *self-regulation* dan jenis kelamin dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

1.5 Manfaat

1.5.1 Bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Menambah pengetahuan mengenai dampak *self-regulation* terhadap prokrastinasi akademik, memberikan kontribusi dan menjadi referensi terhadap penelitian selanjutnya.

1.5.2 Bagi profesi/institusi

Memberikan informasi kepada pihak kampus, dosen, dan tenaga pendidik untuk memahami pentingnya *self-regulation* dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

1.5.3 Bagi masyarakat

Meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya mahasiswa mengenai pentingnya *self-regulation* dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

BAB II
TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

2.1 *Self-regulation*

2.1.1 Definisi

Self-regulation atau regulasi diri memiliki keterkaitan dengan tingkat kepuasan hidup, kesejahteraan, serta keberhasilan seseorang, mencakup berbagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk menyesuaikan pemikiran, perasaan, dan tingkah laku guna mencapai tujuan yang bersifat pribadi.[15],[16] *Self-regulation* merupakan keterampilan penting yang membantu individu untuk mengatur cara berpikir, perasaan, dan tindakan secara efektif untuk mencapai yang ingin dicapai, beradaptasi dalam lingkungan yang banyak menuntut, yang turut berperan dalam kesiapan seseorang untuk belajar secara mandiri, ini sangat penting agar individu dapat menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dalam kehidupannya. Orang yang memiliki kemampuan *self-regulation* yang baik akan dapat menilai kapasitas dirinya, mengawasi performa, menerapkan strategi yang tepat, serta memaksimalkan kesempatan yang ada guna meraih tujuan yang diinginkan.[17] *Self-regulation* adalah kemampuan seseorang untuk merancang strategi belajar dengan mengelola dan mengontrol aspek kognitif, motivasi, serta perilaku dalam rangka mencapai target pembelajaran yang sudah ditentukan.[18] *Self-regulation* merupakan keterampilan seseorang dalam mengendalikan dan merencanakan dirinya, mencakup pengelolaan perasaan, perilaku, dan pemikiran secara terencana untuk mencapai tujuan yang diinginkan.[19]

Self-regulation adalah kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku demi meraih target yang ditetapkan sebelumnya. Dengan begitu, seseorang dapat menilai terhadap keberhasilan mereka dalam mencapai target tersebut.[20] Pendapat lain mengatakan juga bahwa *self-regulation* merupakan proses dimana seseorang mengendalikan dan mengarahkan tindakannya untuk mencapai tujuan tertentu. Proses ini mencakup perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi terhadap target yang ingin dicapai disertai memiliki kemampuan untuk mengapresiasi hasil yang berhasil dicapai.[21] Didukung oleh pendapat Zimmerman,

self-regulation diartikan sebagai upaya terstruktur untuk mengarahkan pemikiran, perasaan, dan tindakan guna mencapai tujuan pribadi, Zimmerman mengatakan bahwa proses regulasi diri terbagi atas tiga aspek, yaitu *forethought*, *performance and volitional control*, dan *self-reflection.*[(22),(23)]

Forethought atau fase perencanaan awal adalah kemampuan seseorang untuk mempertimbangkan dan merencanakan terlebih dahulu sebelum mengambil tindakan, dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan. Parameter aspek *forethought* adalah: *Task analysis* dan *Self-motivation beliefs*. *Task anaylysis* adalah kemampuan untuk memahami peranan dan kewajiban, merumuskan tujuan yang ingin dicapai, serta menyusun strategi yang tepat untuk mencapai tujuannya. *Self-motivation beliefs* adalah kepercayaan individu dalam memotivasi dirinya sendiri, yang mencakup kepercayaan terhadap *self-efficacy*, orientasi, dan keinginan yang ingin dicapai, serta prinsip dalam diri.[(22),(23)]

Performance and volitional control adalah keterampilan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan perilaku, emosi, dorongan, serta kemauan diri, dimensi ini memiliki beberapa indikator seperti *Self-control* dan *Self-observation. Self-control* atau pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengatur diri sendiri melalui penggunaaan instruksi diri guna mempertahankan fokus serta memilih strategi yang tepat dalam mencapai tujuan. *Self-observation* atau pengamatan diri adalah kemampuan untuk memantau dan memperhatikan tindakan sendiri guna memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri.[(22),(23)]

Self-reflection adalah kemampuan seseorang untuk melakukan evaluasi atau perenungan terhadap diri sendiri, dimensi ini memiliki beberapa indikator seperti *Self-judgement* dan *Self-reaction*. *Self-judgement* atau penilaian diri adalah kemampuan untuk menilai pencapaian diri berdasarkan standar serta mempertimbangkan hubungan sebab-akibat dari tindakan yang telah dilakukan. *Self-reaction* atau reaksi diri adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan atau mengubah tujuan yang ingin dicapai misalnya, dengan mempertimbangkan urutan prioritas dan tingkat urgensinya, khususnya saat dihadapkan pada rintangan dan kegagalan, lalu memiliki strategi yang lebih tepat, serta membangkitan motivasi diri guna mencapai suatu tujuan.[(22),(23)]

2.1.2 Faktor-faktor yang memengaruhi *self-regulation*

Pencapaian dalam regulasi diri dipengaruhi oleh, karakteristik individunya itu sendiri, lingkungan, dan perilaku. Karakteristik individu mencakup pengetahuan serta tingkat kemampuan kognitif, sementara itu faktor lingkungan ditekankan pada bantuan dan dorongan dari pihak terdekat yang dapat meningkatkan efikasi diri, yang pada akhirnya berdampak pada perkembangan kemampuan efikasi diri. Di samping itu, perilaku pun memiliki pengaruh, yakni seberapa besar upaya individu dalam menerapkan regulasi diri.[24] Zimmerman mengidentifikasi tiga faktor utama yang berperan dalam *self-regulation*, yaitu individu, perilaku, dan lingkungan. Pada aspek individu sendiri terdapat tiga hal yaitu, pemahaman individunya itu sendiri, keterampilan metakognitifnya, dan capaian yang ingin diraih.[25]

Pertama adalah pemahaman individunya itu sendiri yaitu, semakin luas, besar, dan beragam pemahaman orang tersebut maka semakin besar pula kemampuannya dalam meregulasi dirinya sendiri. Kedua adalah keterampilan metakognitifnya, semakin tinggi keterampilan individu tersebut untuk memahami dan mengelola proses berpikirnya, maka semakin efektif regulasi diri yang dapat diterapkannya. Ketiga adalah capaian yang ingin diraih, makin besar dan rumit capaian yang ingin diraih, maka makin kuat pula dorongan orang tersebut untuk mengatur dirinya guna untuk mencapai tujuan tersebut.[25]

Selain faktor individu, perilaku juga berpengaruh, yakni bagaimana seseorang memanfaatkan kemampuannya dalam menjalankan *self-regulation*. Makin kuat usaha yang dilakukan orang tersebut untuk mengatur dan merencanakan kegiatannya, maka semakin tinggi pula tingkat regulasi dirinya. Terakhir adalah faktor lingkungan yang dimana faktor lingkungan ini berperan baik bisa mendukung atau bahkan menghambat proses regulasi diri itu sendiri, tergantung sejauh mana lingkungan sekitar memberikan dukungan terhadap usaha individu tersebut dalam mengatur dirinya sendiri.[25]

2.1.3 Cara pengukuran

Cara pengukuran untuk *self-regulation* menggunakan *self-regulation scale*. Instrumen ini dikembangkan oleh Setiawan B, berdasarkan hasil penelitian, pengembangan skala ini dilakukan melalui serangkaian tahap, yang mencakup uji

keterbacaan, penilaian oleh pakar dan praktisi, serta uji coba. Uji keterbacaan dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item pernyataan dapat dipahami dengan baik, baik dari segi bahasa maupun makna. Selanjutnya, penilaian oleh pakar dan praktisi, serta satu ahli bahasa dilakukan untuk menilai kelayakan instrumen. Item diklasifikasikan sebagai memadai jika dapat langsung digunakan, dan tidak memadai dimana harus diperbaiki dahulu atau tidak dipakai. Instrumen ini telah melalui uji validitas dan uji reliabilitasnya. Pengujian validitas dilakukan melalui korelasi antara nilai tiap item dengan nilai total menggunakan metode *Pearson Product Moment*, sementara reliabilitas diuji yang mengacu pada nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,881, yang menunjukkan kategori reliabilitas tinggi. Hasil akhir menunjukkan bahwa skala *self-regulation* terdiri dari tiga aspek dan enam penanda, dengan total 58 pernyataan yang sudah teruji yang dimana artinya instrumen ini dapat dipercaya sebagai alat untuk mengukur tingkat *self-regulation*.[22]

