

Data Pribadi

Nama (inisial) :(L/P)*

Kelas/No. Absen :

Usia :

Alamat/Telp :

:

Pekerjaan Ayah/Ibu :/.....

Pendidikan Ayah/Ibu :/.....

Nilai raport saat ini* : a. di atas rata-rata kelas

b. rata-rata kelas

c. di bawah rata-rata kelas

Kegiatan yang diikuti di luar sekolah :

Organisasi yang diikuti secara aktif :

No	Nama	Jabatan	Lama
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Olah raga

Macamnya :.....(Aktif/Pasif)*

:.....(Aktif/Pasif)*

Kesenian

Macamnya :.....(Aktif/Pasif)*

:.....(Aktif/Pasif)*

*) Coret yang tidak perlu

Data Penunjang

1. Dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah, saya.....
 - a. berusaha mencapai nilai yang optimal
 - b. yang penting selesai
 - c.
2. Saya merasa sekolah telah menyediakan fasilitas belajar yang:
 - a. sangat mendukung kegiatan belajar
 - b. kurang mendukung
 - c. tidak mendukung
 - d.
3. Di rumah, saya merasa orang tua telah menyediakan fasilitas belajar yang:
 - a. sangat mendukung kegiatan belajar
 - b. kurang mendukung
 - c. tidak mendukung
 - d.
4. Dalam mengatur waktu antara sekolah, belajar, dan kegiatan lainnya, saya merasa:
 - a. selalu bisa membagi waktu antara sekolah, belajar, dan kegiatan lainnya
 - b. cukup bisa membagi waktu antara sekolah, belajar, dan kegiatan lainnya
 - c. selalu tidak bisa membagi waktu antara sekolah, belajar, dan kegiatan lainnya
 - d.

5. Dalam belajar, situasi lingkungan sekitar saya sangat mempengaruhi hasil belajar:
- a. sangat berpengaruh
 - b. kurang berpengaruh
 - c. tidak berpengaruh
 - d.
6. Saya akan melakukan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan seperti rekreasi setelah menyelesaikan tugas atau ujian
- a. selalu
 - b. sering
 - c. jarang
 - d. tidak pernah
 - e.
7. Saya merasa bahwa orang tua perlu mengetahui dan mengingatkan kegiatan belajar saya
- a. sangat perlu
 - b. perlu
 - c. kurang perlu
 - d.

8. Saya tidak akan mencoba mengerjakan tugas jika merasa kurang memahami materi:
- a. selalu
 - b. sering
 - c. jarang
 - d. tidak pernah
 - e.
9. Saya mulai mengerjakan tugas bila melihat teman-teman sudah mulai mengerjakan terlebih dulu
- a. selalu
 - b. sering
 - c. jarang
 - d. tidak pernah
 - e.
10. Saya merasa orang lain perlu membantu saya untuk mengerjakan tugas dan mengambil keputusan dalam kegiatan belajar:
- a. selalu
 - b. sering
 - c. jarang
 - d. tidak pernah
 - e.
11. Saya merasa pelajaran di sekolah.....
- a. sangat berat

- b. biasa-biasa saja
- c. tidak berat
- d.

12. Bila gagal, saya merasa kecewa dalam jangka waktu yang agak lama sehingga saya tidak segera memperbaikinya

- a. selalu
- b. sering
- c. jarang
- d. tidak pernah
- e.

13. Bila diminta untuk mengerjakan soal di depan kelas, saya tidak berani mencoba mengerjakan soal-soal yang materinya belum diajarkan oleh guru

- a. selalu
- b. sering
- c. jarang
- d. tidak pernah
- e.

14. Saya memikirkan kembali alasan masuk Sekolah Menengah Farmasi

- a. selalu
- b. sering
- c. jarang
- d. tidak pernah
- e.

**CARA MENGISI
KUESIONER REGULASI DIRI BIDANG AKADEMIK**

Pada lembar berikut terdapat pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan keadaan diri Saudara dalam bidang akademik. Pada masing-masing pernyataan terdapat 4 pilihan jawaban, yaitu terdiri dari :

- SL (SELALU)** : Berarti Saudara selalu melakukan kejadian seperti yang disebutkan dalam pernyataan jawaban setiap kali ada kesempatan dalam seminggu
- SR (SERING)** : Berarti responden sering kali melakukan kejadian seperti yang disebutkan dalam pernyataan jawaban tersebut dari semua kesempatan dalam seminggu
- JR (JARANG)** : Berarti responden hanya sesekali melakukan kejadian seperti yang disebutkan dalam pernyataan jawaban dari semua kesempatan dalam seminggu
- TP (TIDAK PERNAH)** : Berarti responden sama sekali tidak pernah melakukan kejadian seperti yang disebutkan dalam pernyataan jawaban tersebut sekalipun ada kesempatan untuk melakukannya

Isilah setiap pernyataan sesuai dengan apa yang dialami oleh Saudara. Caranya adalah dengan memberikan tanda silang (X) pada kotak yang terdapat di samping pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan Saudara.

