

**PROKRASTINASI AKADEMIK DITINJAU DARI REGULASI DIRI DAN
ADVERSITY QUOTIENT PADA MAHASISWA YANG BEKERJA
DI PERGURUAN TINGGI “X” YOGYAKARTA
SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

Asti Kusuma Wardani

NIM 14710018

Pembimbing:

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi.

19810505 200901 2011

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2019

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Asti Kusuma Wardani

NIM : 14710018

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Regulasi Diri dan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa yang Bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, saya tidak melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data, dan manipulasi data. Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar kode etik akademik, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan hukum di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 9 Januari 2019

Yang menyatakan



Asti Kusuma Wardani

NIM. 14710018

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Lampiran : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Asti Kusuma Wardani

NIM : 14710018

Program Studi : Psikologi

Judul : "Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Regulasi Diri dan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa yang Bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta".

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata I (satu) Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 9 Januari 2019

Pembimbing,



Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi.

NIP. 19810505 200901 2 011



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-54/Un.02/DSH/PP.00.9/02/2019

Tugas Akhir dengan judul : **PROKRASIASI AKADEMIK DITINJAU DARI REGULASI DIRI DAN ADVERSITY QUOTIENT PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DI PERGURUAN TINGGI "X" YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : **ASTI KUSUMA WARDANI**
Nomor Induk Mahasiswa : 14710018
Telah diujikan pada : Jumat, 18 Januari 2019
Nilai ujian Tugas Akhir : B+

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi
NIP. 19810505 200901 2 011

Penguji I

Raden Rachmy Diana, S. Psi., M.A., Psi.
NIP. 19750910 200501 2 003

Penguji II

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
NIP. 19750810 201101 2 001

Yogyakarta, 18 Januari 2019

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Dr. Muhammad Sodik, S.Sos., M.Si.

NIP. 19680416 199503 1 004

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya.”

[QS Al Baqarah 286]

“No Matter how many mistakes you make or how slow you progress, you are still way ahead of everyone who isn’t trying” – Tony Robbins.



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi sederhana ini saya persembahkan kepada:

Allah SWT.

Kepada orang tua tercinta

Bapak Ir. Suntoro dan Ibu Ir. Yusti Aprilina. Untuk do'a dan kasih sayang yang tak terhingga.

Adik yang tesayang Dimas Tito Mahardika.

Serta almamter tercinta Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil ‘Alamiin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat yang tak terkira sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang senantiasa menerangi umat di dunia dan di akhirat.

Proses dalam penyusunan skripsi ini tidaklah berjalan lancar apabila tidak melibatkan bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan kerendahan hati dan rasa syukur yang tak terhingga peneliti ucapkan rasa terima kasih ini kepada:

1. Bapak Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, Ph.D sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi., M.Si., Psi., selaku Kepala Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku dosen penasihat akademik yang membimbing peneliti selama masa kuliah.
5. Ibu Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk membimbing peneliti hingga penelitian ini selesai.

6. Ibu Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi., selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan masukan-masukan mulai dari seminar proposal hingga penelitian ini selesai.
7. Ibu Lisnawati S.Psi., M.Psi., selaku dosen penguji skripsi yang memberikan masukan-masukan pada penelitian ini.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora atas segala ilmu dan pengalaman yang telah diberikan kepada peneliti selama ini.
9. Kepada kedua orang tua tercinta Ir. Suntoro dan Ir. Yusti Aprilina yang selalu mendoakan, memberikan nasehat serta kasih sayang kepada peneliti. Serta adikku Dimas Tito Mahardika yang peneliti sayangi dan Nenek Hj. Suprapti yang medoakan dan menasehati cucunya selalu.
10. Yogi Anugrah, S.I.Kom., yang selalu memberi motivasi dan selalu mengingatkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman sepermainan Rara Salsabila Syani, Nadia Dwi Karisna, Sitta Puteri, Ma'ruf el Munnir, dan Hadiyan Farid yang selalu ramai menemani hari-hari peneliti.
12. Teman-teman seperjuangan Psikologi 2014 yang selalu menjawab pertanyaan dan memberi masukan peneliti Ratna, Dzikria, Iim, Faros, Dedy dan teman-teman lainnya yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

13. Sahabat rantau Khayati Matabilai dan Darti Munawaroh yang selalu memberi semangat baru kepada peneliti dan mendengarkan keluh kesah peneliti.
14. Sahabat terbaik Deya Hilda, Purnama Yulian, Recci Nuzirwan, Silvalia Rahma, Dina Anggista, dan Sari Fitria motivasi semangat dari jauh kalian sangat berarti.
15. Teman-teman kos Aida Rohmiyatun, Inas Andi, Hikmah Zougira, yang tak henti memberikan do'a serta semangat.
16. Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang menjadi subjek penelitian serta seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam proses penelitian ini.

Peneliti berdoa semoga seluruh pihak yang membantu dalam penelitian ini mendapat balasan dari Allah SWT dan peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembacanya. Amiin.

Yogyakarta, 9 Januari 2019

Asti Kusuma Wardani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
INTISARI.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis.....	12

E.	Keaslian Penelitian.....	12
1.	Keaslian Tema.....	17
2.	Keaslian Teori	17
3.	Keaslian Subjek.....	17
4.	Keaslian Skala	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....		19
A.	Prokrastinasi Akademik	19
1.	Pengertian Prokrastinasi Akademik	19
2.	Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	22
3.	Ciri –Ciri Prokrastinasi Akademik	25
4.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	27
B.	Regulasi Diri.....	30
1.	Pengertian Regulasi Diri	30
2.	Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	32
C.	Adversity Quotient	35
1.	Pengertian Adversity Quotient	35
2.	Aspek-aspek <i>Adversity Quotient</i>	37
D.	Hubungan Regulasi Diri dan Adversity Quotient dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Kuliah dan Bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta	39

E.	Hipotesis.....	49
1.	Hipotesis Mayor	49
2.	Hipotesis Minor	49
BAB III METODE PENELITIAN.....		50
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	50
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	50
1.	Prokrastinasi Akademik mahasiswa yang kuliah dan bekerja.....	50
2.	Regulasi Diri.....	51
3.	Adversity Quotient	51
C.	Populasi dan Sampel	52
1.	Populasi	52
2.	Sampel	53
D.	Metode Pengumpulan Data	54
1.	Skala Prokrastinasi	54
2.	Skala Regulasi Diri.....	55
3.	Skala Adversity Quotient	57
E.	Validitas, Reabilitas, dan Seleksi Item.....	58
1.	Validitas.....	58
2.	Reabilitas	58
3.	Seleksi Item	59

F. Metode Analisis Data.....	59
1. Uji asumsi.....	59
2. Uji hipotesis.....	60
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	61
A. Orientasi Kanchah	61
B. Persiapan Penelitian.....	63
1. Persiapan Administrasi	63
2. Persiapan Alat Ukur.....	64
3. Hasil Try Out	64
C. Pelaksanaan Penelitian.....	74
D. Hasil Penelitian.....	76
1. Uji Asumsi	77
2. Uji Hipotesis	79
3. Kategorisasi Individu pada Masing-masing Skala.....	80
E. Pembahasan.....	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	91
A. Kesimpulan.....	91
B. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	55
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri	56
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Adversity Quotient</i>	57
Tabel 4. Sebaran aitem <i>Try Out</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	66
Tabel 5. Sebaran aitem prokrastinasi Akademik setelah <i>try out</i> dengan nomor baru	67
Tabel 6. Sebaran aitem <i>Try Out</i> Skala Regulasi Diri	68
Tabel 7. Sebaran aitem Regulasi Diri setelah <i>Try Out</i> dengan nomor baru.....	69
Tabel 8. Sebaran aitem <i>Try Out</i> Skala <i>Adversity Quotient</i>	70
Tabel 9. Sebaran aitem <i>Adversity Quotient</i> setelah <i>Try Out</i> dengan nomor baru .	71
Tabel 10. Koefisien alpha ketiga skala	73
Tabel 11. Data Responden Penelitian	74
Tabel 12. Normalitas	77
Tabel 13. Linearitas.....	78
Tabel 14. Koefisien Regresi Regulasi Diri dan <i>Adversity Quotient</i> dengan Prokrastinasi Akademik	79
Tabel 15. Sumbangan Efektif Variabel (Metode Stepwise).....	79
Tabel 16. Tabel Sumbangan Efektif Skala Regulasi diri dan <i>Adversity Quotient</i>	80
Tabel 17. Deskripsi Data Penelitian.....	81
Tabel 18. Rumus Perhitungan Presentase Kategori	82
Tabel 19. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	83
Tabel 20. Kategorisasi Regulasi Diri	83
Tabel 21. Kategorisasi <i>Adversity Quotient</i>	84

DAFTAR LAMPIRAN

Skala Penelitian Sebelum <i>Try Out</i>	101
Skala Penelitian Setelah <i>Try Out</i>	105
Tabulasi Data <i>Try Out</i>	110
Tabulasi Data Penelitian	113
Seleksi Item Skala 1	122
Seleksi Item Skala 2	125
Seleksi Item Skala 3	128
Uji Normalitas	131
Uji Linearitas.....	132
Uji Hipotesis	133
CURRICULUM VITAE	135

**PROKRASINASI AKADEMIK DITINJAU DARI REGULASI DIRI DAN
ADVERSITY QUOTIENT PADA MAHASISWA YANG KULIAH DAN
BEKERJA DI PERGURUAN TINGGI “X” YOGYAKARTA**

ABSTRACT

Asti Kusuma Wardani

Students are the person that devepelopment to preparing themselves for accept the responsibility as fully adult person. In college period, students are free with their study time system. The part time worker usually has a problem with their time management. That can be affect with their academic in college. Their usually didn't have so much time to doing their task in college. The procrastination can happen by the part time worker because of so many activity. Internal factor of academic procrastination are self regulation and adversity quotient.

This study aims determine correlation between self regulation and adversity quotient with academic procrastination. This researc h used quantitative method and data are collected by using likert scale to 100 students who part time worker in “X” University.

The analytical used multiple analysis regression with SPSS 16. The analytical data showed that the significantcy number is 0,000 ($p < 0,005$) with F anova number 22.634. Data showed the mayor hypothesis are approved that means sifnificant correlation between self regulation and adversity quotient with academic procrastination. Self regulation and adversity quotient affect 30,4% and 69,6% affect with other variable. Minor hyppohthesis showed that the correlation between self regulation and academic procrastination with cofficien betha -0,251. Second minor hypothesis showed that the correlation between adversity quotient and academic procrastination with coefficien betha -0,36.

Keyword: *part time worker, students, academic procrastination, self regulation, adversity quotient*

PROKRAS TINASI AKADEMIK DITINJAU DARI REGULASI DIRI DAN ADVERSITY QUOTIENT PADA MAHASISWA YANG KULIAH DAN BEKERJA DI PERGURUAN TINGGI “X” YOGYAKARTA

INTISARI

Asti Kusuma Wardani

Mahasiswa adalah individu yang mulai berkembang untuk menyiapkan diri mereka dalam bertanggung-jawab menjadi individu dewasa. Pada masa perkuliahan, mahasiswa memiliki sistem waktu yang bebas. Mahasiswa yang bekerja biasanya memiliki masalah dengan manajemen waktunya. Hal tersebut dapat berpengaruh dengan akademik di kuliahnya. Mereka biasanya kesulitan dalam mengerjakan tugas akademiknya. Prokrastinasi muncul karena mahasiswa yang bekerja memiliki banyak aktivitas selain berkuliah. Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah regulasi diri dan *adversity quotient*.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi antara regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan data diperoleh dengan menyebarkan skala likert kepada 100 orang mahasiswa yang kuliah dan bekerja di Perguruan Tinggi “X”.

Analisis menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan SPSS 16. Hasil analisis data menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$) dengan nilai F anova sebesar 22.634. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik. Sumbangan efektif variabel regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik memiliki presentase sebesar 30,4% dan 69,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Hipotesis minor menunjukkan korelasi antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik dengan koefisien beta sebesar -0,251. Hipotesis minor kedua menunjukkan korelasi antara *adversity quotient* dan prokrastinasi akademik dengan koefisien beta sebesar -0,364.

Kata kunci: mahasiswa paruh waktu, prokrastinasi akademik, regulasi diri, *adversity quotient*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan bertanggung jawab untuk menghasilkan individu yang cerdas, baik dalam intelektual maupun moral sebagai bekal kehidupannya. Seperti yang telah dinyatakan dalam UU Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (sipuu.setkab.go.id).