Kriteria pengelompokan tingkatan *self-regulation* adalah jika nilai total mendapatkan nilai ≤ 33 dikatakan sebagai kategori *self-regulation* rendah, jika nilai total mendapatkan nilai 34-66 dikatakan sebagai kategori *self-regulation* sedang, dan jika nilai total mendapatkan ≥ 67 dikatakan sebagai kategori *self-regulation* tinggi.[22] Dikatakan *self-regulation* tinggi menandakan bahwa orang tersebut menunjukkan kesadaran diri, yang dimana hal ini konteksnya pada akademik artinya mahasiswa tersebut tau dengan baik tentang peran dan tanggung jawabnya sebagai mahaiswa. Lalu, mahasiswa tersebut dapat memotivasi dirinya sendiri dengan baik guna untuk mengembangkan dirinya serta mencapai tujuan belajar secara optimal. *Self-regulation* sedang menandakan bahwa mahasiswa tersebut masih belum terlalu memahami peran dan tanggung jawabanya sebagai mahasiswa, masih kurang memotivasi dirinya sendiri, serta belum terlalu bisa menghindari hal-hal yang mengganggu proses pembelajaran. *Self-regulation* yang rendah menandakan bahwa mahasiswa tersebut masih belum memahami peran dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, tidak memiliki motivasi diri, serta sering melakukan hal-hal yang mengganggu proses pembelajaran.[22]

2.2 Prokrastinasi akademik

2.2.1 Definisi

Tindakan menunda pelaksanaan pekerjaan atau pengerjaan tugas dengan menggantinya menggunakan aktivitas yang sebenarnya kurang penting disebut dengan prokrastinasi akademik. Penundaan ini bisa terjadi dalam waktu singkat, namun juga bisa berlangsung lama dan orang yang melakukan prokrstinasi biasanya mereka memiliki berbagai alasan untuk pembenaran perilaku tersebut. Di jenjang perguruan tinggi, prokrastinasi akademik dapat berdampak buruk karena berpotensi mengganggu, bahkan menurunkan pencapaian akademik mahasiswa. Bentuk-bentuk perilaku ini bisa terlihat dari sikapnya yang suka tidak mengerjakan tugas yang ditugaskan, menganggap remeh tugas karena dianggap gampang, dan menghabiskan banyak waktu dengan melakukan kegiatan yang sebenarnya kurang penting dan tidak berhubungan dengan tugas perkuliahan.(26)

Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown, terdapat dua jenis utama prokrastinasi, yaitu *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*. *Functional procrastination* merupakan penundaan yang bersifat positif, dimaksudkan untuk mendapatkan data yang lebih tepat serta menyeluruh, guna menghasilkan hasil tugas yang lebih baik. Misalnya, seorang menunda menyelesaikan tugas karena merasa perlu mencari lebih banyak referensi dari berbagai sumber. Sebaliknya, *dysfunctional procrastination* adalah bentuk penundaan yang tidak memiliki tujuan yang jelas dan cenderung merugikan. Jenis ini diklasifikasikan jadi, yaitu *Decisional procrastination* dan *Avoidance procrastination*. *Decisional procrastination* terjadi ketika seseorang menunda pengambilan keputusan karena ketidakpahaman terhadap tugas, yang kemudian menyebabkan konflik dalam diri dan menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Contohnya, seseorang yang tidak mengerti instruksi tugas namun tidak segera bertanya kepada teman, akhirnya menunda pekerjaannya. Sementara itu, *avoidance procrastination* adalah penundaan yang dilakukan untuk menghindari tugas yang dianggap sulit atau tidak menyenangkan.(27)

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda sesuatu dengan sadar, yang dapat menghambat seseorang saat hendak mengerjakan atau bahkan menuntaskan pekerjaan. Mahasiswa yang sering melakukan penundaan akan lebih berisiko mengalami penurunan pencapaian akademik, beberapa penelitian telah melaporkan bahwa prokrastinasi berdampak buruk terhadap proses belajar, sikap, dan pencapaian akademik. Kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan kewajiban akademik seperti kebiasaan melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas disebut sebagai prokrastinasi akademik.[28],[29]

2.2.2 Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal seperti *self-efficacy*, *self-regulation*, otak (manajemen waktu dan motivasi), jenis kelamin, dan adanya rasa malas turut menjadi faktor dari dalam diri yang mendorong terjadinya prokrastinasi akademik. Faktor eksternal seperti lingkungan, waktu pengumpulan tugas, dan kesulitan tugas. Individu yang tidak memiliki dorongan kuat dari dalam diri cenderung enggan segera menyelesaikan tugas dan lebih memilih menundanya.[10]–[12]

2.2.2.1 Faktor internal

1. *Self-efficacy*

   Studi oleh Liu et al, mengatakan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi cenderung lebih sedikit menunda penyelesaian tugas-tugas akademiknya.[30] Sejalan dengan penelitian Rad et al, turut memperkuat temuan sebelumnya dengan menunjukkan adanya korelasi negatif antara efikasi diri di bidang akademik dan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Artinya, individu dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi dalam menjalankan tanggung jawab akademis umumnya lebih mampu menghindari perilaku prokrastinasi.[31] Penelitian lain juga mengatakan bahwa *Self-efficacy* berpengaruh terdapat *self-regulation* yang selanjutnya berdampak pada mengurangi perilaku menunda-nunda.[32]

2. *Self-regulation*

Menurut Ardina et al, regulasi diri berpengaruh sebanyak 29,3% terhadap perilaku prokrastinasi akademik dalam penelitian yang mereka lakukan. Hubungan antara *self-regulation* dan prokrastinasi akademik bersifat negatif, artinya semakin baik kemampuan individu dalam mengatur dirinya, maka semakin rendah kecenderungannya untuk menunda pekerjaan akademik. Kebalikannya, semakin tinggi perilaku menunda, maka semakin rendah tingkat regulasi diri yang dimiliki. Individu dengan regulasi diri yang baik cenderung dapat mengontrol tindakannya, lebih disiplin dalam mencapai target akademik, serta memiliki kecenderungan lebih rendah untuk menunda penyelesaian tugas-tugasnya.(33)

3. Otak

Otak mempunyai peran dalam prokrastinasi akademik. Bagian otak yang dikenal sebagai korteks prefrontal memiliki peran penting dalam menjalankan fungsi-fungsi eksekutif seperti merencanakan, mengambil keputusan, dan mengontrol diri. Ketika fungsi ini terganggu, individu mungkin mengalami kesulitan dalam memulai dan mempertahankan aktivitas. Ketidakefektifan kerja korteks prefrontal dapat menyebabkan pengelolaan waktu yang buruk dan kesulitan dalam menentukan prioritas, yang akhirnya mendorong perilaku menunda. Selain itu sistem limbik, yang mencakup struktur-struktur seperti amigdala dan striatum ventral, berperan penting dalam mengatur emosi dan dorongan motivasi. Prokrastinasi kerap berkaitan dengan munculnya emosi negatif, seperti kecemasan atau rasa takut gagal, yang dapat mengaktifkan amigdala. Aktivasi ini sering kali menimbulkan keinginan untuk segera memperbaiki suasana hati, sehingga seseorang cenderung teralihkan oleh kegiatan yang memberikan rasa nyaman sesaat, seperti menonton video atau menggunakan media sosial, alih-alih menyelesaikan tugas.(34)

Perilaku menunda juga dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan dalam *Brain's reward system*, terutama kecenderungan untuk lebih memilih imbalan langsung daripada kepuasan yang ditunda. Aktivitas

menyenangkan yang tidak terlalu penting bisa memicu pelepasan dopamine yaitu zat kimia otak yang berhubungan dengan rasa senang dan motivasi. Akibatnya, seseorang lebih mudah tergoda melakukan aktivitas yang memberikan kesenangan langsung ketimbang menyelesaikan tugas yang hasilnya tertunda. Selain itu, keseimbangan kadar zat kimia otak, seperti dopamin, serotonin, dan norepinefrin juga memengaruhi perilaku menunda. Zat-zat ini memengaruhi suasana hati, konsentrasi, serta motivasi. Ketidakseimbangan kadar neurotransmiter tersebut dapat memperbesar kemungkinan seseorang mengalami prokrastinasi. Jika perilaku menunda dilakukan terus-menerus, otak akan membentuk dan memperkuat jalur saraf tertentu yang membuat prokrastinasi menjadi kebiasaan. Semakin sering seseorang menunda, semakin kuat pola saraf tersebut terbentuk, dan semakin sulit untuk menghentikan kebiasaan tersebut di kemudian hari.[34]