Jawaban Saudara tidak ada yang salah, jika Saudara memilih jawaban yang sesuai dengan apa yang Saudara lakukan. Bekerjalah dengan teliti, jangan ada nomor yang terlewatkan.

Selamat Bekerja

Kuesioner Regulasi Diri Bidang Akademik

No	Pernyataan	SL	SR	JR	TP
1.	Saya menetapkan target nilai yang harus saya capai dalam setiap ulangan				
2.	Saya membuat jadwal belajar yang saya patuhi setiap hari agar target prestasi yang saya tetapkan dapat tercapai				
3.	Dalam menghadapi mata pelajaran yang sulit, saya yakin dapat mengatasinya karena saya akan mempelajarinya dengan tekun				
4.	Saya pikir dengan mengerjakan PR yang diberikan di kelas akan membantu saya memahami mata pelajaran dengan lebih baik				
5.	Saya memotivasi diri saya sendiri dalam belajar untuk mencapai target prestasi yang saya tetapkan				
6.	Saya akan mengikuti les pada mata pelajaran tertentu bila saya merasa kurang dalam memahami mata pelajaran itu				
7.	Saya mengingatkan diri saya sendiri untuk melaksanakan jadwal belajar yang telah saya susun, walaupun ada hal lain yang lebih menarik				
8.	Saya memikirkan hambatan yang mungkin saya jumpai untuk berhasil melaksanakan rencana yang saya susun di bidang akademik				
9.	Saya tetap memfokuskan perhatian saat mempelajari materi pelajaran yang sulit				
10.	Saya mengerjakan tugas sekolah sesegera mungkin agar tugas tersebut tidak menumpuk dengan tugas lain				
11.	Saya melakukan pengamatan terhadap kesesuaian kegiatan yang saya lakukan dengan tujuan (<i>goal</i>) yang ingin saya capai				
12.	Saya membuat perkiraan persentase materi yang saya tangkap dari semua materi yang dijelaskan guru di kelas				
13.	Melalui nilai ulangan saya melakukan penilaian terhadap cara belajar yang telah saya lakukan				
14.	Nilai ulangan yang saya peroleh rendah, karena cara belajar saya yang tidak mantap				
15.	Saya puas karena target prestasi yang saya tetapkan tercapai melalui pelaksanaan kegiatan yang sesuai rencana				

16.	Bila target nilai yang saya tetapkan pada suatu mata pelajaran tidak tercapai maka saya mengoreksi cara belajar saya				
17.	Saya tidak peduli bila nilai ulangan yang saya peroleh mengalami penurunan dari nilai ulangan sebelumnya				
18.	Saya baru belajar bila besok ada PR atau ulangan di kelas				
19.	Dalam menghadapi ulangan pada mata pelajaran sulit, saya seringkali mencontek				
20.	Saya seringkali mengabaikan PR yang diberikan di kelas karena besok masih ada kesempatan menconteknya dari teman				
21.	Saya selalu membutuhkan orang lain untuk membangkitkan semangat saya dalam belajar				
22.	Saya tidak peduli, walaupun saya kurang dalam memahami suatu mata pelajaran tertentu				
23.	Saya menunda untuk melaksanakan jadwal belajar yang seharusnya saya kerjakan karena ada teman yang mengajak bermain				
24.	Saya pikir, mengantisipasi hambatan yang mungkin dijumpai untuk mencapai target prestasi adalah membuang-buang waktu				
25.	Saya sulit untuk memfokuskan perhatian mempelajari mata pelajaran yang saya pikir sulit				
26.	Saya menunda mengerjakan tugas sekolah bila saya merasa tidak bersemangat untuk mengerjakannya				
27.	Kegiatan yang saya lakukan tidak sesuai dengan tujuan (<i>goal</i>) yang ingin saya capai				
28.	Saya tidak peduli walaupun saya tidak memahami materi yang baru dijelaskan oleh guru di kelas				
29.	Saya tidak peduli nilai ulangan yang saya peroleh selalu mengalami penurunan dari ulangan sebelumnya				
30.	Nilai ulangan yang saya peroleh rendah karena kemampuan saya yang rendah				
31.	Saya kecewa karena orang tua saya tidak memberi hadiah pada saat saya mampu mencapai target prestasi yang saya tetapkan				
32.	Tidak tercapainya target nilai yang saya tetapkan pada satu mata pelajaran karena materi pelajaran itu terlalu banyak				
33.	Saya menetapkan target ranking yang harus saya capai dalam setiap semester				