Mahasiswa merupakan suatu golongan individu yang sedang mengalami perkembangan dan mempersiapkan diri untuk dapat menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa sepenuhnya. Mahasiswa yang kuliah rata-rata berusia antara 20-22 tahun. Menurut Erikson (Santrock, 2011) rentang usia ini dalam konsep perkembangan disebut dewasa muda. Dewasa muda merupakan tahapan perkembangan psikososial yang keenam, yakni dengan rentang umur mulai dari 20 hingga 30 tahun

Pada perguruan tinggi, ukuran keberhasilan dalam pendidikan tidak semata dinilai dari tingginya nilai yang dicapai oleh mahasiswa, tetapi juga tingkat moralitas dan *skill* yang dimiliki oleh mahasiswa (Warsiyah, 2015). Masa kuliah adalah masa dimana seorang mahasiswa merasa bebas dengan sistem

waktu yang digunakan. Saat di bangku kuliah, sangat berbeda dengan sistem waktu yang digunakan pada saat di jenjang pendidikan menengah. Dengan begitu mahasiswa bebas mengatur dan memilih kegiatannya sendiri. Untuk itu, mahasiswa dituntut dapat dengan benar mengatur waktunya. Seperti contoh, waktu untuk kuliah, bermain, mengerjakan tugas, berkumpul dengan keluarga kemudian untuk bekerja paruh waktu (Basri, 2017).

Menurut Octavia E & Nugraha (2013) mahasiswa di masa sekarang memiliki kesibukan bukan hanya terbatas belajar di kampus saja, melainkan juga berwirausaha atau bekerja di luar kampus. Yogyakarta yang dikenal sebagai kota pelajar juga tak luput dari maraknya fenomena mahasiswa yang kuliah sekaligus bekerja. Setiap tahun ada ribuan calon-calon mahasiswa baru yang datang untuk melanjutkan studi di universitas-univeritas di Yogyakarta. Di kota pelajar ini banyak sekali dijumpai lowongan pekerjaan yang diperuntukkan bagi mahasiswa yang masih berstatus aktif. Contoh terdapat banyak *cafe* yang memiliki pramusaji atau kasir yang merupakan mahasiswa aktif perguruan tinggi.

Tim Deteksi Jawa Pos (Puspitadewi, 2012) melakukan survey pada 1.556 jumlah responden. Hasilnya diketahui bahwa sebesar 65,4% (1018 mahasiswa) menyatakan bahwa tidak pernah bekerja sambil kuliah, dan 34,6 % (538 mahasiswa) menyatakan bahwa pernah bekerja sambil kuliah. Terdapat tiga bidang kerja tertinggi yang dijadikan pilihan mahasiswa untuk bekerja paruh waktu antara lain *freelance* (karyawan kontrak), berdagang, atau mengajar.

Fenomena mahasiswa yang kuliah dan bekerja juga ditemukan di Universitas "X" Yogyakarta. Mereka tersebar di seluruh fakultas-fakultas di

universitas. Perguruan tinggi “X” merupakan salah satu universitas negeri yang berada di lokasi strategis dan pusat kota. Perguruan tinggi “X” juga merupakan salah satu kampus dengan biaya termurah. Menurut Yenni (Daulay, 2009) beragam alasan yang melatarbelakangi mahasiswa untuk kuliah sambil bekerja ialah masalah ekonomi, mengisi waktu luang, ingin hidup mandiri ataupun mencari pengalaman.

Kuliah sambil bekerja memang bukanlah hal baru dikalangan mahasiswa. Menurut Cohen (Ronen, 1981) jenis pekerjaan paruh waktu (*part-time work*) adalah bentuk pekerjaan yang paling banyak mahasiswa lakukan. Hal tersebut karena jadwal kerja paruh waktu yang lebih fleksibel dibandingkan pekerjaan dengan waktu yang penuh, sehingga mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan waktu bekerja dengan jadwal kuliahnya. Untuk itu, melaksanakan kuliah dan kegiatan bekerja bukanlah suatu hal yang mudah.

Penelitian Furr dan Elling (Puspitasari, 2013) menunjukkan mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak bekerja. Jika terus terjadi, tentunya dapat mempengaruhi afeksi, pikiran dan tingkah laku. Oleh sebab itu, melaksanakan kuliah dan kegiatan bekerja dapat menyebabkan tekanan. Mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki beban ganda, yaitu harus bekerja untuk mencari uang tambahan namun harus tetap bertanggung jawab dengan kuliahnya. Selain itu, mahasiswa yang bekerja juga harus ingat dengan tanggung jawab yang diemban dari orang tuanya. Namun disisi lain juga harus bertanggung jawab dengan atasan di tempat kerja.

Menurut Lambintobing (2016) bekerja sambil kuliah memang memiliki kelemahan dan resiko tersendiri, diantaranya kesulitan mengatur waktu, kelelahan yang mengakibatkan malas untuk datang ke kampus, serta ketidaksanggupan mahasiswa dalam mengerjakan pekerjaan dan pendidikannya tepat waktu. Berbagai permasalahan itu akhirnya mewajibkan mahasiswa untuk menggunakan waktu dengan efektif dan efisien. Belum lagi tekanan yang didapat di dua tempat yaitu tanggung jawab dari kuliah dan tanggung jawab di tempat kerja.

Pada kenyataannya memang masih sering dijumpai ketidaksiapan mahasiswa bekerja dalam melaksanakan berbagai tuntutan tersebut. Ketidaksiapan ini pada akhirnya membuat mahasiswa mengulur waktu dan menunda kewajibannya. Berdasarkan wawancara dari 3 orang mahasiswa perguruan tinggi "X", mereka menyebutkan bahwa salah satu dampak negatif yang sangat dirasakan adalah tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas dan mengakibatkan menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas akademiknya. Mereka merasa sulit membagi waktu, padahal semester ini banyak tugas dan tidak bisa dibuat dengan asal-asalan.

Mahasiswa yang kurang mampu membagi waktunya dengan baik, akan kesulitan untuk mengerjakan semua yang menjadi tanggung jawabnya. Menurut Rice & Dolgin (Octavia E & Nugraha, 2013), kuliah dan bekerja dalam waktu bersamaan akan mengakibatkan hal buruk apabila memberi jarak antara mahasiswa dengan kegiatan penting lainnya, seperti aktivitas perkuliahan. Akibatnya, banyak pekerjaan yang ditunda, baik dalam hal belajar maupun mengerjakan tugas. Masalah pengaturan waktu inilah yang menjadi persoalan

karena tidak dapat mengatur waktu dengan baik kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu lebih dulu. Menurut Knaus (Qomari, 2015) adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai ketika menghadapi suatu tugas merupakan indikasi dari perilaku penundaan dan kelalaian dalam mengatur waktu yang merupakan faktor penting penyebab seseorang menunda dalam menyelesaikan tugas atau prokrastinasi akademik.

Dari uraian diatas tampak jelas bahwa terdapat hambatan-hambatan yang ditemui oleh mahasiswa yang bekerja dalam keberhasilan akademiknya. Hambatan muncul seperti kesulitan membagi waktu hingga akhirnya kesulitan mengerjakan tugasnya. Pada akhirnya menyebabkan mahasiswa akan menunda-nunda dalam menyelesaikan dan memulai tugas akademiknya. Menurut Djamarah (2002) terdapat banyak mahasiswa yang kesulitan karena tidak dapat mengatur waktunya untuk tugas akademik sehingga waktu yang semestinya bermanfaat untuk mengerjakan tugas menjadi terbuang percuma, hal inilah yang merujuk pada tindakan prokrastinasi.

Menurut Ghufron & Rini Risnawati (2012) seseorang yang memiliki kesulitan mengerjakan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang sudah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, gagal dalam menyelesaikan tugas dan mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan telah dikatakan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan salah satu tindakan yang tidak efisien dalam hal menggunakan waktu. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak tetap disebut melakukan

prokrastinasi. Begitu pula dengan apa yang dialami mahasiswa yang melakukan kuliah sambil berkegiatan mencari uang.

Prokrastinator biasanya tahu bahwa tugas-tugasnya harus segera diselesaikan namun lebih memilih menunda-nunda hingga sampai waktu *deadline*-nya. Selain menunda-nunda menyelesaikan tugas, mereka juga seringkali menunda-nunda dalam belajar. Belajar hanya dilakukan semalam sebelum esok harinya akan mengikuti ujian. Penundaan-penundaan yang dilakukan oleh prokrastinator tidak mempermasalahakan sebab mengapa mereka menunda (Warsiyah, 2015). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Burka & Yuen (2008) memperkirakan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat dikatakan tinggi yaitu mencapai 75%.

Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang penting karena dapat dipandang dari berbagai segi. Hal ini karena prokrastinasi melibatkan bermacam unsur masalah yang kompleks dan terkait satu sama lain. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai penundaan mengerjakan tugas-tugas akademik. Namun, prokrastinasi juga merupakan penghindaran yang diakibatkan dari ketidaksenangan terhadap tugas dan lainnya. Prokrastinasi akademik dapat menjadi kebiasaan yang menjadi respon tetap dan akan selalu dilakukan dalam menghadapi tugas disertai dengan keyakinan irasional (Warsiyah, 2013).

Menurut Millgram (1991) faktor kepribadian individu yang dapat mempengaruhi secara negatif munculnya perilaku prokrastinasi akademik yaitu regulasi diri. Regulasi diri termasuk dalam faktor internal yang turut mempengaruhi muncul tidaknya perilaku prokrastinasi akademik. Regulasi diri

adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Schunk & Zimmerman (1998). Individu melakukan pengaturan diri ini dengan mengamati, mempertimbangkan, memberi ganjaran atau hukuman terhadap perilakunya sendiri.

Mahasiswa memerlukan strategi yang tepat untuk menghadapi kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Strategi tersebut berupa motivasi internal yang berakibat pada timbulnya keinginan untuk menentukan tujuan-tujuan yang ingin dicapai serta melakukan evaluasi dan modifikasi terhadap perilaku sendiri. Hal ini dikenal dengan regulasi diri yang tentu diperlukan untuk mengatasi prokrastinasi dalam hal akademik. Regulasi diri dapat membantu seseorang dalam proses mengatur dirinya sendiri dengan merencanakan dan melakukan apa yang telah direncanakan. (Cervone & Lawrence, 2012).

Regulasi diri menurut Bandura (Rahmah, 2009) adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berfikir dan dengan kemampuan itu mereka dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Setiap individu dalam kegiatannya bisa mengatur sebagian dari pola tingkah lakunya sendiri melalui instruksi diri. Secara umum, regulasi diri merupakan tugas seseorang dalam merubah respon-respon, dalam hal mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi (Rahmah, 2009).

Regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapinya. Santrock (2007) menyebutkan adanya regulasi diri dalam belajar akan membuat individu mengatur tujuan, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa regulasi diri dalam mempunyai peranan yang besar dalam pencapaian prestasi akademik seseorang dalam hal ini khususnya mengurangi prokrastinasi akademik (Zimmerman, 1990; Moltalvo & Torres, 2004; dan Cheng, 2011).

Menurut Stoltz (2005) selain regulasi diri, *adversity quotient* juga dianggap sangat mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan. Kesuksesan akademik memiliki hubungan dengan *adversity quotient*. Jika mahasiswa berusaha untuk mengatasi masalah akademik dan melakukan hal positif untuk menyelesaikannya dengan sebuah rencana yang terstruktur maka mahasiswa akan dapat meningkatkan harga diri, motivasi untuk mengerjakan tugas dan kemampuan untuk sukses dalam prestasi akademik.

Stoltz (2005) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik secara negative ialah motivasi. Semakin tinggi motivasi intrinsik individu ketika mengerjakan tugas, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Seseorang apabila dapat memotivasi diri sendiri, memiliki semangat tinggi serta berani menghadapi tantangan dan rasa takut merupakan tipe individu mendaki (*climbers*) dalam *adversity quotient*. Menurut Stoltz (2000) *Adversity quotient* akan dapat memberitahukan seberapa baik seseorang akan mampu bertahan mengatasi berbagai kesulitan, dapat

mengetahui siapa saja yang akan bertahan dengan kesulitan, atau siapa saja yang dapat melebihi harapan dari performa kinerja dan potensinya, serta memprediksi siapa yang menyerah dan akan menang.

Seorang mahasiswa yang kurang memiliki kemampuan untuk menghadapi kesulitan dan hambatan dalam hal akademiknya biasanya melakukan penundaan. Akibat dari penundaan ini mahasiswa mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya secara tepat waktu. Prokrastinasi merupakan dampak dari seorang mahasiswa yang tidak mengendalikan atau mengatasi hambatan yang muncul, tidak bertahan untuk berusaha menghadapi kesulitan-kesulitan dan tidak teguh dalam niat untuk menyelesaikan suatu tugas dan tuntutan yang diberikan. Hambatan yang dihadapi pada dasarnya dapat diatasi apabila seseorang memiliki keyakinan bahwa masalah dapat diselesaikan. Kemampuan dalam menghadapi kesulitan inilah yang disebut *adversity quotient* (Mutia, 2018).