Sejalan dengan hasil temuan Zhang et al, menyimpulkan bahwa prokrastinasi terjadi karena kegagalan dalam mengendalikan pikiran. Hal ini terlihat dari aktivitas jaringan otak bernama *Default Mode Network* (DMN) yang terlalu dominan, sehingga mengalahkan kemampuan otak bagian depan (korteks prefrontal) dalam mengontrol dan menahan dorongan atau gangguan. Studi ini menemukan bahwa prokrastinasi muncul akibat ketidakseimbangan antara kemampuan mengontrol diri (*cognitive control*) dan kecenderungan untuk mencari kesenangan jangka pendek (*affective processing*). Prokrastinasi cenderung muncul ketika bagian otak depan (aPFC atau *area prefrontal anterior*) kehilangan kontrol atas *DMN*. Selain itu, aktivitas berlebihan di bagian otak lain seperti *parahippocampal cortex* (PHC) dan *ventromedial prefrontal cortex* (vmPFC) membuat seseorang lebih fokus pada kepuasan jangka pendek, sehingga kemampuan untuk menolak gangguan dari dalam diri maupun luar jadi melemah.[35]

4. Manajemen waktu

Manajemen waktu turut memengaruhi prokrastinasi akademik yang dimana jika manajemen waktunya buruk, maka semakin banyak waktu yang dimiliki maka semakin besar kemungkinan untuk menunda-nunda.[32]

Penelitian oleh Aribaş terkait manajemen waktu, Hasil temuan mengindikasikan adanya keterkaitan terbalik antara kemampuan mengatur waktu dan kecenderungan menunda tugas akademik. Semakin baik kemampuan mengatur waktunya, maka kecenderungan untuk melakukan menunda-nunda akan menurun. Kebalikannya, kemampuan mengatur waktu yang rendah berhubungan dengan peningkatan kebiasaan menunda tugas. Temuan ini memperlihatkan korelasi negative yang bermakna antara kemampuan mengelola waktu dengan perilaku menunda pada kalangan mahasiswa, yang berarti bahwa semakin terampil seseorang dalam mengelola waktu, maka semakin kecil kemungkinannya untuk menunda tugas akademik.(36)

Menurut Saman, mahasiswa cenderungan menunda pengerjaan tugas akademik karena memprioritaskan pekerjaan lain yang dianggap lebih urgent atau mendesak. Namun, para mahasiswa tetap sepenuhnya menyadari pentingnya tugas akademik dan seharusnya diselesaikan secepat mungkin.(37) Husain et al, mengungkapkan bahwa kebiasaan mementingkan aktivitas lain diluar tugas akademik dapat menimbulkan berbagai masalah misalnya, waktu yang tidak dimanfaatkan secara efektif serta ketidakselesaian tugas. Para prokrastinator secara sadar menunda pengerjaan tugas dan justru menghabiskan waktu dengan kegiatan lain, dengan keyakinan bahwa tugas tersebut tetap akan terselesaikan meskipun dikerjakan di kemudian hari. Dalam penelitian yang sama faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut mencapai 87,25%. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi cenderung menunda pekerjaan karena beranggapan tugas masih bisa dikerjakan nanti, mengumpulkan tugas melewati batas waktu yang diberikan, datang terlambat ke kelas, belajar hanya menjelang ujian di malam hari, serta ada yang bahkan tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu.(1) Selain itu menurut penelitian lain, kurangnya keterampilan diri, seperti manajemen waktu yang buruk, turut mendukung perilaku prokrastinasi akademik dengan menyumbang sekitar

10% dan diikuti kurangnya kemampuan menetapkan prioritas dengan menyumbang 15%.[38]

5. Jenis Kelamin

Penelitian yang dilakukan di Sichuan Normal University, China bahwa analisis terhadap 193 studi dengan total 102.484 partisipan menunjukkan bahwa dibandingkan perempuan, laki-laki menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih besar, penelitian ini memberikan bukti statistik yang kuat bahwa laki-laki lebih cenderung prokrastinasi akademik daripada perempuan dengan nilai $p<0,001$ yang artinya jenis kelamin berkorelasi terhadap prokrastinasi akademik.[12] Dalam penelitian Gultom et al, ditemukan bahwa jenis kelamin berpengaruh signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Jika dibandingkan antara laki-laki dan perempuan, terdapat korelasi positif yang sangat lemah antara jenis kelamin dan prokrastinasi akademik. Ini mengindikasikan bahwa perempuan lebih cenderung menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.[39] Sejalan dengan Ozer, bahwa ditemukan perbedaan penyebab prokrastinasi berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan lebih banyak melaporkan bahwa mereka menunda tugas akademik karena rasa malas dan takut gagal, sedangkan mahasiswa laki-laki lebih sering menunda karena kecenderungan mengambil risiko dan melawan aturan atau kontrol yang ada.[40]

Dalam kenyataannya, laki-laki dan perempuan menunjukkan respons yang berbeda terhadap prokrastinasi. Laki-laki cenderung mengalihkan diri dengan melakukan aktivitas yang mereka anggap menyenangkan atau membuat nyaman, sementara perempuan lebih melibatkan aspek emosional dalam merespons, sehingga lebih mudah merasa tertekan oleh situasi yang sedang dihadapi.[41] Studi oleh Martínez-Huerta et al, mengatakan bahwa perempuan memiliki motivasi intrinsik atau dari dalam diri yang lebih tinggi dari pada laki-laki, sedangkan laki-laki dilaporkan memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi dibandingkan

perempuan. Sehingga dapat dikatakan bahwa perbedaan motivasi dari perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi prokrastinasi akdemik.[42] Didukung oleh Frayon et al, menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin pada tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi.[43]

6. Motivasi

   Motivasi turut memengaruhi prokrastinasi akademik yang dimana menurut suatu penelitian yang dilakukan di Surabaya, dari sisi motivasi mempunyai pengaruh terhadap prokrastinasi akademik, di mana rendahnya dorongan untuk menyelesaikan tugas menjadi salah satu penyebab dengan nilai 30%.[38]

7. Rasa malas

   Dalam penelitian Suhadianto et al, dikatakan prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri dan dari luar. Faktor dari dalam diri yang menyebabkan prokrastinasi akademik mahasiswa dibagi menjadi beberapa jenis. Salah satunya adalah aspek kepribadian, khususnya sifat malas, menjadi faktor penyebab yang juga cukup tinggi, yakni sebesar 80%.[38]

2.2.2.2 Faktor eksternal

1. Lingkungan

   Salah satu faktor dari luar yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah lingkungan, misalnya pengaruh teman yang juga memiliki kebiasaan menunda tugas. Turut berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa pada studi ini.[38]

2. Waktu pengumpulan tugas

   Waktu pengumpulan tugas kerap menjadi penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dapat berasal dari faktor yang berkaitan dengan dosen, salah satunya dosen memberikan *deadline* pengumpulan tugas yang sebentar, yang turut berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik.[38]

3. Kesulitan tugas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad et al, bahwa tugas yang diberikan dianggap sulit memiliki korelasi positif dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat kesulitan tugas yang diberikan pada seseorang, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, apabila tingkat kesulitan tugas yang diberikan pada seseorang rendah, maka tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan juga cenderung rendah.[44] Didukung oleh penelitian Kurniawati et al, yang menganggap tugas yang sulit dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik.[45]