34.	Saya mempersiapkan diri dengan belajar jauh hari sebelumnya dalam menghadapi ulangan atau ujian				
35.	Dalam menghadapi ulangan, saya yakin akan hasil belajar yang telah saya lakukan				
36.	Saya akan memperhatikan materi yang dijelaskan guru untuk membantu pemahaman akan materi tersebut				
37.	Saya akan tetap berlatih mengerjakan soal-soal latihan walaupun berulang kali mengalami kegagalan dalam mengerjakannya				
38.	Saya akan bertanya pada guru bila saya mengalami kesulitan pada mata pelajaran tertentu				
39.	Saya berusaha selalu tepat waktu sehingga semua rencana yang telah dijadwalkan dapat terlaksana dengan baik				
40.	Membayangkan keberhasilan yang dapat saya capai, membantu saya untuk berhasil mencapai target prestasi yang saya tetapkan				
41.	Saya tetap memfokuskan perhatian pada materi yang tengah dijelaskan guru di kelas, walaupun teman di sekitar saya mengobrol				
42.	Saya membuat catatan materi-materi yang dijelaskan guru di kelas				
43.	Saya mampu mengatasi kejenuhan dalam belajar				
44.	Saya menjawab contoh-contoh pertanyaan untuk mengukur penguasaan materi pelajaran				
45.	Saya melakukan perbandingan target prestasi yang saya peroleh saat ini dengan target prestasi sebelumnya				
46.	Saya bisa mencapai nilai pelajaran yang lebih baik bila saya belajar lebih keras daripada sekarang				
47.	Saya merasa puas bila usaha belajar yang saya lakukan membuahkan hasil nilai ulangan yang baik				
48.	Bila target prestasi yang saya tetapkan tidak tercapai, saya menetapkan target prestasi lain yang disesuaikan dengan kemampuan saya				
49.	Saya tidak peduli bila nilai raport yang saya peroleh mengalami penurunan pada setiap semester				
50.	Dalam menghadapi ulangan atau ujian saya mempersiapkan diri dengan belajar secara mendadak				
51.	Saya merasa ragu terhadap hasil belajar yang telah saya lakukan dalam menghadapi ulangan				

52.	Saya tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan materi di kelas				
53.	Saya tidak akan mengerjakan soal latihan bila berulang kali mengalami kegagalan dalam mengerjakannya				
54.	Saya malu bertanya pada guru bila tidak memahami materi yang sedang diajarkan				
55.	Saya tidak konsisten dalam pelaksanaan rencana-rencana yang telah saya jadwalkan				
56.	Saya seringkali terpaku pada kegagalan prestasi akademik yang saya alami				
57.	Saya seringkali mengobrol dengan teman bila guru sedang menjelaskan pelajaran di kelas				
58.	Saya malas untuk membuat catatan materi yang dijelaskan di kelas				
59.	Bila saya mengalami kejenuhan dalam belajar, saya tidak peduli berapapun nilai ulangan yang saya peroleh				
60.	Saya malas untuk menjawab contoh-contoh pertanyaan untuk mengukur penguasaan terhadap materi pelajaran tertentu				
61.	Saya tidak peduli terhadap prestasi belajar saya				
62.	Saya bisa mencapai nilai pelajaran yang lebih baik bila ulangan tersebut tidak dilakukan secara mendadak				
63.	Saya menjadi tidak termotivasi pada usaha belajar yang saya lakukan, bila orang tua saya tidak memberikan pujian pada saya				
64.	Target prestasi yang saya tetapkan tidak tercapai karena faktor guru yang bersifat subjektif				
65.	Menetapkan sendiri target nilai yang ingin dicapai adalah hal yang penting untuk mengarahkan kegiatan belajar saya				
66.	Saya merencanakan pembagian waktu secara efektif untuk belajar dan melakukan kegiatan lain				
67.	Bila saya telah belajar sungguh-sungguh pada satu mata pelajaran tertentu tetapi hasil yang diperoleh tidak memuaskan, maka hal ini tidak menyurutkan keyakinan saya untuk mempelajari mata pelajaran itu				
68.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh agar target prestasi yang saya tetapkan tercapai				
69.	Saya berusaha belajar dengan lebih baik untuk memperbaiki kegagalan prestasi akademik saya				