Menurut Rachmah (2015) perilaku menunda tugas atau prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kecerdasan adversitas seseorang. Poolka dan Khaur (Rachmah, 2015) menyebutkan kecerdasan adversitas dapat memprediksi sikap individu ketika sedang berada dalam situasi sulit. Kecerdasan adversitas juga dapat memprediksi ketahanan dan ketekunan seseorang dalam berkegiatan. Jika seseorang berurusan dengan masalah akademik dan berupaya mengambil tindakan positif maka seseorang itu akan berhasil untuk meningkatkan nilai diri mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian Qomari (2015), yang menyatakan bahawa terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi nilai *adversity quotient* maka semakin rendah

prokrastinasi akademik yang dimiliki, dan sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin tinggi *adversity quotient*. Selanjutnya penelitian dari Mutia (2018), yang menyatakan bahwa ada hubungan yang negatif antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Dari uraian dan pemaparan diatas, dapat diasumsikan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa yang bekerja memiliki hubungan dengan *adversity quotient* dan regulasi diri sebagai faktor-faktor internal. peneliti kemudian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Regulasi diri dan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa yang Bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta,
2. Apakah ada hubungan antara *adversity quotient* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta,
3. Apakah ada hubungan antara regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta,
4. Apakah terdapat perbedaan tingkat regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah dan bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta.

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka peneliti ingin membuktikan secara empirik dengan mengadakan penelitian dan mengambil judul “Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Regulasi diri dan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa yang Bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan judul dan rumusan masalah yang peneliti kemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui hubungan antara Regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta,
2. Mengetahui hubungan *Adversity Quotient* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan bekerja di di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta,
3. Mengetahui hubungan anatara Regulasi diri dan *Adversity Quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta,
4. Mengetahui perbedaan tingkat regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan memperkaya khasanah keilmuan di bidang Psikologi, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan. Terutama kajian tentang regulasi diri, *adversity quotient* dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menunjukkan hubungan antara regulasi diri, *adveristy quotient* dan prokrastinasi akademik agar mahasiswa lebih mampu mengasah regulasi diri atau *adversity quotient* untuk mengurangi penundaan berkaitan dengan tugas-tugas akademik sehingga tugas-tugas tidak terbengkalai.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti menemukan beberapa penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya dengan tema penelitian mengenai perilaku prokrastinasi akademik maupun regulasi diri dan *adversity quotient*. Penelitian-penelitian tersebut adalah:

Adapun penelitian sebelumnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Fitriya & Lukmawati (2016) menggunakan subjek mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang Prodi D III Keperawatan yang berjumlah 190 orang dengan sampel sebanyak 123. Alat ukur perilaku prokrastinasi akademik disusun dengan teori dari Surijah & Tdunjing. Sedangkan, alat ukur regulasi diri disusun dengan menggunakan aspek dari teori Zimmerman (dalam Ghufroon & Risnawati, 2014). Berdasarkan hasil analisis koefisien korelasi (r) menunjukkan nilai sebesar -0,755 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi

DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nur Rachmah, dkk (2015) dengan judul penelitian yaitu “Motivasi Belajar sebagai Mediator Kecerdasan Adversitas dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi”. Penelitian ini memiliki perbedaan variabel yaitu dengan menggunakan variabel mediator yaitu motivasi belajar. Subjek penelitian ialah 50 mahasiswa kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang aktif berorganisasi menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, regresi ganda dan analisis jalur.

Penelitian ketiga adalah penelitian yang dilakukan oleh Panni Ance Lumbantobing (2016) dengan judul penelitian yaitu “Hubungan *Adversity Quotient* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian skripsi pada mahasiswa yang bekerja di PTS STMIK MIKROSKIL Medan”. Sampel penelitian adalah 83 siswa angkatan 2008 dan 2009 dengan menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala *advesity quotient*, skala dukungan sosial dan skala prokrastinasi akademik. Adapun teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien $F_{reg}=97,952$ dimana $p<0,05$.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Muhammad Nur Qomari (2015) dengan judul penelitian yaitu “Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik di SMP Insan Cendikia Mandiri Boarding School Sidoarjo”. Penelitian ini memiliki perbedaan subjek yaitu menggunakan subjek

siswa di SMP Insan Cendikia Mandiri *Boarding school* Sidoarjo Kelas VIII dan IX yang berjumlah 80 siswa. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan angket *adversity quotient* dan prokrastinasi akademik. Uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dari *pearson*. Hasil analisis data diperoleh nilai r sebesar $-0,658$, dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga hipotesis penelitian diterima.

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Sri Handayani & Suharnan (2012). Penelitian ini berjudul “Konsep Diri, Stres dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”. Penelitian ini memiliki perbedaan variabel bebas yaitu konsep diri dan stres. Penelitian ini memiliki perbedaan subjek yaitu menggunakan subjek mahasiswa fakultas psikologi Universitas Wisnuwardana dengan subjek penelitian sebanyak 337 mahasiswa. Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa konsep diri berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, sementara yang lain yakni stres tidak berkorelasi dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian yang keenam yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ayuhan Purwadany (2012) dengan judul penelitian “Perbedaan Tingkat Regulasi Diri Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu dan Mahasiswa yang Tidak Bekerja di Prodi Pendidikan Matematika Angkatan 2008-2009 Universitas Muhammadiyah Gresik”. Penelitian ini memiliki bertujuan melihat perbedaan tingkat regulasi diri mahasiswa yang bekerja paruh waktu dan tidak bekerja. Dalam penelitian ini, regulasi diri diukur dengan menggunakan angket yang disusun dari aspek yang dikemukakan Zimemerman. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Matematika angkatan 2008-2009 dengan sampel penelitian berjumlah 82

mahasiswa, yaitu 44 mahasiswa yang bekerja paruh waktu dan 38 mahasiswa yang tidak bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik statistik independent sample-t test. Berdasarkan uji hipotesis penelitian ditemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat regulasi diri mahasiswa yang bekerja paruh waktu dengan mahasiswa yang tidak bekerja di Prodi Pendidikan Matematika Universitas Muhammadiyah Gresik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja paruh waktu memiliki tingkat regulasi diri lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak bekerja.

Penelitian ketujuh dilakukan oleh Putri Ramadhani Ayu Ardina & Dwi Kencana Wulan (2016) dengan judul penelitian “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA”. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 10 Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Analisis statistic yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi dengan menggunakan SPSS 19 dan Rasch Model. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi. Besar pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 29,3% dan faktor lain mempengaruhi sebesar 70,7%.

Penelitian kedelapan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hariz Enggar Wijaya & Fuad Nashori (2015) dengan judul penelitian “Efektivitas Regulasi Diri untuk Menurunkan Prokrastinasi Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi”. Subjek penelitian adalah 10 orang mahasiswa psikologi tingkat akhir Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan *one-group pretest-posttest design*.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa pelatihan regulasi diri mampu menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Penelitian kesembilan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Jin Kuan Kok (2016) yang berjudul "*The Relationship Between Procrastination and Motivational Aspect of Self-Regulation*". Sample pada penelitian ini adalah 310 orang mahasiswa tingkat akhir di dua universitas di Perak, Malaysia. Instrumen pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu *Procrastination Assesment Scale for Students (PASS)* dan *Academic Motivation Scale – Collage (AMS-C 28)*. Desain penelitian menggunakan metode campuran yaitu menggunakan survei kuantitatif, wawancara semi terstruktur dan *focus group discussion*. Analisis data menggunakan SPSS dengan teknik korelasi Pearson. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan motivasi intrinsik.

Penelitian kesepuluh dilakukan oleh Ali Abdullahi Taura, Maria Chong Abdullah dkk (2014) dengan judul penelitian "*Self-Regulation as a Mediator in the Relationship between Self-Efficacy, Task Value and Active Procrastination*". Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 426 orang guru pra-layanan pada kampus di barat laut Nigeria. Penelitian ini menggunakan seperangkat kuesioner laporan diri untuk menilai level dari prokrastinasi akademik, efikasi diri, *task value beliefs*, dan strategi regulasi diri. Teknik statistik pada penelitian ini menggunakan *structural equation modelling (SEM)*. Hasil menunjukkan signifikansi dari tugas variabel mediator yaitu regulasi diri pada hubungan efikasi diri, *task value* dan prokrastinasi akademik aktif.

1. Keaslian Tema

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya, belum ditemukan judul yang sama dengan judul penelitian ini. Judul penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Regulasi Diri dan *Adversity Quotient* pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta. Namun, tema yang peneliti gunakan sudah banyak diteliti oleh peneliti lain.

2. Keaslian Teori

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya mengenai regulasi diri, *adveristy quotient* dan prokrastinasi akademik, belum ada yang menggunakan penelitian dengan menggunakan teori Millgram, Stoltz dan Ormrod secara bersamaan. Alasan penelitian ini menggunakan teori Millgram karena aspek yang sesuai dengan subjek dan cenderung jarang digunakan. Biasanya prokrastinasi menggunakan teori Ferrari dkk. Alasan penggunaan teori regulasi diri oleh Ormrod karena aspek regulasi diri yang dijelaskan secara umum, biasanya penelitian lain menggunakan teori *Self-Regulated Learning*.

3. Keaslian Subjek

Berdasarkan dari hasil penelitian-penelitian terdahulu mengenai regulasi diri dan perilaku prokrastinasi, subjek dalam penelitian ini berbeda dengan subjek pada penelitian-penelitian sebelumnya. Pada penelitian yang dilakukan Fitriya & Lukmawati (2016) menggunakan subjek mahasiswa D III Keperawatan. Kemudian penelitian yang

dilakukan Lumbantobing (2016) menggunakan subjek mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa yang kuliah dan bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta. Karena mahasiswa yang kuliah dan bekerja memiliki keterbatasan waktu dan berdasarkan prelin cenderung melakukan prokrastinasi akademik terhadap tugas-tugas.

4. Keaslian Skala

Berdasarkan teori yang digunakan, dengan teori yang berbeda secara otomatis skala yang digunakan juga berbeda dengan penelitian yang lain. Skala yang digunakan berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Millgram (1991) untuk skala prokrastinasi akademik, Stoltz (2005) untuk skala *adversity quotient* dan Ormord (2009) untuk skala regulasi diri.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hipotesis Mayor : Terdapat hubungan antara regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta. Hal tersebut ditunjukkan dari nilai F anova sebesar 22.634, dan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya hipotesis mayor diterima. Sumbangan efektif variabel regulasi diri dan *adversity quotient* sebesar 30,4% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 69,6% dipengaruhi dari faktor lain diluar regresi penelitian ini.
2. Hipotesis Minor Pertama : Terdapat korelasi antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dari Koefisien Beta sebesar -0,251 dengan nilai signifikansi sebesar 0,030 ($p < 0,05$) artinya bahwa hipotesis minor diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja maka akan semakin rendah prokrastinasi akademiknya.
3. Hipotesis Minor Kedua : Terdapat korelasi antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dari Koefisien Beta sebesar -0,364 dan

nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* pada mahasiswa yang bekerja maka akan semakin rendah prokrastinasi akademiknya.

4. Hipotesis Minor Ketiga : Terdapat perbedaan sumbangan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,030 dan nilai koefisien beta sebesar -0,251 sedangkan sumbangan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi 0,002 dan nilai koefisien beta sebesar -0,364. Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan variabel *adversity quotient* lebih besar terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti menganjurkan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa yang bekerja

Bagi mahasiswa disarankan agar terus meningkatkan dan menumbuhkan regulasi diri dan *adversity quotient* sehingga harapannya dapat meminimalisir prokrastinasi akademik sehingga tugas-tugas tidak terbengkalai.

2. Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melihat proses pengambilan data dengan pengambilan data secara langsung, sehingga dapat melihat subjek menjawab dengan sebenarnya dan paham tentang proses serta kendala yang dialami subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriyanto, Y. (2015). Hubungan Antara Kelekatan Aman dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi*. UIN Sunan Kalijaga
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Edisi Revisi. Malang: UMM Press
- Ardina & Wulan. (2016). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada siswa SMA. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan Volume 30 Nomor 2*. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
- Arumsari, D & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal PGPAUD*. Universitas Narotama Surabaya.
- Azwar, S. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2008). *Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basri, S. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa ditinjau dari Religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Chandra, B. (2011). *The Science of Luck*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Combs, J. (2013). *The Procrastination Cure: 7 Langkah Menghentikan Sikap Menunda-nunda*. Jakarta: Gramedia
- Daulay & Rola. (2009). Perbedaan *Self-Regulated Learning* antara Mahasiswa yang Bekerja dan Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Djamarah, S. B. (2002). *Bahasa Sukses Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fitriya & Lukmawati. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Psikologi*. Vol 2 Nomor 1 63-74. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Ghufron, M & Risnawita. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Hadi, S. (2015). *STATISTIK*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset

- Iswardani, M. (2003). Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Universitas Islam Indonesia. *Skripsi.(tidak dipublikasikan)*. Yogyakarta: UII
- Kok, Jin Kuan. (2016). *The Relationship Between Procrastination and Motivational Aspect of Self-Regulation*. *Jurnal Psikologi Malaysia* 30-39. Universiti Tunku Abdul Rahman.
- Lestari, Habibah dkk. (2014). Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Sastra dan Seni Rupa UNS. *Jurnal Psikologi*. Universitas Sebelas Maret.
- Lumbantobing, P.A. (2016). Hubungan *Adversity Quotient* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa yang Bekerja di PTS STMIK-STIE Mikroskil Medan. *Jurnal Mutiara Pendidikan Indonesia 1-14*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Sari Mutiara Indonesia.
- Mardelina & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*. Vol 13 Nomor 2. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- McCloskey, J. (2011). *Academic Procrastination*. Thesis. University of Texas
- Miller, W. R & Brown, J. M. (1991). *Self-Regulation As a Conceptual Basis For The Prevention and Treatment Of Addictive Behaviours*. In: Heather N, Miller WR, Greely J, editors: *Self-Control and the Addictive Behaviour*. Sydney, Australia: Maxwell Macmillan. Pp. 3-79
- Milgram, N. 1991. *Procrastination (dalam Dulbecco, R.)*. *Encyclopedia of Human Biology*.
- Mustafa, Z. (2009). *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mutia, D. (2018). Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi dalam Mengerjakan Tugas Akhir pada Mahasiswa Program Studi X Universitas Islam Indonesia. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Octavia, E & Nugraha. (2013). Hubungan Antara *Adversity Quotient* dan *Work-Study Conflict* Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

- Ormord, J. E. (2009). *Psikologi Pendidikan; Membantu Siswa Tumbuh dan berkembang, Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga
- Papalia & Old. (2001). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Presetyo, B. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali.
- Purwadany, A. (2012). Perbedaan Tingkat Regulasi Diri Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu dan Mahasiswa yang Tidak Bekerja Pada Prodi Pendidikan Matematika Angkatan 2008-2009. *Jurnal Psikosains* Vol 4 No. 1 Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Puspitadewi, N. W. (2012). Hubungan antara Stres dan Motivasi Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Psikologi* vol. 2. No. 2. Universitas Negeri Surabaya.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Qomari, Nur. M. (2015). Hubungan *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Cendikia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo. *Jurnal Psikosains* vol.10 no 2. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Rachmah, Dwi, dkk. (2015). Motivasi Belajar sebagai Mediator Hubungan Kecerdasan Adversitas dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi. *Jurnal Cakrawal Pendidikan* Juni 2015 No. 2. Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.
- Rahim, A. (2017). Pengaruh Konsep Diri dan *Adversity Quotient* terhadap Kemandirian Santri. *Jurnal Fenomena* vol.16 no.1 April 2017. IAIN Jember & UNY
- Ronen, S. (1981). *Flexible working hours: An innovation in quality of work life*. USA: Mc. Graw-Hill Book Company.
- Santrock, JW. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. Terjemahan: Sarah Genis. Jakarta: Erlangga.
- Schunk, D. H. (2012). *LEARNING THEORIES: AN EDUCATIONAL PERSPECTIVE, Teori - Teori Pembelajaran: Perspektif Pendidikan*. Edisi Keenam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Solomon, L & Rothblum, E. (1984). *Academic Procrastination Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Surijah & Tdunjing. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan *Conscientiousness*. *Jurnal Psikologi* vol. 22 no. 4.352-374. Anima, Indonesia
- Suseno, M. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff
- Steel, P. (2010). The Nature of Procrastination: A Meta Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure. *Buletin Psikologi* 133(1), 65-94.
- Stoltz, P. G. (2005). *Adversity Quotient : Merubah Hambatan Menjadi Peluang*. Penerjemah: T. Hermaya. Jakarta: PT. Grasindo.
- Taura, Ali, dkk. (2014). *Self-Regulation as a Mediator in the Relationship between Self-Efficacy, Task Value and Active Procrastination*. *Intenational Journal of Humanties and Social Science*. Vol 4 Nomor 9 July 2014. University Putra Malaysia.
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally. *Paper presented American Educational Research Assosiation at April*
- Ulum, M. (2016). Strategi *Self-Regulated Learning* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol 3, No 2 Hal 153-170
- Ursia, N.R., Siaputra, I.B., Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan *self-control* pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaninora*, 17(1), 1-18. DOI: 10.7454/mssh.v17i1.1798
- Warsiyah. (2015). *Menyontek, Prokrastinasi dan Keimanan*. Yogyakarta: Trusmedia Grafika.

Zimmerman & Pons. (1990). *Student Different in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex dan Giftedness to Self Efficacy and Strategy Use*. Journal of Educational Psychology. 82,51-59.

Zur'ah, U. (2015). Hubungan Sabar dan Regulasi Diri pada Penghafal Al-Quran. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

DAFTAR LAMAN

www.sipuu.setkab.go.id diakses pada 22 Juni 2018 15.04 wib





LAMPIRAN

SKALA PENELITIAN SEBELUM DI TRY OUT

Identitas Partisipan

Inisial :

Usia :

Semester :

Prodi/Fakultas/Universitas :

Jenis Pekerjaan :

Lama Bekerja :

Pengantar Kuesioner

Dengan hormat,

Dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, maka saya memohon kesediaan Sdr/Sdri untuk membantu mengisi kuesioner ini.

Diharapkan agar Sdr/Sdri menjawab seluruh pernyataan yang telah disediakan. Diharapkan jawaban Sdr/Sdri adalah jawaban yang obyektif, jujur, mengisi dengan tidak terpaksa dan terbuka sesuai dengan keadaan yang dialami. Peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas Sdr/Sdri sehingga tidak perlu khawatir mengenai kerahasiaan jawaban yang diberikan oleh Sdr/Sdri.

Petunjuk pengisian

Berikut terdapat sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan yang tersedia di sebelah kanan pernyataan berdasarkan keadaan diri anda yang sesungguhnya. Berilah tanda ceklist (✓) pada salah satu diantara 4 pilihan jawaban yang ada.

Tidak ada jawaban yang salah dalam penelitian ini, dimana semua jawaban benar jika sesuai dengan keadaan Sdr/Sdri. Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut.

SS	: Sangat Sesuai
S	: Sesuai
TS	: Tidak Sesuai
STS	: Sangat Tidak Sesuai

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menunda menyelesaikan makalah jika bersamaan dengan jadwal bekerja				
2	Saya mengerjakan tugas dengan terburu-buru				
3	Saya menghindari tugas kuliah dengan bermain dengan teman-teman				
4	Masuk kuliah di kelas penting sehingga harus desegerakan				
5	Bagi saya tidak masalah jika belum mengerjakan tugas				
6	Waktu mengerjakan tugas terpakai untuk bekerja				
7	Saya cemas jika belum mengerjakan tugas kuliah yang menumpuk				
8	Pengisian KRS lebih baik di akhir waktu saja				
9	Saya izin bekerja ketika ada jadwal kuliah				
10	Saya bersemangat untuk menyelesaikan tugas kuliah				
11	Saya langsung mengerjakan tugas pada hari itu juga				
12	Saya mendahulukan bekerja daripada belajar untuk ujian				
13	Hasil tugas kuliah saya sangat memuaskan				
14	Jika belum mengerjakan tugas, lebih baik saya bolos mata kuliah				
15	Tugas kuliah tidak penting untuk diselesaikan segera				
16	Penting untuk menghargai waktu				
17	Saya mengerjakan tugas dengan santai				
18	Saya terbiasa menyelesaikan tugas tepat waktu				
19	Saya tidak membiarkan tugas kuliah terbengkalai				
20	Saya mengerjakan tugas kuliah seadanya karena waktu yang sedikit				
21	Tugas kuliah sebaiknya dikerjakan besok saja				
22	Tugas akan selesai bila dikerjakan sedikit demi sedikit				
23	Waktu senggang diisi untuk mengerjakan tugas				
24	Mengerjakan tugas lebih baik jika tidak dalam tekanan <i>deadline</i>				
25	Saya mengumpulkan tugas setelah waktu <i>deadline</i> yang ditentukan				
26	Ketika ada waktu luang, saya akan mengerjakan hal lain selain tugas				
27	Nilai tugas tidak memuaskan karena saya sibuk bekerja				
28	Menunda tugas akhir adalah hal yang wajar				
29	Tidak apa jika saya lembur kerja ketika banyak tugas kuliah				
30	Hasil tugas kuliah saya adalah hasil yang terbaik				
31	Tugas yang selesai langsung saya kumpulkan				
32	Saya sadar ketika belum mengerjakan tugas				
33	Tugas dikerjakan jauh sebelum waktu <i>deadline</i>				
34	Menunda membuat saya mengerjakan tugas dengan waktu yang sedikit				
35	Tidak masalah jika hasil tugas kuliah saya jelek				
36	Waktu luang saya gunakan untuk membaca-baca materi kuliah				
37	Ketika terlambat masuk kelas, saya merasa tidak nyaman				

38	Saya merasa tenang jika sudah mengerjakan tugas kuliah				
39	Tugas kuliah membuat saya tidak fokus bekerja				
40	Saya merasa bersalah ketika meninggalkan tugas kuliah				

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Target yang ada membuat saya mengevaluasi diri				
2	Lulus 4 tahun adalah tujuan saya				
3	Selalu tersenyum kepada <i>customer</i> di tempat kerja walaupun banyak kesulitan kuliah				
4	Ketika mendapat masalah saya akan mencari jalan keluarnya				
5	Bagi saya gagal itu hal yang biasa				
6	Tujuan saya saat ini adalah IPK diatas 3,00				
7	Saya selalu berpikir setiap konsekuensi dari emosi yang dihadapi				
8	Lulus cumlaude adalah tujuan saya saat ini				
9	Saya mencari cara lain jika apa yang dikerjakan mendapat masalah				
10	Jika tidak sanggup, saya berhenti melakukan pekerjaan itu				
11	Hidup yang saya jalani mengalir begitu saja tanpa tujuan				
12	Saya menyusun tujuan berdasarkan standar orang lain				
13	Marah bukan hal yang tepat untuk menyelesaikan masalah				
14	Saya orang yang tanggap				
15	Saya mengabaikan target yang sudah saya rancang				
16	Saya paham dengan kemampuan yang dimiliki				
17	Saya mengabaikan tujuan yang sudah dirancang				
18	Saya mengerjakan tugas di sela-sela bekerja				
19	Saya sadar ilmu adalah kunci masa depan				
20	Ketika gagal, saya mengabaikannya saja				
21	Saya tahu apa yang dilakukan sudah tepat				
22	Target IPK saya minimal 3,00				
23	Ketika gagal melakukan sesuatu saya sulit menahan amarah				
24	Pekerjaan yang berat tidak membuat saya mengeluh				
25	Rencana mingguan tidak terlalu membebani saya				
26	Saya memiliki tujuan untuk masa depan				
27	Jika tidak mampu membagi waktu, saya akan menyerah				
28	Mencari pekerjaan harus sesuai kemampuan saya				
29	Saya tidak memiliki cita-cita untuk masa depan				
30	Saya mudah menangis ketika sesuatu tidak sesuai keinginan				
31	Saya bekerja untuk memenuhi keperluan untuk mencapai target				
32	Rencana tahunan yang disusun tidak sesuai dengan kebutuhan				
33	Target yang dibuat tidak sesuai dengan kemampuan saya				
34	Setiap masalah, saya lebih memilih mengambil hikmahnya				
35	Tujuan harus sesuai kemampuan diri				
36	Ketika mengalami kesulitan di pekerjaan saya tidak tahu harus berbuat apa				
37	Ketika target terpenuhi saya membeli sesuatu yang disukai				
38	Saya tidak bisa menyelesaikan masalah sendiri				
39	Selama ini saya telah melakukan hal yang tidak berguna				

40	Ada hukuman jika saya tidak mencapai target				
41	Bagi saya menyusun tujuan tidak penting				
42	Saya berjalan-jalan ketika nilai UAS melebihi target				
43	Kuliah dan bekerja membuat saya lelah				
44	Sulit bagi saya mengapresiasi keberhasilan				
45	Saya mengabaikan tugas-tugas kuliah				
46	Saya berhasil karena beruntung				
47	Saya kesulitan ketika bekerja karena tugas yang berat				
48	Jika terjadi masalah di tempat kerja, saya bingung harus berbuat apa				
49	Bekerja membuat kuliah saya terbengkalai				
50	Bagi saya hidup ini berat				
51	Ketika target gagal tercapai maka tidak ada liburan				
52	Tugas kuliah membuat saya tertekan				