2.2.3 Cara pengukuran

Cara pengukuran untuk prokrastinasi akademik bisa menggunakan *Indonesian Adaptation of Academic Procrastination - Short Form* (APS-S), yang dimana instrumen ini merupakan adaptasi dari instrumen APS-S yang terdiri dari 5 pernyataan yang dirancang untuk mengukur satu dimensi dari perilaku prokrastinasi akademik. Skala ini menggunakan model Likert dengan pilihan jawaban dari 1 (tidak setuju) hingga 5 (setuju). Skor total yang dapat diperoleh berkisar antara 5 hingga 25, di mana skor tersebut mencerminkan seberapa besar kecenderungan seseorang untuk menunda tugas akademik. APS-S terbukti memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,87, serta menunjukkan validitas konvergen yang baik melalui korelasi signifikan dengan instrumen *PASS* ($r(96) = 0,54$, $p < 0,001$) dan Skala *Tuckman* ($r(69) = 0,79$, $p < 0,001$).[46] Instrumen ini telah dikembangan di Indonesia oleh rasyid et al, yang dimana APS-S versi adapatasi bahasa Indonesia bersifat unidimensional dan memiliki karakteristik psikometrik yang baik, baik dari segi validitas maupun reliabilitas. Temuan ini menunjukkan bahwa versi bahasa Indonesia dari APS-S dapat dianggap sebagai alat ukur yang ringkas dan efektif untuk menilai prokrastinasi akademik pada populasi siswa di Indonesia.[46]

Dari analisis ini menunjukan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .86 yang artinya menunjukkan reliabilitas yang sangat baik serta nilai *Corrected Item-Total Correlation* (CITC) yang berada dalam rentang .64 - .72, mengindikasikan bahwa

instrumen ini memiliki tingkat konsistensi internal yang bagus dan hasil tersebut menunjukkan adanya konsistensi yang tinggi antara skor masing-masing butir dan skor total. Selain itu, validitas konstruk dari APS-S versi Indonesia juga tergolong baik. Hasil pengujian *goodness of fit* menunjukkan hasil yang memuaskan, dengan nilai RMSEA < .06, CFI > .95, dan SRMR < .08. Butir-butir dalam instrumen ini secara umum memiliki *standardized factor loading* yang signifikan, bernilai positif, serta memperlihatkan korelasi kesalahan pengukuran yang rendah, dengan rentang *loading* antara .66 hingga .80. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa butir-butir dalam APS-S mampu menggambarkan prokrastinasi akademik secara akurat dan dapat digunakan dalam konteks pendidikan di Indonesia.[46] Kriteria pengelompokan tingkat prokrastinasi akademik adalah jika mendapatkan rentang nilai 5-10 yang menandakan prokrastinasi akademiknya rendah, rentang nilai 11-19 menandakan prokrastinasi akademiknya sedang, serta rentang nilai 20-25 menandakan prokrastinasi akademiknya tinggi.

2.3 Hubungan *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik

Self-regulation diyakini memiliki peranan yang signifikan dalam memicu kecenderungan prokrastinasi dalam konteks akademik. Studi yang dilakukan oleh Rizkyani et al, menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan kecenderungan menunda tugas akademik. Hasil analisis korelasi menunjukkan koefisien sebesar –0,409 dengan tingkat signifikansi 0,001. Nilai korelasi yang negatif ini menandakan bahwa ketika tingkat *self-regulated learning* meningkat, maka tingkat prokrastinasi akademik cenderung menurun, demikian pula sebaliknya. Karena nilai signifikansi berada di bawah angka 0,05, maka hubungan antara kedua variabel tersebut dinilai signifikan secara statistik. Oleh karena itu, hipotesis (H1) yang menyatakan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Kimia UIN Syarif Hidayatullah Jakarta selama masa pandemi COVID-19 dapat diterima. Ini berarti bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik maka kecenderungan untuk menunda tugas-tugas akademik akan semakin rendah.[7] Dengan regulasi diri yang baik, seseorang mampu mengendalikan perilakunya, menjadi lebih disiplin dalam mencapai target

akademik, serta dapat mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda mengerjakan tugas.[33]

Temuan ini didukung oleh hasil penelitian Triovano et al, yang juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara regulasi diri dengan perilaku menunda tugas akademik. Uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,012, sehingga hipotesis bahwa "terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI" dinyatakan diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar –0,263 mengindikasikan hubungan negatif antara kedua variabel tersebut, yang berarti bahwa semakin baik kemampuan regulasi diri, semakin rendah pula kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan akademik.[14]

Sebaliknya, hasil yang berbeda ditemukan dalam penelitian oleh Tiarannisa et al, uji korelasi menunjukkan signifikansi sebesar 0,664 dan koefisien korelasi –0,040. Karena nilai signifikansi jauh melebihi 0,05, hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dianggap sangat lemah dan tidak signifikan, meskipun arahnya tetap negatif. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat kecenderungan hubungan berlawanan antara kedua variabel, korelasinya sangat kecil hingga tidak dapat disimpulkan adanya keterkaitan yang berarti. Oleh karena itu, hipotesis alternatif dalam penelitian tersebut tidak dapat diterima. Kesimpulan dari hasil ini mengatakan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sangatlah kecil.[6] Senada dengan hasil tersebut, penelitian Pangau et al, juga menunjukkan temuan serupa. Berdasarkan analisis menggunakan metode korelasi *Spearman Rho*, diperoleh koefisien korelasi –0,008 dengan nilai signifikansi sebesar 0,947. Dengan nilai p yang jauh melebihi batas 0,05, penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku prokrastinati akademik dan regulasi diri. Meskipun arah korelasi tetap negatif, kekuatan hubungan antara kedua variabel hampir tidak ada, sehingga hipotesis yang diajukan tidak dapat diterima.[8]