70.	Saya akan mencari buku tentang suatu materi pelajaran diluar buku yang telah ditentukan dari sekolah, untuk menambah pengetahuan saya tentang materi tersebut				
71.	Saya mengerjakan tugas sekolah sesuai dengan yang saya jadwalkan walaupun acara kesukaan saya sedang diputar di televisi				
72.	Saya memikirkan target waktu yang saya butuhkan dalam belajar untuk menghadapi ujian yang sulit				
73.	Saya mengerjakan tugas sekolah dengan penuh perhatian				
74.	Di rumah, saya membaca kembali setiap pelajaran yang telah dijelaskan				
75.	Saya mampu mengatasi rasa malas yang muncul pada saat mengerjakan tugas-tugas sekolah				
76.	Saya menaikkan target nilai ulangan bila saya merasa mampu menguasai materi pelajaran itu				
77.	Saya belajar sebaik mungkin agar nilai ulangan yang saya peroleh lebih baik dari teman-teman yang lain				
78.	Pekerjaan rumah (PR) tidak dapat saya selesaikan karena strategi pengerjaan tugas yang tidak terencana				
79.	Saya mengkoreksi diri bila rencana belajar yang saya tetapkan tidak dapat saya laksanakan dengan baik				
80.	Bila dalam satu semester saya memperoleh nilai yang baik dalam raport, saya menentukan kembali strategi belajar yang sama untuk semester berikutnya				
81.	Menetapkan sendiri target nilai yang ingin dicapai adalah sesuatu yang membebankan saya				
82.	Saya lebih banyak meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan lain dibandingkan dengan kegiatan dalam belajar				
83.	Bila nilai ulangan yang saya peroleh rendah, hal ini akan menurunkan motivasi saya untuk mempelajari mata pelajaran itu				
84.	Saya merasa sulit untuk tetap terarah dalam belajar agar dapat mencapai target prestasi yang saya tetapkan				
85.	Saya menjadi tidak termotivasi dalam belajar bila gagal mencapai target prestasi yang saya inginkan				
86.	Saya tidak terbiasa meluangkan waktu untuk membaca buku pelajaran yang ditentukan dari sekolah				

87.	Sulit bagi saya untuk dapat mengerjakan tugas sekolah bila di televisi ada acara kesukaan saya				
88.	Saya tidak mempersiapkan diri dengan belajar lebih baik untuk menghadapi ujian mata pelajaran yang sulit				
89.	Saya lebih baik membolos daripada dimarahi guru karena tidak mengumpulkan tugas				
90.	Saya malas untuk mengulang membaca pelajaran yang telah dijelaskan di kelas				
91.	Saya tidak akan mengerjakan tugas sekolah bila saya merasa malas untuk mengerjakannya				
92.	Saya tidak peduli berapapun nilai yang dapat saya peroleh walaupun saya merasa mampu menguasai materi pelajaran itu				
93.	Saya mencontek pada saat ulangan agar nilai ulangan saya lebih tinggi dari teman-teman lain				
94.	Pekerjaan rumah (PR) tidak dapat saya selesaikan karena PR tersebut terlalu banyak				
95.	Saya merasa puas walaupun rencana belajar yang saya tetapkan tidak dapat saya laksanakan dengan baik				
96.	Bila saya telah memperoleh nilai yang baik dalam raport, saya belajar lebih santai pada semester berikutnya				

**CARA MENGISI
KUESIONER PROKRASTINASI AKADEMIK**

Petunjuk Pengisian

Adapun pada bagian pertama ini terdapat dua cara menjawab, yaitu:

Cara 1 :

1	2	3	4	5
Sangat tidak mampu				Sangat mampu

Jawaban bergerak dari satu sampai lima. Nilai 1 untuk jawaban sangat tidak mampu mengerjakan suatu tugas, sedangkan nilai 5 untuk jawaban sangat mampu mengerjakan suatu tugas. Semakin jawaban mendekati nilai 1 semakin tidak mampu, sedangkan bila mendekati nilai 5 semakin mampu.

Pada bagian ini Saudara diminta mengukur kemampuan Saudara, mampu atau tidak mampu tanpa melihat bagaimana akhirnya Saudara menyelesaikan tugas tersebut.

Contoh :

Menurut Saudara, apakah Saudara mampu mengisi kuesioner ini?

1	2	3	4	5
Sangat tidak mampu				Sangat mampu

Cara 2 :

Pada bagian ini terdapat sejumlah pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan aktivitas sekolah. Pernyataan-pernyataan di bawah ini mengenai bagaimana cara Saudara mengerjakan tugas-tugas sekolah yang diberikan oleh guru.

Saudara diminta untuk membaca dan memahami setiap pernyataan dengan sebaik-baiknya, kemudian Saudara diminta untuk memilih salah satu jawaban dari

setiap pernyataan tersebut dengan cara memberikan tanda silang (X) pada salah satu kotak jawaban yang tersedia.

TP	J	K	HS	S
Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Hampir Selalu	Selalu

Jawablah **TP** bila Saudara tidak pernah melakukan pernyataan yang disediakan, **J** bila jarang, **K** bila kadang-kadang, **HS** bila hampir selalu, dan **S** bila Saudara selalu melakukan perbuatan yang disebutkan tersebut.