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Melakukan pekerjaan sebaik mungkin untuk menghindari kesalahan				
2	Saya dengan senang hati menyelesaikan masalah di pekerjaan				
3	Saya berfokus pada solusi, bukan pada masalah				
4	Setiap saya bekerja, masalah datang				
5	Rekan kerja menanggung resiko dari masalah yang saya buat				
6	Saya tanggap dalam memecahkan masalah				
7	Saya cemas ketika menyebabkan suatu masalah				
8	Masalah yang datang mendewasakan saya				
9	Sulit fokus pada pekerjaan ketika tugas menumpuk				
10	Kesulitan membuat saya ingin menyerah				
11	Walaupun sulit, saya harus menyelesaikan pekerjaan dengan baik				
12	Saya tetap menjalani apa yang lakukan demi cita-cita				
13	Tugas di pekerjaan dan kuliah membuat saya tidak mampu menyelesaikannya sekaligus				
14	Bagi saya kesalahan adalah proses untuk bekerja lebih baik lagi				
15	Saya datang tepat waktu daripada ditegur atasan				
16	Saya menyelesaikan masalah ketika disuruh saja				
17	Jika masalah ditimbulkan oleh teman, saya mencari solusi bukan menyalahkannya				
18	Saya menyadari jika sesuatu terjadi karena kelalaian				
19	Jika melakukan kesalahan, saya jujur kepada atasan.				
20	Tugas kuliah dan kerja saya biarkan terbengkalai				
21	Saya berusaha menyelesaikan masalah yang saya timbulkan tempat kerja				
22	Satu kesalahan membuat saya tertekan				
23	Saya yakin masalah muncul karena orang lain				
24	Saya menyalahkan diri sendiri karena suatu masalah				
25	Saya menyesal saat tidak melakukan pekerjaan yang terbaik				
26	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang berat				
27	Permasalahan pada pekerjaan tidak mengganggu akademik				

28	Saya berusaha menyelesaikan masalah di tempat kerja				
29	Kegagalan saat ini karena tidak mengambil hikmah di masa lalu				
30	Saya membiarkan konflik dengan rekan kerja sehari-hari				
31	Berusaha tegar dengan masalah adalah yang terbaik				
32	Sulit menerima bahwa saya menyebabkan suatu masalah				
33	Dengan senang hati saya menyelesaikan masalah yang orang lain timbulkan				
34	Lebih baik lari dari masalah yang saya timbulkan				
35	Saya mencari tahu sumber masalah dibanding menyelesaikannya				
36	Efek dari masalah pekerjaan mengganggu kuliah saya				
37	Banyaknya tugas kerja dan kuliah membuat saya tertekan				
38	Kurang hati-hati membuat saya melakukan kesalahan				
39	Saya bertanggung jawab atas masalah pribadi				
40	Masalah apapun saya hadapi dengan cepat				
41	Kesulitan pekerjaan membuat saya merasa bersalah				
42	Tidak ada gunanya memperbaiki kesalahan				
43	Saya tidak membawa masalah pribadi dalam pekerjaan				
44	Saya tidak melakukan kesalahan yang sama di masa datang				

SKALA SETELAH DI TRY OUT

Partisipan

Inisial :

Usia :

Semester :

Prodi/Fakultas/Universitas :

Jenis Pekerjaan :

Lama Bekerja :

Pengantar Kuesioner

Dengan hormat,

Dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan sarjana di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, maka saya memohon kesediaan Sdr/Sdri untuk membantu mengisi kuesioner ini.

Diharapkan agar Sdr/Sdri menjawab seluruh pernyataan yang telah disediakan. Diharapkan jawaban Sdr/Sdri adalah jawaban yang obyektif, jujur, mengisi dengan tidak terpaksa dan terbuka sesuai dengan keadaan yang dialami. Peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas Sdr/Sdri sehingga tidak perlu khawatir mengenai kerahasiaan jawaban yang diberikan oleh Sdr/Sdri.

Petunjuk pengisian

Berikut terdapat sejumlah pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu pilihan yang tersedia di sebelah kanan pernyataan berdasarkan keadaan diri anda yang sesungguhnya. Berilah tanda ceklist (√) pada salah satu diantara 4 pilihan jawaban yang ada.

Tidak ada jawaban yang salah dalam penelitian ini, dimana semua jawaban benar jika sesuai dengan keadaan Sdr/Sdri. Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut.

SS	: Sangat Sesuai
S	: Sesuai
TS	: Tidak Sesuai
STS	: Sangat Tidak Sesuai

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menunda menyelesaikan makalah jika bersamaan dengan jadwal bekerja				
2	Saya mengerjakan tugas dengan terburu-buru				
3	Saya menghindari tugas kuliah dengan bermain dengan teman-teman				
4	Waktu mengerjakan tugas terpakai untuk bekerja				
5	Saya bersemangat untuk menyelesaikan tugas kuliah				
6	Saya langsung mengerjakan tugas pada hari itu juga				
7	Saya mendahulukan bekerja daripada belajar untuk ujian				
8	Hasil tugas kuliah saya sangat memuaskan				
9	Jika belum mengerjakan tugas, lebih baik saya bolos mata kuliah				
10	Tugas kuliah tidak penting untuk diselesaikan segera				
11	Penting untuk menghargai waktu				
12	Saya terbiasa menyelesaikan tugas tepat waktu				
13	Saya tidak membiarkan tugas kuliah terbengkalai				
14	Saya mengerjakan tugas kuliah seadanya karena waktu yang sedikit				
15	Tugas kuliah sebaiknya dikerjakan besok saja				
16	Tugas akan selesai bila dikerjakan sedikit demi sedikit				
17	Waktu senggang diisi untuk mengerjakan tugas				
18	Nilai tugas tidak memuaskan karena saya sibuk bekerja				
19	Menunda tugas akhir adalah hal yang wajar				
20	Tidak apa jika saya lembur kerja ketika banyak tugas kuliah				
21	Hasil tugas kuliah saya adalah hasil yang terbaik				
22	Tugas yang selesai langsung saya kumpulkan				
23	Tugas dikerjakan jauh sebelum waktu <i>deadline</i>				
24	Tidak masalah jika hasil tugas kuliah saya jelek				
25	Waktu luang saya gunakan untuk membaca-baca materi kuliah				
26	Tugas kuliah membuat saya tidak fokus bekerja				

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Target yang ada membuat saya mengevaluasi diri				
2	Selalu tersenyum kepada <i>customer</i> di tempat kerja walaupun banyak kesulitan kuliah				
3	Ketika mendapat masalah saya akan mencari jalan keluarnya				
4	Tujuan saya saat ini adalah IPK diatas 3,00				
5	Saya selalu berpikir setiap konsekuensi dari emosi yang dihadapi				
6	Lulus cumlaude adalah tujuan saya saat ini				
7	Saya mencari cara lain jika apa yang dikerjakan mendapat masalah				
8	Hidup yang saya jalani mengalir begitu saja tanpa tujuan				
9	Marah bukan hal yang tepat untuk menyelesaikan masalah				
10	Saya orang yang tanggap				

11	Saya mengabaikan target yang sudah saya rancang				
12	Saya paham dengan kemampuan yang dimiliki				
13	Saya mengabaikan tujuan yang sudah dirancang				
14	Saya sadar ilmu adalah kunci masa depan				
15	Ketika gagal, saya mengabaikannya saja				
16	Saya memiliki tujuan untuk masa depan				
17	Saya tidak memiliki cita-cita untuk masa depan				
18	Saya bekerja untuk memenuhi keperluan untuk mencapai target				
19	Target yang dibuat tidak sesuai dengan kemampuan saya				
20	Setiap masalah, saya lebih memilih mengambil hikmahnya				
21	Ketika mengalami kesulitan di pekerjaan saya tidak tahu harus berbuat apa				
22	Selama ini saya telah melakukan hal yang tidak berguna				
23	Saya berjalan-jalan ketika nilai UAS melebihi target				
24	Sulit bagi saya mengapresiasi keberhasilan				
25	Saya mengabaikan tugas-tugas kuliah				
26	Saya berhasil karena beruntung				
27	Saya kesulitan ketika bekerja karena tugas yang berat				
28	Jika terjadi masalah di tempat kerja, saya bingung harus berbuat apa				
29	Bekerja membuat kuliah saya terbengkalai				
30	Bagi saya hidup ini berat				
31	Tugas kuliah membuat saya tertekan				

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya dengan senang hati menyelesaikan masalah di pekerjaan				
2	Saya berfokus pada solusi, bukan pada masalah				
3	Rekan kerja menanggung resiko dari masalah yang saya buat				
4	Saya tanggap dalam memecahkan masalah				
5	Masalah yang datang mendewasakan saya				
6	Sulit fokus pada pekerjaan ketika tugas menumpuk				
7	Kesulitan membuat saya ingin menyerah				
8	Walaupun sulit, saya harus menyelesaikan pekerjaan dengan baik				
9	Tugas di pekerjaan dan kuliah membuat saya tidak mampu menyelesaikannya sekaligus				
10	Saya menyelesaikan masalah ketika disuruh saja				
11	Jika masalah ditimbulkan oleh teman, saya mencari solusi bukan menyalahkannya				
12	Tugas kuliah dan kerja saya biarkan terbengkalai				
13	Saya yakin masalah muncul karena orang lain				
14	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang berat				
15	Saya berusaha menyelesaikan masalah di tempat kerja				
16	Saya membiarkan konflik dengan rekan kerja sehari-hari				
17	Berusaha tegar dengan masalah adalah yang terbaik				
18	Sulit menerima bahwa saya menyebabkan suatu masalah				
19	Dengan senang hati saya menyelesaikan masalah yang orang lain timbulkan				

20	Lebih baik lari dari masalah yang saya timbulkan				
21	Saya mencari tahu sumber masalah dibanding menyelesaikannya				
22	Efek dari masalah pekerjaan mengganggu kuliah saya				
23	Banyaknya tugas kerja dan kuliah membuat saya tertekan				
24	Kurang hati-hati membuat saya melakukan kesalahan				
25	Masalah apapun saya hadapi dengan cepat				
26	Kesulitan pekerjaan membuat saya merasa bersalah				
27	Tidak ada gunanya memperbaiki kesalahan				
28	Saya tidak membawa masalah pribadi dalam pekerjaan				



TABULASI DATA TRY OUT SKALA 2 REGULASI DIRI

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
1	3	3	4	4	1	4	3	3	2	4	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	1	1	2	3	3	4	
2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	1	4	3	4	
3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	2	
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	
5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	
6	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	
7	4	3	4	4	1	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	1	4	3	4	
8	4	4	4	3	1	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	
9	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	
10	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	1	2	3	2	4	3	3	
11	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	
12	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	1	4	
13	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	
14	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	1	4	4	4	
15	4	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	
16	4	1	4	4	1	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	4	2	4	
17	4	3	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	2	1	4	1	4	4	4	2	4	1	2	2	4	1	4	
18	3	4	3	3	1	4	2	4	4	2	2	1	4	2	2	3	1	3	4	2	3	4	4	4	2	4	3	4	
19	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	4	4	3	
20	4	2	4	4	1	4	2	3	3	2	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	4	1	3	3	4	
21	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	
22	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	
23	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	
24	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	
25	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	1	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	4	2	1	1	2	1	4	
26	3	2	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	1	2	3	4	3	4	
27	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3
28	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	2	4	
29	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	
30	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	
31	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	4	3	3	
32	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	
33	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	1	4	2	3	2	3	
34	4	2	4	4	1	2	3	1	4	1	2	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	2	4	4	4	
35	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	4	2	3
36	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	4	2	4	
37	3	3	2	3	4	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	1	2	2	3	2	4	
38	4	4	1	3	3	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	2	4	4
39	3	2	4	4	1	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	
40	4	3	3	4	1	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	1	2	3	3	3	4	3	4	
41	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	2	2	4	3	3	4	4	2	4	3	3	1	1	4	1	3	2	4	
42	3	3	4	3	1	4	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	2	2	4	2	3	4	1	3	2	4	4	3	
43	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
44	3	3	4	3	2	4	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3
45	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	1	2	3	3	2	3	1	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	
46	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	
47	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	1	1	4	3	3	4	3	2	4	1	3	4	3	2	3	4	3	2	
48	3	4	3	4	1	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	
49	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	2	2	3	2	4	3	4	
50	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	3	1	4	3	4	