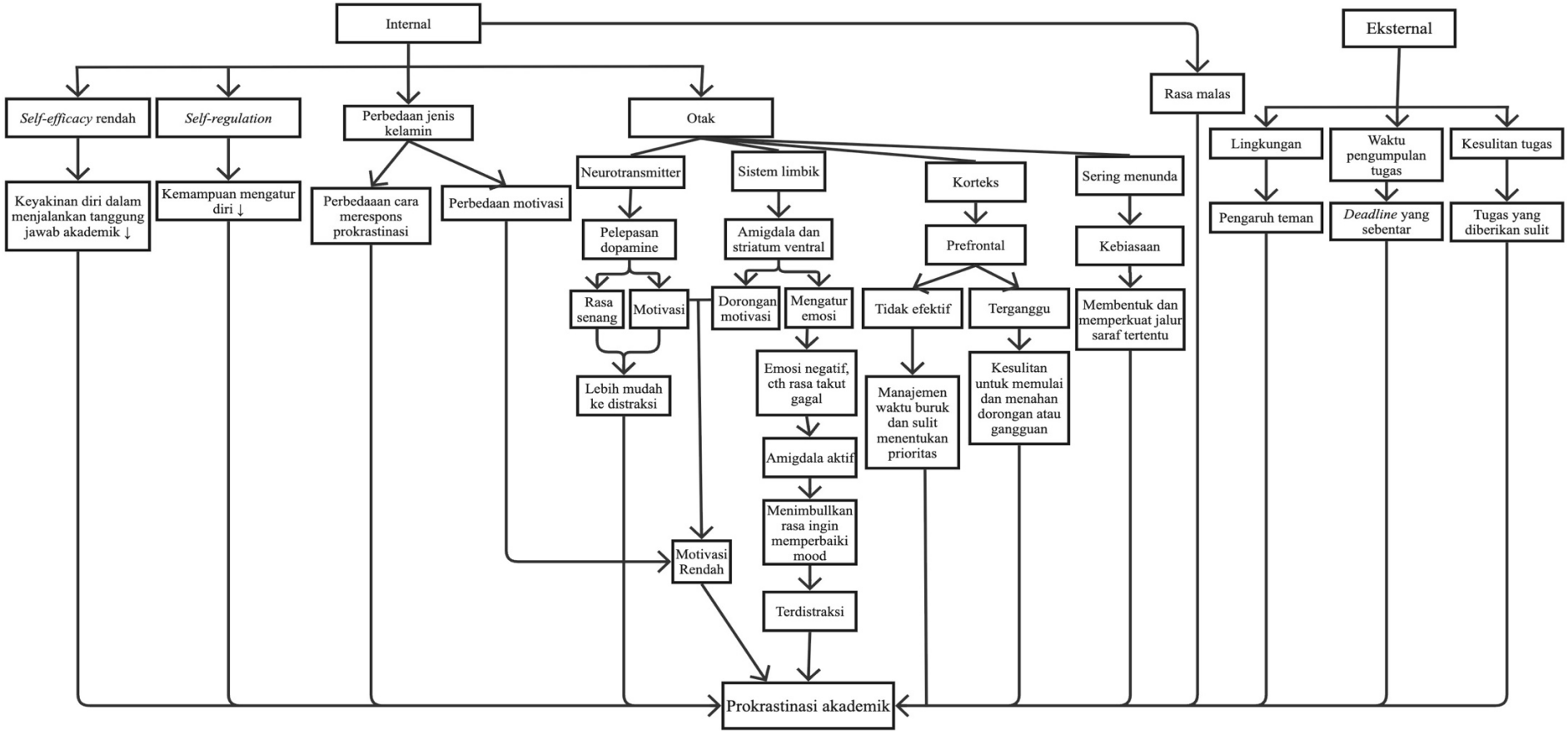
2.4 Ringkasan pustaka

Tabel 1. Ringkasan pustaka

Peneliti	Lokasi Penelitian	Studi Desain	Subjek Studi	Variabel yang diteliti	Waktu Studi	Hasil
Rizkyani *et al*.[7]	UIN Syarif Hidayatullah Jakarta	Studi korelasional dalam pendekatan kuantitatif	210 mahasiswa Pendidikan kimia	Hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik	2020	Terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik (p<0,001).
Triovano *et al*.[14]	Sekolah X	Penelitian kuantitatif korelasional	125 siswa kelas XI	Hubungan antara *self-regulation* dengan perilaku prokrastinasi akademik	2021	Terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai (p<0,012).
Tiarannisa *et al*.[6]	STBA JIA (Sekolah Tinggi Bahasa Asing JIA).	Metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif	118 mahasiswa	Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa	2024	Tidak terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai (p>0,664).

Peneliti	Lokasi Penelitian	Studi Desain	Subjek Studi	Variabel yang diteliti	Waktu Studi	Hasil
Pangau *et al*.[8]	Universitas Kristen Satya Wacana	Metode kuantitatif dan pendekatan korelasional	75 mahasiswa Fakultas Psikologi	Hubungan antara s*elf-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa	2023	Tidak terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dan *self-regulation* dengan nilai (p>0,947).

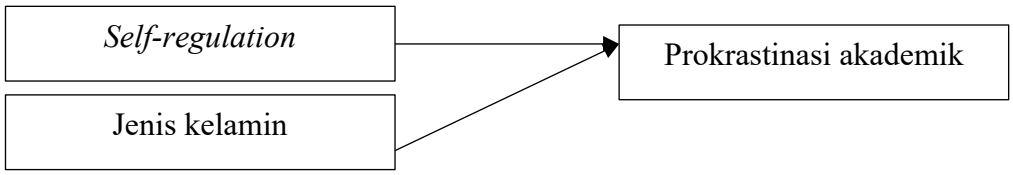
2.5 Kerangka teori



Gambar 1. Kerangka teori

BAB III
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

3.2 Variabel penelitian

3.2.1 Variabel bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi penyebab, memengaruhi, atau menghasilkan perubahan terhadap variabel tergantung. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *self-regulation* dan jenis kelamin.

3.2.2 Variabel tergantung

Variabel tergantung merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel tergantung adalah prokrastinasi akademik.

3.3 Definisi operasional

Tabel 2. Definisi operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara ukur	Hasil	Skala	Referensi
Self-regulation	Kemampuan individu untuk mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan mereka demi mencapai tujuan yang ditetapkan sebelumnya. Dengan begitu, seseorang dapat menilai terhadap keberhasilan mereka dalam mencapai target tersebut.	*Self-regulation scale*	Kuesioner	-Tinggi (≥67) -Sedang (34-66) -Rendah (≤ 33)	Ordinal	Suryani *et al*.[20]
Prokrastinasi akademik	Tindakan menghindari kewajiban akademik seperti menunda mengerjakan atau dengan sengaja menghindari penyelesaian tugas-tugas akademik dengan sengaja menunda waktu pelaksanaannya, yang pada akhirnya menimbulkan rasa tidak nyaman.	*Indonesian Adaptation of Academic Procrastination - Short Form* (APS-S)	Kuesioner	-Tinggi (20-25) -Sedang (11-19) -Rendah (5-10)	Ordinal	Umari *et al*.[3]

Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara ukur	Hasil	Skala	Referensi
Jenis kelamin	Merupakan perbedaan secara biologis antara laki-laki dan perempuan yang berhubungan dengan struktur serta fungsi organ reproduksi mereka.	KTP	*Form* data	-Laki-laki -Perempuan	Nominal	Azisah S *et al*.[47]

BAB IV
METODE

4.1 Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling* untuk mengumpulkan data.

4.2 Lokasi dan waktu penelitian

4.2.1 Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti

4.2.2 Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus – November 2025

4.3 Populasi dan sampel penelitian

4.3.1 Populasi target

Populasi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisaki Angkatan 2024

4.3.2 Populasi terjangkau

Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti Angkatan 2024 yang memenuhi inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi

4.3.3 Kriteria inklusi

1. Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti Angkatan 2024
2. Bersedia menjadi responden dan telah menandatangani *informed-consent*

4.3.4 Kriteria eksklusi

1. –

4.3.5 Sampel

Sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti Angkatan 2024, dipilih secara *simple random sampling*. Menurut sugiyono, *simple random sampling* adalah pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di populasi itu.(48)

Perhitungan jumlah partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus yang telah ditentukan :

1. Populasi Infinit

$$n_0 = \frac{z^2 \; x \; p \; x \; q}{d^2}$$

Keterangan :

n_0 : Besar sample optimal yang dibutuhkan

Z : Pada tingkan kemaknaan 95% besarnya 1,96

p : Prevalensi yang mengalami prokrastinasi akademik

q : Prevalensi yang tidak mengalami prokrastinasi akademik (1-p)

d : Akurasi dari ketepatan pengukuran besarnya 0,05

Prevalensi prokrastinasi akademik adalah 63,24%.(7) Sehingga nilai p = 0,6324 dan q =0,3676. Maka besar sampel pada populasi infinit adalah :

$$n_0 = \frac{z^2 \; x \; p \; x \; q}{d^2}$$

$$n_0 = \frac{(1{,}96)^2 \; x \; 0{,}6324 \; x \; 0{,}3676}{(0{,}05)^2}$$

n_0 = 357,22307

2. Populasi finit

$$n = \frac{n_0}{1 + \; (n_0/N)}$$

Keterangan :

n : Besar sampel yang dibutuhkan untuk populasi finit

n_0 : Besar sampel dari populasi infinit

N : Besar populasi

Diketahui jumlah populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi angakatan 2024 adalah 165 orang, maka besar sampel minimal adalah:

$$n = \frac{n_0}{1 + \left(\frac{n_0}{N}\right)}$$

$$n = \frac{357{,}22307}{1 + \left(\frac{357{,}22307}{165}\right)}$$

$n = 112{,}867$ atau dibulatkan menjadi 113 sampel

Untuk mengurangi kemungkinan partisipan meninggalkan penelitian, jumlah sampel ditambahkan sebesar 15% dari jumlah awal yang diperoleh:

n : 113

n : 113 + dropout 15% (16,95)

n : 129,95 dibulatkan menjadi 130

Sehingga jumlah total sampel minimal yang dibutuhkan adalah 130.

4.4 Bahan dan instrumen penelitian

Penelitian ini akan melihat hubungan antara *self-regulation* (variabel bebas) dan karakteristik responden (jenis kelamin) dengan prokrastinasi akademik (variabel tergantung). Peneliti mengumpulkan data primer menggunakan data primer dengan menggunakan instrumen dan bahan yang telah disiapkan:

1. Data responden

   Menggunakan kuesioner, data yang diperoleh dari responden meliputi informasi seperti: nama, jenis kelamin, tahun masuk kuliah, dan nomor HP/ID Line.