Dalam hal ini, jawaban Saudara tidak ada yang salah, benar, buruk, atau baik. Setiap orang mempunyai jawaban yang khas untuk dirinya sendiri dan berbeda dengan orang lain, karenanya jawaban yang paling tepat adalah jawaban yang paling sesuai untuk menggambarkan diri Saudara sendiri.

Dalam menjawab semua pernyataan, harus Saudara perhatikan bahwa Saudara memilih pernyataan yang disediakan tersebut bukan karena adanya alasan-alasan yang tidak bisa Saudara anggap benar tetapi karena betul-betul berasal dari dalam diri Saudara sendiri.

Contoh :

Saya mulai mengerjakan kuesioner beberapa menit dari waktu yang ditentukan

TP	J	K	HS	S
Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Hampir Selalu	Selalu

Cara 3 :

Saudara diminta untuk memberikan data mengenai alasan-alasan prokrastinasi yang dilakukan. Saudara dapat memberikan jawaban lebih dari satu pada setiap nomornya. Bila Saudara memiliki jawaban lain selain pilihan jawaban yang disediakan, maka Saudara dapat menuliskannya pada bagian kosong yang telah disediakan.

Selamat Bekerja

**Kuesioner Prokrastinasi Akademik
(Bagian Pertama)**

I. Tugas sekolah membuat tulisan

I.1 Tugas membuat *paper* atau makalah

Pernyataan	1	2	3	4	5
Saya mampu mengerjakan tugas membuat makalah atau <i>paper</i> sesuai jadwal yang telah ditetapkan					

Pernyataan	TP	J	K	HS	S
Saya baru mulai mengerjakan tugas membuat makalah atau <i>paper</i> satu hari sebelum tugas itu dikumpul					
Saya menyelesaikan tugas membuat makalah atau <i>paper</i> beberapa jam dari batas yang telah ditetapkan					
Tugas membuat makalah atau <i>paper</i> tidak selesai saya kerjakan sampai batas waktu yang telah ditetapkan					

I.2 Tugas mengerjakan laporan kerja kelompok

Pernyataan	1	2	3	4	5
Saya mampu mengerjakan tugas laporan kerja kelompok sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan					

Pernyataan	TP	J	K	HS	S
Saya baru mulai mengerjakan tugas laporan kelompok satu hari sebelum tugas itu dikumpulkan					
Tugas laporan kerja kelompok saya kerjakan beberapa jam sebelum tugas itu dikumpulkan					

Tugas laporan kerja kelompok tidak selesai saya kerjakan sampai saat tugas itu dikumpulkan					
--	--	--	--	--	--

I.3 Tugas mengerjakan latihan-latihan soal

Pernyataan	1	2	3	4	5
Saya mampu mengerjakan tugas latihan soal-soal sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan					

Pernyataan	TP	J	K	HS	S
Saya mulai mengerjakan tugas latihan soal-soal satu hari sebelum tugas itu dikumpulkan					
Saya menyelesaikan tugas latihan soal-soal beberapa jam dari batas yang telah ditetapkan					
Saya tidak menyelesaikan tugas latihan soal-soal sampai batas waktu yang telah ditentukan					

II. Persiapan menghadapi ujian

II.1 Persiapan menghadapi ulangan harian

Pernyataan	1	2	3	4	5
Saya mampu belajar untuk menghadapi ulangan harian beberapa hari sebelum ulangan tersebut berlangsung					

Pernyataan	TP	J	K	HS	S
Saya selesai belajar untuk menghadapi ulangan harian hanya beberapa jam sebelum ulangan dimulai					

Sampai ulangan berlangsung, saya belum selesai mempelajari semua materi pelajaran yang harus disiapkan untuk menghadapi ulangan					
---	--	--	--	--	--

II.2 Persiapan menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS)

Pernyataan	1	2	3	4	5
Saya mampu belajar untuk menghadapi ujian akhir semester beberapa pekan sebelum ujian akhir semester tersebut berlangsung					

Pernyataan	TP	J	K	HS	S
Saya selesai belajar untuk menghadapi ujian akhir semester hanya beberapa jam sebelum ujian akhir semester dimulai					
Sampai ujian akhir semester berlangsung, saya belum selesai mempelajari semua materi pelajaran yang harus disiapkan untuk menghadapi ujian akhir semester					

III. Mempersiapkan diri sebelum pelajaran dimulai

Pernyataan	1	2	3	4	5
Saya mampu menyelesaikan tugas untuk membaca bahan pelajaran yang diminta oleh guru					

Pernyataan	TP	J	K	HS	S
Saya mulai membaca bahan pelajaran satu hari sebelum pelajaran tersebut dimulai					
Saya selesai membaca bahan pelajaran hanya beberapa jam sebelum pelajaran dimulai					