TABULASI DATA TRY OUT SKALA 2

	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	2	2	3	2	1	3	3	2	3	4	4	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
2	4	2	4	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	
3	4	3	4	4	2	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	
5	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	
6	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	
7	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	2	4	3	4	2	3	
8	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	
9	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	
10	4	2	3	3	2	4	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
11	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	
12	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	
13	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	2	3	2	4	3	3	3	4	4	2	4	
14	4	1	4	2	4	4	4	2	4	4	3	2	3	4	1	2	4	4	3	4	4	3	4	4	
15	3	1	3	2	2	3	4	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	
16	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	1	4	1	1	4	4	4	4	4	3	2	1	3	
17	4	1	4	4	4	4	4	3	4	1	3	4	4	1	1	2	4	1	1	2	1	2	4	2	
18	3	3	4	3	2	4	3	2	3	1	1	4	4	4	3	1	3	2	2	3	2	1	2	2	
19	4	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	1	2	4	2	1	3	2	1	2	3	
20	2	2	3	2	2	4	4	3	4	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	
21	4	1	3	2	4	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	
22	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	
23	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	
24	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	
25	1	1	4	4	3	2	3	1	2	2	2	3	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	
26	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	
27	1	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	
28	4	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	1	2	4	2	2	2	3	2	4	2	
29	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	
30	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	
31	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	4	4	4	2	4	3	4	1	3	
32	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	
33	3	1	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	4	2	2	2	1	1	3	1	
34	4	3	3	3	3	4	4	3	1	4	1	3	4	1	1	1	4	1	1	3	3	2	2	2	
35	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	
36	3	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	1	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	
37	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	
38	4	1	1	1	4	2	2	3	4	4	1	1	1	2	4	1	4	1	3	4	1	4	4	4	
39	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	1	4	3	1	3	3	3	3	3	3	4	2	3	
40	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	
41	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	1	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	
42	4	2	3	2	2	4	4	2	2	2	4	3	4	3	2	4	2	2	2	2	4	3	3	1	
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
44	3	2	4	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	1	
45	4	2	3	2	2	3	3	1	3	2	1	3	4	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	
46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
47	4	3	4	3	4	4	4	4	1	3	2	4	2	3	3	2	4	2	3	3	4	3	2	4	
48	4	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	
49	4	1	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	2	3	2	
50	4	2	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	

TABULASI DATA TRY OUT SKALA 3 ADVERSITY QUOTIENT

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2
2	4	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	2
3	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	4
4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3
5	4	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2
6	3	3	4	2	3	3	2	4	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	2	3	3	4	4	3
7	4	4	4	3	3	3	2	4	1	2	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	2	1	2
8	4	3	3	4	3	2	1	4	1	1	4	4	1	4	4	3	3	3	3	3	4	1	3	2
9	4	4	4	2	2	4	2	4	2	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2
10	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
11	4	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	1
12	4	3	3	2	3	3	1	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3
13	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
14	4	4	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	1	3	2
15	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
16	4	3	2	4	4	2	1	3	1	2	2	2	1	4	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2
17	4	4	4	1	4	3	1	4	1	3	4	3	1	4	4	2	4	3	4	4	4	1	3	3
18	4	4	4	2	3	1	1	4	1	1	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	1
19	4	4	4	2	3	3	2	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2
20	4	2	3	4	3	2	2	3	2	1	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3
21	3	2	2	1	4	2	1	4	3	3	3	3	1	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2
22	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	4	2	1	2	2	3	1	3	2	2	3
23	4	1	4	1	1	1	2	1	1	4	3	3	3	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	1
24	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
25	4	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
26	3	2	3	2	2	1	4	1	4	2	4	4	2	3	1	4	1	2	2	2	3	2	3	4
27	3	3	3	2	4	3	1	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3
28	4	3	3	2	3	3	1	4	1	1	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	1	3	2
29	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
30	4	4	4	3	1	4	2	3	2	2	3	3	2	4	4	2	4	3	3	2	4	1	2	2
31	4	3	2	1	4	3	1	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3
32	3	3	3	3	2	2	1	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
33	3	3	3	1	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	2	4	1
34	4	3	3	2	3	4	2	4	2	2	4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	3	1	2	2
35	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	4	1	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3
37	4	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
38	4	4	3	1	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
39	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	2	4	1	4	1	1	1
40	3	3	3	3	3	2	1	3	1	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2
41	4	3	4	3	3	3	2	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3
42	3	3	4	1	4	2	2	4	1	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3
43	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3
44	3	4	4	1	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3
45	4	4	3	2	4	3	1	4	1	2	3	4	2	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2
46	4	3	4	2	4	3	2	4	2	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	2	4	3
47	4	4	4	3	1	4	1	4	1	3	3	4	1	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2
48	3	3	3	2	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
49	4	4	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
50	4	2	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	2

TABULASI DATA TRY OUT SKALA 3

	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
1	1	4	3	3	1	4	4	4	2	4	3	4	4	2	1	3	4	4	4	4
2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2
3	1	2	1	4	1	4	4	1	3	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4
4	2	2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4
5	1	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2	1	4	2	2	3	2	2
6	2	3	2	3	2	3	4	2	3	4	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2
7	2	3	1	3	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	4	3	1	4	3	4
8	2	2	2	3	2	3	4	2	2	4	3	1	1	2	4	3	1	4	2	3
9	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
10	1	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4
11	2	3	3	3	1	3	3	4	3	4	1	3	4	2	4	3	2	4	3	4
12	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	4	4
13	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3
14	1	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3
15	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3
16	2	2	4	2	1	2	1	1	1	4	3	1	2	1	4	2	2	4	3	4
17	1	1	4	4	1	4	4	1	1	4	1	1	1	1	4	2	1	4	4	4
18	1	3	3	3	1	4	4	4	3	4	4	3	1	1	4	2	1	4	4	4
19	1	4	4	4	3	4	3	3	3	4	1	4	4	2	4	3	4	4	4	3
20	2	1	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
21	1	2	1	2	1	4	3	3	1	4	2	3	2	1	4	3	2	4	2	2
22	2	2	3	4	3	2	2	1	2	1	3	2	3	2	4	2	2	4	3	1
23	4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	4
24	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3
25	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3
26	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	3	3	2	1	2	1
27	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	1	4	2	2	4	3	3
28	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	4	3	2	3	1	2
29	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3
30	2	1	3	3	2	1	3	2	4	3	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3
31	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3
32	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3
33	1	3	4	3	1	4	4	3	2	4	2	3	1	1	4	2	3	3	4	4
34	2	3	4	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3
35	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
36	2	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3
37	1	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	2	3	4	3
38	2	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	4	3	1	4	3	2	4	3	2
39	1	1	4	4	1	1	3	2	3	1	2	2	2	2	4	4	2	1	3	4
40	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3
41	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3
42	1	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	2	3	4	4	2
43	3	3	3	4	2	4	2	3	3	4	3	3	3	2	4	4	1	4	4	4
44	2	4	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	4	1	2	3	2	4	3	3
45	2	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	1	1	1	4	3	2	2	1	3
46	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	4	3	2	4	3	4
47	1	2	3	3	1	4	3	3	2	4	3	2	2	2	3	3	2	4	3	4
48	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3
49	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3
50	2	1	1	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3

TABULASI DATA PENELITIAN
SKALA 1 PROKRASINASI AKADEMIK

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	2	2	2	3	2	3	2	2	1	4	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3	4	2	2	
2	2	3	3	1	3	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	
3	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	4	2	2	
4	3	2	1	2	2	3	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	4	3	2	
5	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	4	1	1	2	2	3	2	2	4	2	1	
6	1	2	4	2	1	2	4	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	3	1	
7	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	
8	2	3	1	3	1	4	2	2	1	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	
9	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	2	2	4	2	1	
10	3	3	2	4	2	3	4	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	1	2	4	4	2	
11	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	
12	1	3	1	1	2	2	2	3	3	1	1	1	1	2	1	3	1	3	1	1	3	1	1	2	2	2	
13	3	1	1	3	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	1	3	3	2	1	4	3	1	
14	4	4	1	2	2	3	4	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	1	3	2	4	2	3	2	2	3	
15	2	2	1	1	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3	3	3	3	1	
16	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	2	4	2	2	
17	1	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	
18	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	
19	1	2	1	1	1	2	1	4	1	1	1	2	1	2	1	3	2	4	4	2	3	4	3	2	2	2	
20	3	2	1	2	4	3	1	3	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	3	1	4	3	3	4	2	1	
21	1	4	1	4	2	3	3	3	2	4	1	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	1	2	4	2	2	
22	3	2	1	3	3	3	2	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2
23	2	1	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	3	1
24	2	2	2	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	1	
25	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	
26	2	2	3	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	1	3	4	2	2	
27	2	1	3	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	3	2	2	
28	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	4	3	1	2	2	1	2	2	2	3	4	3	1	
29	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3	2	3	2	1	1	2	2	2	2	4	2	1	
30	3	2	1	1	4	1	4	4	2	1	1	3	1	3	3	3	3	1	3	2	2	3	4	4	2	3	
31	3	3	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	4	2	2	
32	1	3	2	2	2	4	4	2	1	1	1	2	2	3	3	2	4	1	1	1	2	2	4	4	4	1	
33	4	3	4	1	2	3	1	3	4	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	2	3	2	3	
34	3	3	1	3	1	3	3	2	1	1	2	3	2	4	3	2	1	4	1	2	2	2	3	2	1	1	
35	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	
36	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	4	2	1	2	4	1	2	1	4	4	3	2	
37	4	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	
38	4	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	3	1	
39	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	
40	3	4	1	3	2	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	
41	2	3	1	2	2	3	3	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	3	3	2	1	2	3	2	2	
42	3	2	1	3	2	3	2	3	1	1	1	3	3	3	2	1	2	3	2	1	3	2	3	4	3	3	
43	1	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	
44	3	4	1	3	3	4	3	2	4	3	2	3	2	4	4	1	1	3	4	2	4	2	4	2	3	3	
45	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	
46	3	2	1	3	1	3	3	2	1	1	1	3	1	3	2	1	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	
47	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	
48	3	4	1	3	2	4	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	4	3	2	
49	3	3	1	3	1	3	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3	3	4	3	2	

50	3	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3
51	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	4	2	1
52	2	3	3	2	1	3	1	2	1	4	1	2	2	3	3	1	1	2	3	2	1	1	4	4	4	2
53	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	2	2	1	4	1	1	
54	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	4	2	3
55	1	1	4	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	2	2	3	2	1	3	4	3	1
56	3	2	1	2	1	3	3	2	1	3	1	1	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3
57	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	2
58	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2
59	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2
60	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	3	3	1	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2
61	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3
62	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	4	4	2
63	3	3	2	3	1	3	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	4	3	3
64	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2
65	3	2	2	3	2	3	1	2	3	2	1	2	2	3	3	1	3	2	1	4	3	3	3	4	3	2
66	4	4	1	3	1	4	4	3	4	2	2	3	2	4	3	1	3	3	2	2	3	1	4	3	3	4
67	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2
68	3	3	2	3	2	3	3	2	1	1	1	2	2	3	3	1	1	2	3	4	1	1	3	2	2	3
69	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	1	1	1	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	4	3	2
70	4	2	1	4	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	1	1	2	4	2	2	1	2	3	2	2
71	2	2	1	2	2	3	3	1	4	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	4	4	1
72	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	1	2	1	2	2	1	3	2	3	4	2	1
73	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3
74	2	3	1	3	2	4	2	2	3	4	1	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	2	1
75	1	2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2
76	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	2	2
77	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2
78	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2
79	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	4	2	1
80	2	3	2	2	2	3	1	3	2	2	1	2	3	4	3	1	2	2	2	1	3	1	3	4	3	2
81	1	3	2	1	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	3	3	3	1
82	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2
83	1	3	4	1	1	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3
84	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	4	2	1
85	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1
86	3	3	1	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3
87	3	4	1	3	3	4	3	4	2	1	1	3	3	1	2	3	2	4	2	4	4	3	4	4	2	1
88	2	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	3	3	2	2	4	2	1	1	4	2	1	3	4	2	1
89	2	2	1	3	2	3	2	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1
90	2	3	4	2	2	4	3	2	1	1	2	2	2	4	3	1	1	2	1	2	3	2	3	4	2	2
91	1	1	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3
92	1	1	3	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	4	2	2	3	2	3	3
93	1	3	2	1	2	4	2	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	1	3	4	2	4
94	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	1
95	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	4	2	1
96	4	3	2	3	1	4	1	3	3	1	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	4	1	3	4	2	4
97	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2
98	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	3	4	3	1
99	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4
100	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1

DATA PENELITIAN SKALA 2 REGULASI DIRI

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	3	4	3	4	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	1
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	1
3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	4	4	1
4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	1
5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	1	1	1	4	1
6	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	2	1	3	4
7	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2
8	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	1
9	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	1
10	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	1	1	3	3
11	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	2
12	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1
13	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	4	2	1
14	2	4	4	4	2	4	3	1	4	3	4	3	4	4	3
15	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2
16	3	4	3	4	4	4	4	2	4	3	2	1	4	4	1
17	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2
18	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
19	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
20	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2
21	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	1
22	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2
23	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1
24	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	2
25	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	1
26	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	1	4	4	2
27	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	1
28	4	4	4	4	3	1	4	4	4	3	4	1	4	3	1
29	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	2	4	4	1
30	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	3	1
31	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	2
32	4	4	4	4	3	3	3	4	1	3	3	1	3	4	1
33	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	1
34	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	1
35	4	4	4	4	4	2	3	1	3	4	2	2	2	3	3
36	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	4	1
37	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	1	4	4	1
38	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1
39	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2	2	2	4	3
40	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
41	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3
42	4	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	2	3	4	2
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
44	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	1
45	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	4	3
46	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	4	1
47	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	2
48	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2
49	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	4	4	1
50	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2
51	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	1