2. Pengukuran tingkat *self-regulation*, menggunakan:

   Self-regulation scale yang dikembangkan berdasarkan Zimmerman *self-regulation model*. Instrumen ini dikembangkan oleh Setiawan B. Terdiri dari 58 item pernyataan yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Menggunakan skala likert 0-4. Kriteria

pengelompokan tingkatan *self-regulation* adalah jika nilai total mendapatkan nilai ≤ 33 dikatakan sebagai kategori *self-regulation* rendah, jika nilai total mendapatkan nilai 34-66 dikatakan sebagai kategori *self-regulation* sedang, dan jika nilai total mendapatkan ≥ 67 dikatakan sebagai kategori *self-regulation* tinggi.[22]

Dalam pelaksanaan pengisian kuesioner *self-regulation*, akan diisi terpimpin oleh peneliti. Sebelum proses pengisian dimulai, seluruh responden akan dikumpulkan di satu lokasi atau ruangan tertentu yang telah dipersiapkan. Tujuannya adalah untuk memastikan seluruh peserta berada dalam kondisi yang sama dan dapat menerima penjelasan secara baik dari peneliti. Peneliti akan menjelaskan secara langsung mengenai cara mengisi kuesioner, ini bertujuan untuk menghindari kesalahan pemahaman atau interpretasi yang berbeda-beda dari responden terhadap pernyataan yang ada dalam instrumen. Setelah penjelasan selesai disampaikan dan responden dipastikan memahami cara pengisian, seluruh responden akan diminta untuk mengisi kuesioner secara bersamaan, namun tetap dalam kondisi yang tenang dan bebas tekanan. Peneliti akan tetap berada di dalam ruangan selama proses pengisian berlangsung untuk memberikan klarifikasi jika diperlukan, tanpa memengaruhi atau mengarahkan jawaban yang diberikan responden. Setelah proses pengisian selesai, sebelum responden diperbolehkan meninggalkan tempat, kuesioner yang telah diisi akan dilakukan pengecekan kelengkapan pengisian.

2. Pengukuran tingkat prokrastinasi akademik, menggunakan:

   Indonesian Adaptation of Academic Procrastination - Short Form (APS-S), yang telah dikembangkan di Indonesia oleh rasyid et al. Terdiri dari 5 pertanyaan, menggunakan skala likert 1-5. Kriteria pengelompokan tingkat prokrastinasi akademik adalah jika mendapatkan rentang nilai 5-10 yang menandakan prokrastinasi akademiknya rendah, rentang nilai 11-19 menandakan prokrastinasi

akademiknya sedang, serta rentang nilai 20-25 menandakan prokrastinasi akademiknya tinggi.[46]

Dalam pelaksanaan pengisian kuesioner prokrastinasi akademik, akan diisi terpimpin oleh peneliti. Sebelum proses pengisian dimulai, seluruh responden akan dikumpulkan di satu lokasi atau ruangan tertentu yang telah dipersiapkan. Tujuannya adalah untuk memastikan seluruh peserta berada dalam kondisi yang sama dan dapat menerima penjelasan secara baik dari peneliti. Peneliti akan menjelaskan secara langsung mengenai cara mengisi kuesioner, ini bertujuan untuk menghindari kesalahan pemahaman atau interpretasi yang berbeda-beda dari responden terhadap pernyataan yang ada dalam instrumen. Setelah penjelasan selesai disampaikan dan responden dipastikan memahami cara pengisian, seluruh responden akan diminta untuk mengisi kuesioner secara bersamaan, namun tetap dalam kondisi yang tenang dan bebas tekanan. Peneliti akan tetap berada di dalam ruangan selama proses pengisian berlangsung untuk memberikan klarifikasi jika diperlukan, tanpa memengaruhi atau mengarahkan jawaban yang diberikan responden. Setelah proses pengisian selesai, sebelum responden diperbolehkan meninggalkan tempat, kuesioner yang telah diisi akan dilakukan pengecekan kelengkapan pengisian.

4.5 Analisis data

4.5.1 Analisis univariat

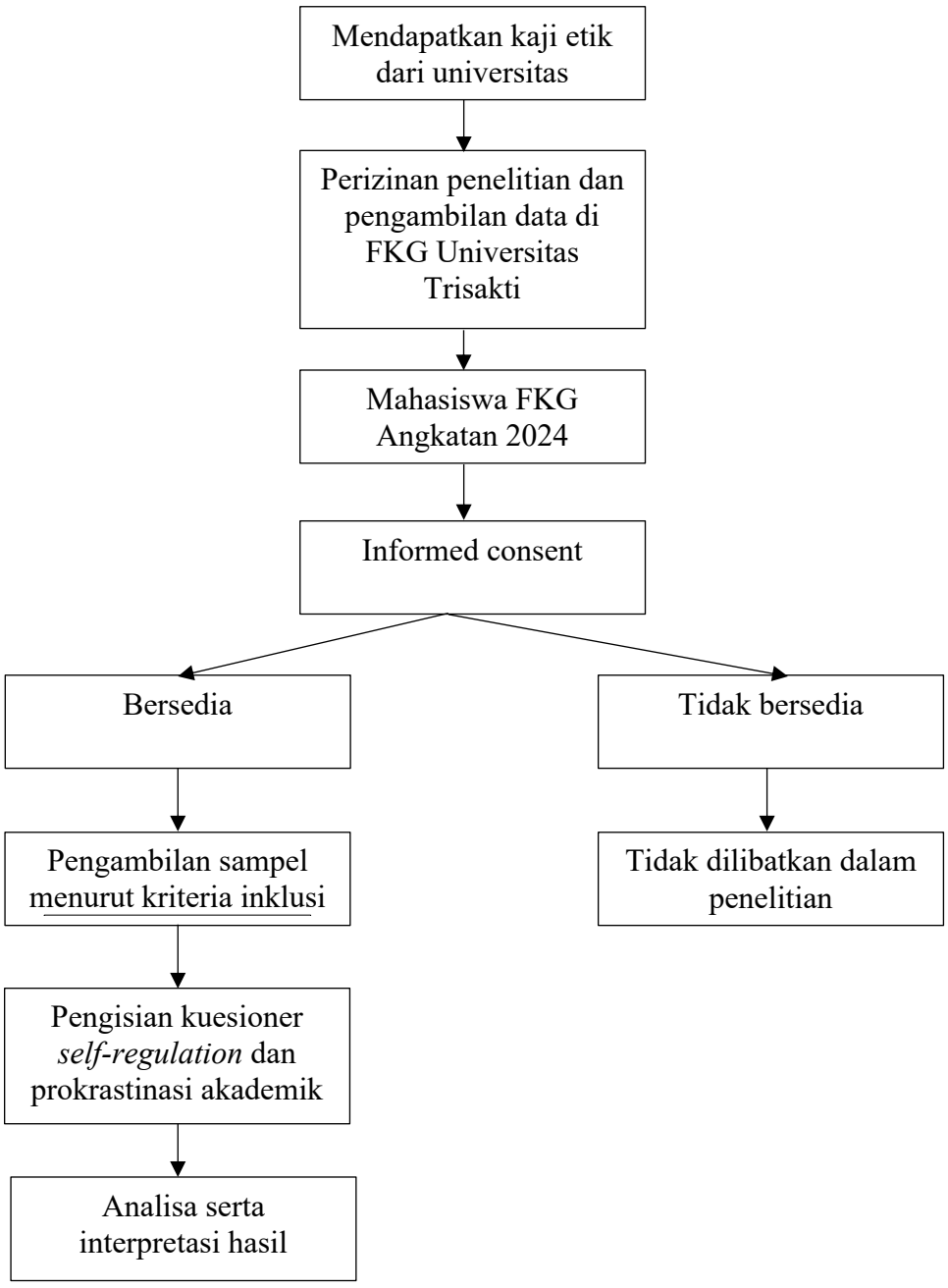
Digunakan dalam menjelaskan setiap variabel penelitian yang kemudian ditampilkan berbentuk distribusi frekuensi serta persentase dari masing-masing variabel bebas (*self-regulation* dan jenis kelamin) maupun variabel tergantung (prokrastinasi akademik).

4.5.2 Analisis bivariat

Digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel yang diteliti, yaitu *self-regulation* dan jenis kelamin sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel tergantung. Untuk menguji

tingkat kemaknaan, maka digunakan *p-value* dengan derajat kepercayaan 95% sehingga jika diperoleh *p-value* <0,05, menunjukkan terdapat hubungan antara dua variabel yang diteliti.

4.6 Alur kerja penelitian



Gambar 3. Alur penelitian

4.7 Etika penelitian

Penelitian ini akan diselenggarakan setelah dikatakan lulus uji etik oleh Komisi Etik Riset Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti untuk mendapatkan surat perizinan yang akan diajukan ke Fakultas kedokteran Gigi Universitas Trisakti untuk mendapatkan izin melakukan penelitian. Responden pada penelitian ini akan dijelaskan mengenai tujuan penelitian dan kemudian melakukan *informed consent* secara tertulis sebagai bukti bahwa mereka mengikuti penelitian ini secara sukarela serta akan memberikan jaminan kerahasiaan pada subjek yang akan diteliti.