Saya belum selesai membaca seluruh bahan pelajaran yang diminta oleh guru sampai pelajaran tersebut dimulai					
---	--	--	--	--	--

IV. Menyelesaikan administrasi akademik

IV.1 Mengurus pembayaran sekolah

Pernyataan	1	2	3	4	5
Saya mampu mengurus pembayaran uang sekolah setiap bulan sesuai pada waktunya					

Pernyataan	TP	J	K	HS	S
Saya membayar uang sekolah setiap bulan satu hari sebelum batas waktu yang ditentukan					
Saya menyelesaikan pembayaran uang sekolah kurang dari 24 jam batas waktu yang telah ditetapkan					

IV.2 Melengkapi catatan

Pernyataan	1	2	3	4	5
Saya mampu menyelesaikan atau melengkapi catatan pada saat pelajaran berlangsung					

Pernyataan	TP	J	K	HS	S
Saya baru mulai mencatat atau melengkapi catatan satu hari sebelum pelajaran pertemuan selanjutnya diadakan					
Saya menyelesaikan catatan atau melengkapi catatan hanya beberapa jam sebelum pelajaran pertemuan selanjutnya diadakan					

Saya tidak selesai membuat catatan sampai akhirnya saya memfotokopi catatan teman dalam rangka menyiapkan bahan ujian					
---	--	--	--	--	--

IV.3 Mengembalikan barang-barang yang dipinjam dari sekolah (contoh : buku perpustakaan)

Pernyataan	1	2	3	4	5
Saya mampu mengembalikan atau memperpanjang batas waktu peminjaman barang-barang yang dipinjam dari sekolah sesuai dengan batas waktu yang diberikan					

Pernyataan	TP	J	K	HS	S
Saya mengembalikan atau memperpanjang batas waktu peminjaman barang yang saya pinjam dari sekolah pada hari terakhir dari batas waktu yang telah ditentukan					
Saya mengembalikan atau memperpanjang batas waktu peminjaman barang yang saya pinjam dari sekolah melebihi batas waktu yang telah ditetapkan sehingga saya harus membayar denda					

V. Menghadiri pertemuan

V.1 Menghadiri sekolah

Pernyataan	1	2	3	4	5
Saya mampu masuk sekolah tepat pada waktunya					

Pernyataan	TP	J	K	HS	S
Saya terlambat masuk sekolah sampai batas terakhir waktu toleransi yang diberikan oleh sekolah (contoh : sekolah memberikan toleransi waktu sampai 10 menit setelah bel masuk)					

Saya terlambat masuk sekolah melebihi batas terakhir waktu toleransi yang diberikan sekolah sehingga saya tidak boleh masuk kelas					
---	--	--	--	--	--

V.2 Menghadiri pertemuan dengan anggota kelompok

Pernyataan	1	2	3	4	5
Saya mampu menghadiri pertemuan kerja kelompok sesuai dengan waktu yang telah disepakati bersama					

Pernyataan	TP	J	K	HS	S
Saya terlambat \pm 15-30 menit menghadiri pertemuan kerja kelompok dari waktu yang telah disepakati bersama					
Saya terlambat menghadiri pertemuan kerja kelompok lebih dari 30 menit					

VI. Meraih nilai raport di atas rata-rata kelas

VI.1 Mencapai prestasi di atas rata-rata

Pernyataan	1	2	3	4	5
Saya mampu mencapai prestasi di atas rata-rata kelas					

Pernyataan	TP	J	K	HS	S
Saya tidak berusaha maksimal untuk mencapai prestasi di atas rata-rata kelas					

Kuesioner Prokrastinasi Akademik
(Bagian Kedua)

Pada bagian kedua ini, Saudara akan diberikan sebuah situasi. Situasi tersebut adalah tentang penundaan pengerjaan tugas-tugas sekolah yang diberikan oleh guru. Jika Saudara berada dalam situasi tersebut, alasan-alasan apa saja yang membuat Saudara melakukan penundaan pengerjaan tugas-tugas tersebut. Saudara boleh memilih lebih dari satu alasan yang diberikan di bawah ini, dengan cara memberi tanda silang (X) pada nomor di depan alasan-alasan yang Saudara anggap sesuai dengan diri Saudara. Apabila Saudara mempunyai alasan yang lain yang tidak terdapat pada alasan-alasan yang telah diberikan, Saudara boleh menuliskannya di tempat yang telah disediakan.