52	2	4	4	4	3	4	3	4	1	2	3	2	3	4	2
53	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	4	1
54	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2
55	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	2
56	3	4	4	2	3	2	1	2	3	4	2	1	4	3	2
57	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	2
58	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2
59	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	1
60	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3
61	2	4	4	4	4	3	4	1	4	4	2	1	2	3	3
62	2	3	2	4	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3
63	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	1
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	1
65	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	2	3	4	1
66	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	1	2	4	3
67	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	2	4	2
68	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	1
69	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	2
70	4	3	3	4	4	4	3	1	4	3	4	2	4	4	1
71	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	2
72	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	1
73	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2
74	3	3	4	4	3	1	4	4	4	3	3	1	3	4	2
75	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2
76	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	1
77	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	1	3	4	4
78	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	1	3	4	2
79	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3
80	4	4	4	3	4	4	4	2	4	2	3	2	3	4	1
81	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	1
82	3	3	3	4	3	4	3	3	1	3	3	2	4	4	2
83	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3
84	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	4	3
85	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1
86	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2
87	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	1
88	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	2
89	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2
90	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	1
91	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3
92	3	3	3	3	3	4	4	1	4	2	3	1	3	2	2
93	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3	2	1	3	4	2
94	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	4	1
95	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	1	3	4	2
96	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	1
97	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	1	4	4	1
98	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	3	4	1
99	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	1	3
100	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	1	2	4	1

TABULASI DATA PENELITIAN SKALA 2 REGULASI DIRI

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	3	2	3	4	3	2	1	3	1	2	2	3	2	2
2	1	4	4	2	4	3	3	1	3	4	3	2	1	1	2	2
3	1	4	4	2	4	4	3	1	3	4	3	2	2	1	3	3
4	1	4	4	1	3	4	4	4	4	4	1	2	2	2	3	3
5	1	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	2	1	4	4
6	1	4	2	3	4	2	1	2	1	4	4	1	4	2	4	2
7	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2
8	1	4	4	2	1	3	4	2	1	3	2	1	2	2	2	2
9	1	4	3	2	4	3	2	3	2	4	2	1	1	1	1	1
10	3	2	4	3	4	3	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1
11	1	4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	1
12	2	4	4	3	4	4	1	1	4	4	2	2	4	1	3	1
13	1	4	4	1	4	3	4	3	4	3	2	2	1	1	2	2
14	3	2	3	1	3	4	2	4	1	4	3	2	1	1	2	3
15	1	4	3	2	3	4	4	2	3	4	2	2	1	1	2	2
16	1	3	3	1	3	3	4	4	4	4	1	3	3	1	4	3
17	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2
18	1	4	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	2	2	3	2
19	1	3	4	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2
20	1	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3
21	1	4	3	2	4	3	4	4	1	4	2	1	1	1	3	1
22	1	2	4	2	3	3	4	3	1	3	2	1	2	2	2	2
23	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	4	3
24	1	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3
25	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	1	1	1
26	1	4	3	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2
27	1	4	3	2	4	3	4	3	3	4	2	2	2	1	1	1
28	1	4	3	1	4	3	4	4	4	4	2	1	2	2	1	2
29	1	4	3	2	3	4	4	4	3	4	2	2	4	4	2	4
30	1	4	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1
31	1	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	1	2	2	1	2
32	1	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	1	1	2	3
33	1	4	3	3	4	3	4	3	1	1	2	1	2	2	1	1
34	1	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	1	1	2
35	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
36	1	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	2	2	1	1	1
37	1	4	3	2	4	2	4	3	4	3	2	3	3	4	2	3
38	1	4	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1
39	1	4	4	3	4	3	3	4	1	1	2	2	2	1	1	1
40	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3
41	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2
42	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3
43	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2
44	1	4	4	3	4	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1
45	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	4
46	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	3	3	2	1	1	2
47	1	4	4	2	3	3	4	4	3	4	2	2	1	2	3	3
48	1	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	2	4	4	3	3
49	1	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	1	1	1	3	4
50	1	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3
51	1	4	4	1	3	4	3	4	4	4	3	1	1	2	4	4

52	1	4	4	3	4	1	3	1	1	4	2	4	4	2	4	1
53	1	4	4	4	4	3	4	3	1	4	2	2	2	1	1	1
54	1	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2
55	1	4	3	2	4	4	4	2	4	3	3	2	2	1	2	3
56	1	4	4	3	3	4	4	1	1	1	3	3	2	1	1	1
57	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1
58	1	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2
59	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	1	1	1	2
60	1	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2	1	2	1	4
61	1	1	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3
62	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	2	2
63	1	4	3	1	4	4	4	3	3	4	1	1	1	1	2	1
64	1	4	3	1	2	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2
65	1	4	3	2	2	4	4	4	2	1	1	3	2	2	1	1
66	1	4	3	2	4	3	4	2	1	4	1	3	1	3	2	3
67	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	1	1
68	1	4	4	2	4	3	4	1	3	3	3	3	2	2	3	3
69	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1
70	1	4	3	1	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2
71	1	3	4	2	4	3	4	1	4	4	2	1	2	1	1	1
72	1	4	2	1	3	4	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2
73	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	1
74	1	4	4	1	4	4	4	4	3	4	1	1	1	3	4	4
75	2	3	4	2	3	4	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2
76	1	4	3	2	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	2	3
77	1	4	4	2	4	4	3	1	4	3	4	2	1	1	1	1
78	1	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2
79	1	4	4	1	4	4	4	2	2	4	2	1	1	1	1	1
80	1	4	2	1	4	3	4	4	4	4	1	2	3	3	1	1
81	1	4	3	2	3	3	3	2	4	4	3	1	1	1	1	1
82	1	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2
83	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2
84	1	4	4	1	4	4	4	2	4	4	1	1	1	1	1	1
85	1	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1
86	2	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	4	4
87	1	4	3	4	1	3	4	2	1	3	1	2	2	1	2	3
88	1	4	4	2	3	1	1	4	1	4	1	1	2	1	4	3
89	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	1	2	2	2	2
90	1	4	4	3	4	2	4	1	1	2	1	2	3	1	2	1
91	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	1	1	2
92	3	3	3	3	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
93	1	4	3	1	4	4	2	4	4	3	3	2	4	4	3	4
94	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1
95	1	4	3	2	4	3	3	3	1	3	3	3	3	4	4	1
96	1	4	4	2	4	4	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2
97	1	4	4	3	4	4	4	2	4	4	1	1	3	1	4	4
98	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	3	3	4	3	3	4
99	1	4	1	1	4	3	4	2	2	4	2	1	1	1	1	2
100	1	4	2	3	4	4	4	4	2	3	2	1	2	2	2	1

TABULASI DATA PENELITIAN SKALA 3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
1	3	3	3	3	4	1	1	4	3	1	3	3	3	4	2	3	4	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	
2	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	3	3	3	2	2	3	4	4	
3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	4	4	
4	3	3	4	3	4	2	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	1	3	2	2	2	2	4	3	
5	4	4	1	3	3	4	3	4	3	1	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	
6	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	3	1	4	3	4	1	4	2	4	4	4	1	4	3	3	1	
7	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	
8	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	
9	3	3	3	2	3	4	3	4	4	1	3	4	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	
10	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	
12	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	1	4	3	1	
13	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	4	
14	3	2	4	2	4	2	3	4	2	1	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	
15	3	3	4	3	4	4	3	4	3	1	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	
16	4	3	4	3	3	2	4	4	3	1	3	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	2	3	3	4	4	
17	4	3	3	2	4	2	1	4	1	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	4	
18	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	
19	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	4	3	3	4	
20	3	3	4	3	4	2	2	4	2	1	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	
21	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	2	2	2	3	3	4	3	
22	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	2	4	3	4	4	
24	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	
25	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	4	2	
26	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	4	1	
27	3	3	3	3	4	1	3	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	
28	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	
29	3	2	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	
30	4	3	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	2	3	2	4	4	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	
31	2	3	4	3	4	2	3	4	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	4	3	
32	3	4	3	3	3	1	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	1	
33	3	3	3	2	4	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	3	2	3	1	2	2	4	3	
34	3	3	4	2	3	1	2	3	1	2	3	4	4	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	
35	2	2	4	3	3	2	4	3	1	4	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	2	
36	2	4	3	3	4	1	3	4	1	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	
37	4	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	1	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4
38	3	3	4	3	4	2	3	4	3	2	3	3	4	4	2	4	3	3	3	1	3	3	4	2	3	2	4	3	
39	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	
40	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	
41	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	
42	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	3	
43	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	
44	2	4	4	2	4	2	1	3	1	3	2	4	4	3	3	4	4	1	1	4	1	1	4	1	2	2	4	3	
45	3	4	3	3	3	2	1	3	2	2	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	
46	4	4	4	3	3	2	3	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	2	2	4	1	4	1	4	4	
47	3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	4	3	
48	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	4	3	
49	3	4	3	3	4	3	4	4	3	1	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	

50	3	3	2	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	
51	4	4	4	2	3	4	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	3	2	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	
52	4	4	3	3	4	1	1	4	4	2	4	4	3	1	2	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	
53	2	4	4	2	4	1	1	4	4	1	2	4	4	4	1	4	4	2	3	4	3	1	4	1	4	1	4	3	
54	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	
55	3	3	4	2	3	2	4	4	1	1	2	4	4	3	2	4	3	4	2	4	4	3	3	3	1	4	4	4	
56	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	4	3	2	2	2	3	
57	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	
58	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	2	4	3	2	4	
60	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	
61	4	4	3	4	4	2	3	4	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	4	2	3	3	
62	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	4	2		
63	4	3	3	3	4	2	3	3	3	1	2	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	
64	2	3	1	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	
65	3	3	4	3	3	2	2	4	2	1	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	1	3	2	4	3	
66	3	4	3	3	4	1	1	4	1	3	3	4	2	4	3	2	4	4	2	4	2	1	3	1	3	1	1	3	
67	3	3	3	3	4	2	4	4	2	2	3	3	4	4	3	4	2	3	2	4	1	4	3	3	2	3	3	3	
68	4	4	3	4	4	2	2	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	
69	4	4	2	3	4	2	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	4	1	2	2	1	2	2	1	3	2	4	3	
70	3	3	2	3	4	2	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	
71	2	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	2	1	4	1	3	4	1	3	3	4	4	
72	2	4	3	3	4	2	2	4	3	1	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	1	3	3	4	4	
73	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	
74	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	2	3	3	4	2	
75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	
76	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	
77	3	4	4	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	
78	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	
79	4	2	4	3	4	2	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	2	3	1	4	4	
80	4	3	4	2	4	2	2	4	2	2	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	2	2	2	2	2	3	4	3	
81	3	3	4	3	4	4	4	3	3	1	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	4	4	2	2	3	4	4	
82	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	
83	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	
84	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	
85	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	
86	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	1	
87	3	4	4	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	1	3	2	3	2	
88	2	4	4	4	4	4	1	3	4	2	3	4	3	1	1	4	4	1	2	4	3	4	4	1	3	1	4	4	
89	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	4	4	
90	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	1	3	3	4	2	
91	1	1	3	1	3	4	3	1	2	2	2	3	3	2	2	4	1	1	4	4	4	1	3	1	2	4	4	2	
92	3	2	1	2	4	3	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	4	2	3	2	1	2	1	1	4	2	2	3	
93	3	3	2	3	4	2	3	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	4	
94	4	4	1	4	4	3	4	4	4	1	3	4	3	4	1	4	3	4	1	4	4	4	4	2	3	4	4	3	
95	3	3	4	3	4	2	3	4	3	1	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	2	2	3	4	3	
96	3	4	4	3	4	4	2	4	2	1	4	4	4	2	2	3	4	4	3	2	1	2	1	2	2	1	1	1	
97	4	4	3	3	4	2	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	
98	3	4	4	1	4	4	3	4	4	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	1	2	2	4	4
99	4	3	2	2	3	1	2	4	1	3	4	2	3	1	3	3	4	3	4	4	4	3	1	3	3	4	2	4	
100	4	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	3	4	3	4	4	2	2	4	2	2	1	2	3	2	4	4	

1. Seleksi Item Skala 1 Prokrastinasi Akademik Sebelum gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.819	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	86.7200	117.675	.463	.810
a2	86.9800	116.918	.529	.808
a3	87.5400	118.988	.423	.811
a4	87.6200	121.261	.294	.816
a5	86.2400	136.553	-.479	.840
a6	86.8600	120.000	.412	.812
a7	86.0600	131.119	-.236	.831
a8	87.6000	120.735	.262	.817
a9	87.0800	130.075	-.154	.833
a10	87.4600	118.907	.559	.809
a11	86.8600	119.837	.461	.811
a12	87.4800	114.540	.659	.803
a13	87.2400	120.472	.445	.812
a14	87.5000	118.827	.519	.809
a15	87.7800	118.583	.551	.809
a16	88.1000	121.602	.513	.812
a17	87.2600	126.400	.043	.822
a18	87.1600	120.586	.430	.812
a19	87.4600	116.417	.622	.806
a20	87.0000	118.000	.504	.809
a21	87.0800	115.014	.726	.803
a22	87.6400	121.623	.444	.813
a23	87.3200	119.773	.407	.812
a24	87.5000	121.398	.297	.815

a25	87.0000	121.837	.251	.817
a26	86.5800	125.391	.089	.821
a27	87.1000	116.541	.609	.806
a28	87.2200	117.032	.461	.810
a29	87.3000	117.724	.420	.811
a30	87.4000	117.265	.487	.809
a31	87.7200	121.716	.366	.814
a32	87.8200	126.518	.037	.822
a33	87.0600	116.956	.622	.806
a34	86.2400	130.309	-.180	.831
a35	86.7800	119.767	.302	.815
a36	86.8800	121.496	.369	.814
a37	86.1800	136.028	-.489	.838
a38	87.9400	122.670	.275	.816
a39	87.1200	119.128	.362	.813
a40	85.9400	133.609	-.408	.833