4.8 Penjadwalan penelitian

Tabel 3. Jadwal penelitian

AKTIVITAS	Tahun 2025										
	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember	Januari
1. Penyusunan proposal											
2. Konsultasi											
3. Penyerahan proposal											
4. Ujian proposal											
5. Perizinan											
6. Pengambilan data											
7. Analisis data											
8. Penyusunan skripsi											

DAFTAR PUSTAKA

1. Husain AR, Wantu T, Pautina MR. Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. SJGC. 2023;2:145–57.
2. Alivia P, Dianto M, Solina W. The relationship between self-regulation and academic procrastination of students. JCC [Internet]. 2024;8:42–9. Tersedia pada: http://ejournal.upgrisba.ac.id/index.php/counseling
3. Umari T, Rusandi MA, Yakub E. Prokrastinasi akademik mahasiswa fkip universitas riau. JP LPMM UNRI. 2020;11:12–9.
4. Kim LS, Nainee S, Aun TS. The association between self regulation and procrastination among private university students in malaysia. J Psikol Malays [Internet]. 2018;31:12–8. Tersedia pada: https://www.researchgate.net/publication/325441373
5. González-Brignardello MP, Sánchez-Elvira Paniagua A, López-González MÁ. Academic procrastination in children and adolescents: a scoping review. MDPI. 2023;10:01–23.
6. Tiarannisa D, Adetya S. Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di universitas x. MAJIM [Internet]. 2024;2:491–8. doi:10.5281/zenodo.12730137.
7. Rizkyani AM, Feronika T, Saridewi N. Hubungan antara self regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia di masa pandemi covid-19. Edusains. 2020;12:252–8.
8. Pangau FE, Murti HAS. Hubungan antara self-regulation dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uksw. J Innov Res Knowl. 2024;4:3609–16.
9. Daryani DP, Nugrahayu YE, Sulistiawati. The prevalence of academic procrastination among students at medicine faculty mulawarman university. JIK. 2021;9:118–26.
10. Nabila R. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik: studi pada mahasiswa perguruan tinggi. JTP. 2023;1:01–10.
11. Irwansyah MR, Meitriana MA, Istiqomah N. Exploring student academic procrastination based on time management, social support and self-efficacy. Dalam: Proceedings of the 4th international conference on innovative research across disciplines. Atlantis Press; 2021. hlm. 126–31.
12. Lu D, He Y, Tan Y. Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: a sociodemographic meta-analysis. Front Psychol. 2022;12:01–15.
13. Bandura A. Self-regulation of motivation and action through goal systems. Hamilton V, Bower G, Frijda N, editor. London: Kluwer Academic Publisher; 1988.p.37–61.
14. Triovano KA, Khoirunnisa RN. Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi. Character J Penelit Psikol. 2021;8.
15. Gajda M, Małkowska-Szkutnik A, Rodzeń W. Self-regulation in adolescents: polish adaptation and validation of the self-regulation scale. Int J Environ Res Public Health. 2022;19:01–19.

16. Fujita K. On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. Pers Soc Psychol Rev [Internet]. 2011;15:352–66. doi:10.1177/1088868311411165.
17. Larasati DP, Oktafany, Rudiyanto W, et al. Hubungan antara regulasi diri dengan kesiapan belajar mandiri pada mahasiswa tahun kedua progam studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas lampung. J Agromedicine Unila. 2022;9:101–7.
18. Nurfitriani TS, Setyandari A. Hubungan regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik mahasiswa kmpks yogyakarta. J Couns Pers Dev. 2022;4:01–11.
19. Taddaga TR, Khotimah SK. Prokrastinasi : peran self regulation dan kecemasan pada mahasiswa. PSIKOISLAMIKA [Internet]. 2023;20:599–609. doi:10.18860/psi.v20i2.21171.
20. Suryani D, Yusmansyah, Maharani CA. Peningkatan self regulation dalam belajar menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi. ALIBKIN. 2019;8.
21. Thohirudin M, Herawati, Santi. Regulasi diri untuk menggapai prestasi akademik siswa. Dalam: Seminar nasional "membangun budaya literasi pendidikan & bimbingan dan konseling dalam mempersiapkan generasi emas." Bogor; 2018.
22. Setiawan B. Pengembangan self-regulation scale mahasiswa berdasarkan zimmerman self-regulation model. Prophetic [Internet]. 2022;5:215–28. Tersedia pada: http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic
23. Zimmerman BJ. Attaining self-regulation: a social cognitive perspective. 2000. Dalam: Boekaerts M, Pintrich PR, Zeidner M, editors. Handbook of self-regulation. San Diego: Academic Press; 2000.
24. Pratiwi IW, Wahyuni S. Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. J Psikol Pendidik Pengembangan SDM. 2019;8:01–11.
25. Zimmerman BJ. Self-regulated learning and academic achievement: An overview. Educ Psychol. 1990;25:3–3. Dalam Pratiwi IW, Wahyuni S. Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. J Psikol Pendidik Pengembangan SDM. 2019;8:01–11.
26. Nabila J, Larasati M, Sulistyawati I, et al. Development of academic procrastination scale in university students in samarinda city. PSISULA. 2024;6:154–61.
27. Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG. Procrastination and task avoidance-theory, research, and treatment. Snyder C, editor. Procrastination and Task Avoidance. New York: Plenum; 1995.
28. Shankar PR, Bhat SM, Dwivedi NR, et al. Procrastination among basic science undergraduate medical students in a caribbean medical school. MedEdPublish. 2017;6:01–11.
29. Hayat AA, Jahanian M, Bazrafcan L, et al. Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement. Shiraz E Med J. 2020;21:01–7.

30. Liu G, Cheng G, Hu J, et al. Academic self-Efficacy and postgraduate procrastination: a moderated mediation model. Front Psychol. 2020;11.
31. Rad HF, Bordbar S, Bahmaei J, et al. Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. Sci Rep. 2025;15.
32. Soumeya M, Abdelhalim M, Mahassin I. Self-regulation, self-efficacy, and academic procrastination. Educ Adm: Theory Pract [Internet]. 2024;30:942–52. Tersedia pada: https://kuey.net/
33. Ardina APR, Wulan DK. Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sma. Perspektif Ilmu Pendidikan. 2016;30:67–76.
34. Bajaj S, Jonas RA. An analysis of the neurobiological causes and the role of brain in procrastination. Int j Indian psychol [Internet]. 2023;11:2934–43. Tersedia pada: https://www.ijip.in
35. Zhang W, Wang X, Feng T. Identifying the neural substrates of procrastination: A resting-state fmri study. Sci Rep. 2016;6:01–7.
36. ARIBAŞ AN. The relationship of time management and academic procrastination: a case of university students. Selçuk Ün Sos Bil Ens Der. 2021;214–24.
37. Saman A. Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). J psikol pendidik konseling. 2017;3:55–62.
38. Suhadianto, Pratitis N. Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. J RAP. 2019;10:204–23.
39. Gultom SA, Wardani ND, Fitrikasari A. Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. JKD. 2018;7:330–47.
40. Özer BU, Demir A, Ferrari JR. Exploring academic procrastination among turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. J Soc Psychol. 2009;149:241–57.
41. Lubis IH, Meliala SMS. Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa universitas x stambuk 2018. J-P3K [Internet]. 2022;3:107–12. Tersedia pada: www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
42. Martínez-Huerta H, Chavarría-Garza WX, Aquines-Gutiérrez O. Exploring the gender gap: motivation, procrastination, environment, and academic performance in an introductory physics course in a human-centered private university in northeast mexico—a case study. Educ Sci. 2024;14:08–11.
43. Frayon S, Swami V, Wattelez G, et al. An examination of procrastination in a multi-ethnic population of adolescents from new caledonia. BMC Psychol. 2023;11:01–10.
44. Ahmad R, Mudjiran. Hubungan task aversiveness dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bidikmisi fip unp. JRP. 2019;01–11.
45. Kurniawati R, Pratikto H, Suhadianto. Task aversiveness dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. INNER. 2022;1:137–45.
46. Rasyid AF, Wangsya APD, Putri DAD. Indonesian adaptation of academic procrastination-short form (aps-s): validity and reliability. GamaJPP [Internet]. 2023;9:25–34. Tersedia pada: https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp

47. Azisah S, Mustari A, Himayah. Buku saku gender. Kara SA, editor. Makassar; 2016.p.01–67.
48. Sugiyono. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d [Internet]. 2 ed. Sutopo, editor. Alfabeta Bandung; 2023. Tersedia pada: www.cvalfabeta.com