Daftar Pernyataan :

1. Perfeksionis

- Saya ingin memperoleh hasil yang terbaik walaupun waktu yang diperlukan akan lebih lama
- Informasi yang saya peroleh belum benar-benar lengkap sehingga saya tidak ingin mulai mengerjakannya
-

2. Kecemasan dievaluasi

- Khawatir bila pekerjaan saya tidak memenuhi harapan atau tidak sesuai dengan keinginan guru
- Saya merasa takut bila dianggap gagal atau tidak berhasil mengerjakan tugas-tugas yang diberikan
-

3. Kurang percaya diri

- Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas tersebut
- Saya merasa tidak yakin dapat mengerjakan tugas tersebut dengan baik
-

4. Aversif terhadap tugas
 - Saya merasa tidak suka mengerjakan tugas tersebut
 - Saya merasa tugas tersebut terlalu sulit untuk dikerjakan
 -
5. Malas
 - Saya merasa tidak bersemangat atau malas ketika mulai mengerjakannya
 - Saya merasa bila mengerjakan tugas tersebut berarti membutuhkan waktu yang lama dan membosankan
 -
6. Tidak asertif
 - Saya melihat orang lain belum mengerjakan tugas mereka sehingga saya juga belum mengerjakannya
 - Saya tidak dapat mengarahkan diri untuk memulai mengerjakan tugas tersebut sesegera mungkin
 -
7. Sukar membuat keputusan
 - Adanya kesukaran untuk memutuskan mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu karena banyaknya tugas yang diberikan
 - Bingung memilih cara yang paling efektif untuk mengerjakan tugas tersebut
 -
8. Suka memberontak
 - Saya tidak suka melakukan tugas-tugas yang diperintahkan orang lain
 - Menolak untuk mengikuti kehendak atau batas waktu yang dibuat orang lain untuk menyelesaikan tugas tersebut
 -
9. Suka pada resiko tinggi
 - Saya merasa tertantang bila mengerjakan tugas-tugas dalam pengerjaan tugas tersebut pada saat-saat akhir
 - Ada rasa puas bila mengerjakan tugas pada saat-saat akhir
 -

10. Tidak dapat mengatur waktu dan beban

- Saya merasa tidak cukup waktu untuk mengerjakan tugas tersebut
- Saya merasa terlalu banyak beban tugas yang harus dikerjakan
-

11. Gangguan lingkungan

- Ada tugas lain yang lebih penting untuk diselesaikan lebih dahulu
- Sering diselingi dengan kegiatan-kegiatan lain yang lebih menarik, seperti: membaca buku cerita/Koran/majalah, menonton tv, mendengarkan musik
- Adanya kesulitan untuk memperoleh informasi dan juga buku referensi yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas tersebut
-

12. Tidak mandiri dan perlu bantuan

- Tidak bisa mengerjakannya sendiri, saya butuh pendapat/saran dari orang lain
- Tidak berani menanyakan sendiri kepada guru mengenai hal-hal yang tidak dimengerti
-

13. Pengaruh teman

- Saat mengerjakan, saya tidak bisa menolak ajakan teman untuk pergi main
- Tidak berani menolak ajakan temen apabila temen saya meminta mengerjakan pekerjaan yang lain lebih dahulu
-

14. Takut berhasil

- Bila saya mengerjakan tugas tersebut dengan baik, saya takut bila ada menuntut saya untuk mempertahankannya atau bahkan menuntut hasil yang lebih baik lagi
- Takut tidak dapat mempertahankan hasil/prestasi yang telah dicapai
-

Terima Kasih
Tuhan Memberkati

LAMPIRAN 2

Hasil Alat Ukur Prokrastinasi Akademik Bagian I

Intensitas Keyakinan terhadap Kemampuan/Ketidakkampuan													
Subjek \ Item	5	9	13	16	19	23	26	30	33	36	39	Jumlah	Keterangan
1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	58	Mampu
2	3	3	1	2	2	4	2	4	3	4	3	34	Tidak Mampu
3	2	3	3	3	3	5	3	5	5	4	3	43	Tidak Mampu
4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	3	3	45	Mampu
5	4	3	5	4	3	3	3	3	4	4	4	44	Tidak Mampu
6	5	5	3	4	5	5	2	1	5	5	4	49	Mampu
7	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	43	Tidak Mampu
8	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	45	Mampu
9	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	50	Mampu
10	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	41	Tidak Mampu
11	5	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	43	Tidak Mampu
12	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47	Mampu
13	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	38	Tidak Mampu
14	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	35	Tidak Mampu
15	5	3	4	3	4	5	4	5	5	5	4	51	Mampu
16	4	3	2	2	2	5	3	3	5	4	5	41	Tidak Mampu
17	4	4	4	4	3	3	4	3	5	4	4	45	Mampu
18	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	46	Mampu
19	4	3	4	4	3	4	3	5	4	3	4	45	Mampu
20	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	54	Mampu
21	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	3	54	Mampu
22	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	55	Mampu
23	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	49	Mampu
24	3	5	2	3	1	3	5	5	3	2	3	38	Tidak Mampu
25	4	3	4	2	4	5	4	4	5	5	3	46	Mampu
26	5	4	3	4	4	5	4	2	5	4	4	48	Mampu
27	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	43	Tidak Mampu
28	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	2	42	Tidak Mampu
29	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	45	Mampu
30	4	4	3	4	4	5	3	3	4	4	4	46	Mampu
31	5	3	5	4	3	5	4	4	4	5	4	51	Mampu
32	4	3	4	4	4	5	3	1	5	4	2	43	Tidak Mampu
33	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	39	Tidak Mampu
34	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	53	Mampu
35	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	35	Tidak Mampu
36	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	39	Tidak Mampu
37	4	3	4	1	3	4	2	5	3	3	4	39	Tidak Mampu
38	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	57	Mampu
39	4	3	3	3	3	4	5	4	4	3	2	42	Tidak Mampu
40	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	51	Mampu
41	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	46	Mampu
42	4	4	3	4	3	5	4	4	5	5	4	48	Mampu