2. Seleksi Item Skala Prokrastinasi Akademik setelah dikurangi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.906	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	86.7200	117.675	.463	.810
a2	86.9800	116.918	.529	.808
a3	87.5400	118.988	.423	.811
a4	87.6200	121.261	.294	.816
a5	86.2400	136.553	-.479	.840
a6	86.8600	120.000	.412	.812
a7	86.0600	131.119	-.236	.831

a8	87.6000	120.735	.262	.817
a9	87.0800	130.075	-.154	.833
a10	87.4600	118.907	.559	.809
a11	86.8600	119.837	.461	.811
a12	87.4800	114.540	.659	.803
a13	87.2400	120.472	.445	.812
a14	87.5000	118.827	.519	.809
a15	87.7800	118.583	.551	.809
a16	88.1000	121.602	.513	.812
a17	87.2600	126.400	.043	.822
a18	87.1600	120.586	.430	.812
a19	87.4600	116.417	.622	.806
a20	87.0000	118.000	.504	.809
a21	87.0800	115.014	.726	.803
a22	87.6400	121.623	.444	.813
a23	87.3200	119.773	.407	.812
a24	87.5000	121.398	.297	.815
a25	87.0000	121.837	.251	.817
a26	86.5800	125.391	.089	.821
a27	87.1000	116.541	.609	.806
a28	87.2200	117.032	.461	.810
a29	87.3000	117.724	.420	.811
a30	87.4000	117.265	.487	.809
a31	87.7200	121.716	.366	.814
a32	87.8200	126.518	.037	.822
a33	87.0600	116.956	.622	.806
a34	86.2400	130.309	-.180	.831
a35	86.7800	119.767	.302	.815
a36	86.8800	121.496	.369	.814
a37	86.1800	136.028	-.489	.838
a38	87.9400	122.670	.275	.816
a39	87.1200	119.128	.362	.813
a40	85.9400	133.609	-.408	.833

3. Seleksi Item Skala 2 Regulasi Diri sebelum gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.888	52

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	151.5600	225.598	.490	.885
a2	151.8600	227.756	.244	.888
a3	151.6200	226.893	.339	.886
a4	151.4600	228.702	.331	.887
a5	153.1400	237.511	-.162	.894
a6	151.5000	224.949	.419	.885
a7	151.7000	221.969	.582	.883
a8	152.1000	224.500	.317	.887
a9	151.7200	227.308	.349	.886
a10	152.3600	230.398	.105	.890
a11	152.0600	213.690	.680	.881
a12	152.2400	225.819	.279	.887
a13	151.6000	221.633	.586	.883
a14	152.1800	223.987	.507	.885
a15	152.2400	219.002	.624	.882
a16	151.7600	223.084	.568	.884
a17	152.1400	221.715	.465	.884
a18	152.1400	228.613	.217	.888
a19	151.4400	225.190	.461	.885
a20	152.0000	222.041	.475	.884
a21	152.0600	229.241	.250	.887
a22	151.7800	225.440	.273	.887
a23	152.7400	232.768	.016	.891

a24	152.2800	226.042	.293	.887
a25	153.0800	233.749	-.013	.890
a26	151.5200	220.418	.681	.882
a27	152.1800	226.518	.270	.887
a28	151.6400	231.256	.122	.889
a29	151.5600	222.088	.476	.884
a30	152.6600	227.086	.227	.888
a31	151.8000	225.184	.438	.885
a32	152.4000	229.020	.201	.888
a33	152.1200	225.659	.346	.886
a34	151.7800	225.767	.425	.885
a35	151.7600	228.472	.256	.887
a36	152.2000	221.061	.593	.883
a37	151.9000	227.724	.242	.888
a38	152.3000	229.561	.160	.889
a39	152.0400	219.713	.492	.884
a40	152.3400	229.984	.122	.890
a41	151.7400	227.217	.219	.888
a42	152.2600	225.094	.314	.887
a43	152.8000	231.673	.061	.890
a44	152.2200	221.849	.438	.885
a45	151.6800	221.855	.557	.884
a46	152.3600	217.664	.627	.882
a47	152.4800	225.887	.356	.886
a48	152.1600	222.790	.502	.884
a49	152.2400	220.390	.523	.884
a50	152.3200	219.324	.490	.884
a51	152.5600	231.762	.063	.890
a52	152.2800	222.247	.452	.885

4. Seleksi Item Skala 2 Regulasi diri setelah item dikurangi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	93.2600	138.074	.512	.909
a3	93.3200	138.793	.376	.911
a4	93.1600	140.586	.349	.911
a6	93.2000	138.041	.405	.910
a7	93.4000	134.898	.623	.907
a8	93.8000	137.755	.300	.913
a9	93.4200	139.555	.358	.911
a11	93.7600	129.451	.659	.906
a13	93.3000	135.398	.576	.908
a14	93.8800	136.312	.561	.908
a15	93.9400	132.915	.639	.906
a16	93.4600	136.376	.569	.908
a17	93.8400	135.484	.453	.910
a19	93.1400	137.919	.469	.909
a20	93.7000	135.520	.475	.909
a26	93.2200	134.338	.679	.906
a29	93.2600	135.176	.497	.909
a31	93.5000	138.337	.415	.910
a33	93.8200	137.702	.384	.911
a34	93.4800	138.214	.444	.910
a36	93.9000	134.582	.606	.907
a39	93.7400	134.196	.467	.910
a42	93.9600	138.651	.274	.913
a44	93.9200	134.565	.478	.909

a45	93.3800	135.832	.530	.908
a46	94.0600	132.180	.624	.907
a47	94.1800	139.130	.320	.911
a48	93.8600	135.796	.523	.908
a49	93.9400	134.139	.528	.908
a50	94.0200	133.367	.489	.909
a52	93.9800	136.469	.409	.910

5. Seleksi Item Skala 3 *Adveristy Quotient* sebelum gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	44

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	121.1200	163.904	.298	.863
a2	121.6200	158.036	.525	.858
a3	121.4400	160.782	.446	.860
a4	122.6200	173.057	-.260	.873
a5	121.6400	159.460	.374	.861
a6	122.0400	156.529	.543	.858
a7	122.7800	166.420	.045	.868
a8	121.2800	158.083	.540	.858
a9	122.6800	159.487	.327	.862
a10	122.1600	159.035	.417	.860
a11	121.4000	162.204	.395	.861
a12	121.3000	163.276	.289	.863
a13	122.3400	156.270	.505	.858
a14	121.4000	163.469	.239	.863
a15	121.4800	165.234	.129	.866

a16	121.6600	158.923	.451	.860
a17	121.7400	160.686	.451	.860
a18	121.9600	165.753	.132	.865
a19	121.6000	164.694	.210	.864
a20	121.5800	154.942	.592	.856
a21	121.4400	164.660	.248	.863
a22	122.4000	160.571	.290	.863
a23	121.8000	156.122	.530	.858
a24	122.3200	164.834	.150	.865
a25	122.9800	171.122	-.206	.870
a26	122.1800	155.783	.512	.858
a27	122.2200	163.318	.180	.865
a28	121.7200	162.410	.404	.861
a29	122.6800	171.651	-.191	.872
a30	121.5400	156.866	.522	.858
a31	121.6600	160.311	.394	.861
a32	122.1200	157.700	.472	.859
a33	122.3200	162.140	.309	.862
a34	121.4400	159.802	.386	.861
a35	122.3400	159.698	.369	.861
a36	122.2800	154.940	.565	.857
a37	122.4000	153.551	.604	.856
a38	122.6400	159.051	.358	.861
a39	121.3000	169.806	-.121	.869
a40	122.0000	163.306	.300	.862
a41	122.3000	158.378	.393	.861
a42	121.3000	157.112	.494	.858
a43	121.7800	154.257	.630	.855
a44	121.6800	162.263	.258	.863

6. Seleksi Item Skala 3 *Adversity Quotient* setelah item dikurangi**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a2	76.7400	120.482	.507	.890
a3	76.5600	123.435	.385	.892
a5	76.7600	120.676	.415	.892
a6	77.1600	119.443	.511	.890
a8	76.4000	120.245	.541	.890
a9	77.8000	121.102	.343	.894
a10	77.2800	121.308	.403	.892
a11	76.5200	124.500	.343	.893
a13	77.4600	118.498	.513	.890
a16	76.7800	120.787	.463	.891
a17	76.8600	123.347	.390	.892
a20	76.7000	117.969	.565	.889
a23	76.9200	118.116	.552	.889
a26	77.3000	117.806	.534	.889
a28	76.8400	124.178	.393	.892
a30	76.6600	118.678	.551	.889
a31	76.7800	121.889	.412	.892
a32	77.2400	119.166	.514	.890
a33	77.4400	123.517	.327	.893
a34	76.5600	122.088	.365	.893
a35	77.4600	121.437	.380	.893
a36	77.4000	117.143	.584	.888
a37	77.5200	116.051	.617	.887
a38	77.7600	121.370	.342	.894

a40	77.1200	124.924	.292	.894
a41	77.4200	120.453	.394	.893
a42	76.4200	119.187	.505	.890
a43	76.9000	117.276	.609	.888

7. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
prokrastinasi	.073	100	.200 [*]	.969	100	.019
Regulasi	.089	100	.051	.982	100	.197
Adversity	.074	100	.194	.985	100	.318

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

8. Uji Linieritas

ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi * regulasi	4042.869	24	168.453	1.892	.020
Between Groups	2640.014	1	2640.014	29.645	.000
Linearity	1402.855	23	60.994	.685	.846
Deviation from Linearity	6679.131	75	89.055		
Within Groups	10722.000	99			
Total					

ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi * adversity	6017.052	33	182.335	2.558	.001
Between Groups	3045.231	1	3045.231	42.718	.000
Linearity	2971.821	32	92.869	1.303	.181
Deviation from Linearity	4704.948	66	71.287		
Within Groups	10722.000	99			
Total					

9. Uji Hipotesis

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Adversity		Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= ,050, Probability-of-F-to-remove >= ,100).
2	Regulasi		Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= ,050, Probability-of-F-to-remove >= ,100).

a. Dependent Variable: prokrastinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.533 ^a	.284	.277	8.851	.284	38.875	1	98	.000
2	.564 ^b	.318	.304	8.681	.034	4.862	1	97	.030

a. Predictors: (Constant), adversity

b. Predictors: (Constant), adversity, regulasi

ANOVA^c

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3045.231	1	3045.231	38.875	.000 ^a
	Residual	7676.769	98	78.334		
	Total	10722.000	99			
2	Regression	3411.640	2	1705.820	22.634	.000 ^b
	Residual	7310.360	97	75.365		
	Total	10722.000	99			

a. Predictors: (Constant), adversity

b. Predictors: (Constant), adversity, regulasi

c. Dependent Variable: prokrastinasi

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1 (Constant)	109.121	8.789		12.416	.000			
Adversity	-.651	.104	-.533	-6.235	.000	-.533	-.533	-.533
2 (Constant)	132.130	13.535		9.762	.000			
Adversity	-.445	.139	-.364	-3.200	.002	-.533	-.309	-.268
Regulasi	-.456	.207	-.251	-2.205	.030	-.496	-.218	-.185

a. Dependent Variable: prokrastinasi

CURRICULUM VITAE



A. Biodata Pribadi

Nama Lengkap : Asti Kusuma Wardani

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Kota Agung, 12 April 1996

Alamat Asal : Jl. KH Ahmad Dahlan, Argamakmur,
Bengkulu Utara

Alamat Tinggal : Sapen Kel. Demangan Kec.
Gondokusuman, Yogyakarta

Email : astiwrdhni@gmail.com

No. Hp : 089671115261

B. Latar Belakang Pendidikan Formal

Jenjang	Nama Sekolah	Tahun
TK	TK Dharma Wanita Pal 30 Lais	2001
SD	SDN 02 Pal 30 Lais	2002
SMP	SMPN 1 Argamakmur	2008
SMU	SMAN 1 Argamakmur	2011
S1	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	2014

C. Pengalaman Organisasi

- UKM Paduan Suara Gita Savana UIN Sunan Kalijaga