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Dummy table*

Tabel 4. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Self-regulation		
Rendah	n	%
Sedang	n	%
Tinggi	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	n	%
Perempuan	n	%
Prokrastinasi akademik		
Rendah	n	%
Sedang	n	%
Tinggi	n	%

Tabel 5. Hubungan *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa

Variabel	Prokrastinasi akademik			p-*value*
	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	
Self-regulation				
Rendah	n (%)	n (%)	n (%)	
Sedang	n (%)	n (%)	n (%)	
Tinggi	n (%)	n (%)	n (%)	
Jenis Kelamin				
Laki-laki	n (%)	n (%)	n (%)	
Perempuan	n (%)	n (%)	n (%)	

Lampiran 2. Lembar *informed consent*

INFORMED CONSENT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi bidang ilmu pengetahuan, profesi dan masyarakat

Oleh karena itu, kami mengharapkan saudara/i untuk turut ikut serta dalam penelitian ini. Bila anda bersedia, peneliti akan melakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner terkait *self-regulation* dan prokrastinasi akademik dengan jujur dan apa adanya. Semua jawaban dan identitas Anda akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Jika Anda memiliki pertanyaan, Anda dapat menghubungi peneliti (Muhammad Ibkar Amperaputra) di nomor 081283999150. Anda bebas menolak untuk ikut serta dalam penelitian ini. Jika Anda setuju untuk berpartisipasi, kami mohon untuk membubuhkan tanda tangan pada formulir persetujuan di halaman berikutnya.

Jakarta, …….. 2025

Muhammad Ibkar Amperaputra

Lampiran 3. Formulir persetujuan

FORMULIR PERSETUJUAN

Semua penjelasan di atas telah disampaikan kepada saya dan telah saya pahami. dengan menandatangani formulir ini saya SETUJU SECARA SUKARELA untuk ikut dalam penelitian ini.

Nama peserta penelitian :

Tanggal :

Tanda tangan :

Lampiran 4. Formulir pengumpulan data

Hari / Tanggal :

1. Nama :
2. Jenis kelamin : Laki – laki ☐ Perempuan ☐
3. Tahun masuk kuliah :
4. No. HP / ID Line :

Lampiran 5. Lembar kuesioner *self-regulation scale*

PETUNJUK PENGISIAN :

Pernyataan berikut menggambarkan bagaimana anda mengatur diri sendiri dalam berbagai situasi. Untuk setiap pernyataan, silakan centang kolom yang menunjukkan seberapa sesuai anda melakukannya atau merasakannya dalam kehidupan sehari-hari.

No.	Pernyataan	Sangat Sesuai	Sesuai	Ragu-Ragu	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1	Saya memahami peran saya sebagai mahasiswa					
2	Saya bertindak sesuai peran sebagai mahasiswa					
3	Saya memahami peraturan kampus dan berusaha mentaatinya					
4	Saya mudah teralihkan dari rencana yang telah dibuat					
5	Saya mengabaikan dampak dari tindakan yang saya lakukan					
6	Saya mampu mencapai tujuan yang telah saya tetapkan					
7	Saya mampu menyelesaikan tugas kuliah yang dosen berikan					
8	Saya menetapkan tujuan belajar yang ingin dicapai					
9	Saya membuat rencana secara					

	matang sebelum melakukan suatu kegiatan					
10	Saya menetapkan target yang ingin dicapai agar arah tindakan saya tetap berada pada jalur yang dikehendaki					
11	Saya memiliki banyak rencana sehingga menemui kesulitan dalam menyelesaikan salah satu dari rencana tersebut					
12	Saya memiliki strategi belajar untuk mencapai tujuan yang telah saya tetapkan					
13	Saya memiliki rencana studi lanjutan setelah lulus dari perguruan tinggi					
14	Saya memiliki kebiasaan belajar setiap malam, minimal 1 – 2 jam					
15	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepada saya					
16	Saya memiliki target yang ingin dicapai sesuai dengan potensi yang saya miliki					
17	Saya merasa ragu dengan kemampuan saya ketika saya gagal menyelesaikan tugas					

18	Saya takut mengerjakan tugas yang sulit					
19	Saya membayangkan hasil positif yang akan dicapai untuk memotivasi diri sendiri					
20	Orang tua saya mengajarkan kepada saya untuk tidak mudah menyerah dalam mencapai cita-cita					
21	Saya kesulitan memotivasi diri sendiri					
22	Keberhasilan yang saya capai merupakan suatu kebahagiaan untuk keluarga saya					
23	Saya menyukai tantangan					
24	Saya berusaha untuk berpikir positif, terlebih dalam kondisi sulit seperti saat ini					
25	Saya kesulitan dalam menjaga konsentrasi ketika belajar					
26	Saya berusaha untuk tetap fokus pada tugas-tugas yang harus segera diselesaikan					
27	Saya memiliki keraguan dapat bersaing dengan mahasiswa lain dalam mencapai kesuksesan					

28	Saya cenderung mengikuti instruksi orang lain dibandingkan mengikuti instruksi sendiri					
29	Saya berusaha mencari teman sebanyak mungkin agar dapat membantu saya dalam menyelesaikan tugas					
30	Saya berhati-hati dalam bergaul dengan teman					
31	Saya segera mencari solusi ketika menemukan masalah					
32	Saya merasa perlu terus belajar, terlebih dalam perkuliahan saat ini					
33	Saya kurang berusaha secara maksimal untuk memperoleh prestasi yang baik di kampus					
34	Saya menyukai tugas-tugas yang sulit untuk menguji kemampuan yang saya miliki					
35	Saya merasa gagal ketika tujuan tidak tercapai					
36	Saya menyukai rutinitas saya ketika belajar di kampus					
37	Saya memiliki banyak teman yang mengingatkan saya ketika berbuat salah					

38	Saya memiliki catatan daftar pelanggaran yang pernah saya lakukan					
39	Saya menyimpan hasil studi yang saya peroleh sebagai pengingat untuk selalu belajar					
40	Saya memperhatikan penilaian orang lain tentang saya					
41	Saya belajar dari kesalahan yang pernah saya lakukan sebelumnya					
42	Saya membandingkan diri saya dengan orang lain dalam segala hal					
43	Saya memiliki aturan atau standar untuk diri saya sendiri					
44	Saya mentaati aturan, baik itu di masyarakat ataupun di kampus					
45	Saya merasa bersalah ketika melanggar peraturan					
46	Saya merasa tugas-tugas kampus yang diberikan terlalu membebani saya					
47	Saya memahami dampak dari melanggar peraturan kampus					
48	Saya mengetahui apa yang saya inginkan dengan					

	berkuliah di jurusan yang saya ikuti					
49	Saya aktif mengikuti kegiatan kepemudaan/karang taruna/remaja mesjid di lingkungan tempat tinggal saya					
50	Saya mudah terpengaruh oleh orang lain					
51	Saya giat belajar agar dapat berprestasi di kampus					
52	Saya menyadari peran dan tanggung jawab saya sebagai pria atau wanita					
53	Saya merasa gugup ketika akan menghadapi ujian akhir semester					
54	Saya memiliki kebiasaan menunda pekerjaan yang ditugaskan kepada saya					
55	Saya mencari-cari alasan ketika belum mengerjakan tugas kuliah					
56	Orang tua saya selalu mengawasi perkembangan belajar saya					
57	Saya mengabaikan nilai-nilai negatif yang saya peroleh					
58	Saya belajar lebih giat hanya ketika mendapatkan nilai yang rendah					

Lampiran 6. Lembar kuesioner prokrastinasi akademik

Pernyataan berikut menggambarkan perilaku anda dalam mengerjakan tugas akademik. Untuk setiap pernyataan, silakan centang kolom yang menunjukkan seberapa setuju anda dengan pernyataan-pernyataan di bawah ini?

No.	Pernyataan	Tidak setuju	Kurang Setuju	Ragu-Ragu	Cukup Setuju	Setuju
1	Saya menunda tugas hingga detik-detik terakhir					
2	Saya tahu bahwa saya harus mengerjakan tugas kuliah, namun saya tidak melakukannya					
3	Saya tergoda untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan ketika seharusnya mengerjakan tugas kuliah					
4	Ketika diberi tugas, saya biasanya membiarkan dan tidak mengerjakannya hingga mendekati waktu pengumpulan tugas					
5	Saya sering menunda *deadline* pengerjaan tugas yang penting					