43		3	4	5	5	5	5	4	2	5	4	4	51	Mampu
44		4	4	4	1	1	4	3	4	4	3	3	38	Tidak Mampu
45		4	4	3	3	3	5	4	5	5	5	3	48	Mampu
46		3	4	5	4	5	5	4	2	5	5	3	48	Mampu
47		3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	40	Tidak Mampu
48		3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	45	Mampu
49		4	3	3	3	3	4	3	5	5	4	3	43	Tidak Mampu
50		4	4	4	3	3	4	5	4	4	3	4	46	Mampu
51		4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	41	Tidak Mampu
52		3	3	4	4	3	4	5	3	3	3	3	41	Tidak Mampu
53		3	3	5	4	4	3	4	4	4	4	3	44	Tidak Mampu
54		4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	49	Mampu
55		4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	40	Tidak Mampu
56		4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	51	Mampu
57		4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	39	Tidak Mampu
58		4	4	3	4	3	5	4	5	5	5	3	49	Mampu
59		4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	41	Tidak Mampu
60		4	4	3	3	4	5	3	4	5	5	4	48	Mampu
61		4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	2	40	Tidak Mampu
62		3	4	3	2	2	2	3	3	4	4	3	36	Tidak Mampu
63		4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	43	Tidak Mampu
64		4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	43	Tidak Mampu
65		4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	42	Tidak Mampu
66		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	Mampu
67		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	Mampu
68		3	3	2	1	2	3	2	2	4	3	3	31	Tidak Mampu
69		2	4	3	3	3	5	2	4	5	3	4	43	Tidak Mampu
70		4	4	5	5	3	3	4	4	5	4	4	49	Mampu
71		4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	44	Tidak Mampu
72		3	4	4	5	4	2	4	5	4	3	3	45	Mampu
73		4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	45	Mampu
74		4	4	3	3	2	5	4	4	4	3	3	43	Tidak Mampu
75		3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	38	Tidak Mampu
76		4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	40	Tidak Mampu
77		4	3	2	2	3	4	2	4	4	4	2	37	Tidak Mampu
78		4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	41	Tidak Mampu
79		4	3	3	3	3	4	3	3	5	3	2	40	Tidak Mampu
80		3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	43	Tidak Mampu
81		4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	46	Mampu
82		5	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	50	Mampu
83		4	3	3	3	2	5	4	5	5	4	3	44	Tidak Mampu
84		4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	44	Tidak Mampu
85		4	3	4	4	5	4	4	4	5	4	4	49	Mampu
86		4	4	3	4	4	4	4	2	5	4	3	45	Mampu
87		5	5	4	4	4	4	5	4	3	5	5	53	Mampu
88		5	4	3	3	5	3	3	5	5	2	3	46	Mampu
89		3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	39	Tidak Mampu
90		4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	47	Mampu

91		4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	35	Tidak Mampu
92		3	3	3	3	3	4	3	5	3	3	3	39	Tidak Mampu
93		5	4	4	4	3	4	1	4	5	3	4	46	Mampu
94		4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	42	Tidak Mampu
95		3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	43	Tidak Mampu
96		2	2	2	2	3	3	2	4	5	3	3	34	Tidak Mampu
97		4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	42	Tidak Mampu
98		4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	42	Tidak Mampu
99		5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	57	Mampu
100		4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	39	Tidak Mampu
101		4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	47	Mampu
102		4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	42	Tidak Mampu
103		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47	Mampu
104		3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	40	Tidak Mampu
105		6	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	49	Mampu
106		4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	47	Mampu
107		4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	2	48	Mampu
108		4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	49	Mampu
109		3	3	4	3	3	5	3	4	4	4	3	43	Tidak Mampu
110		4	4	4	3	4	4	2	3	5	3	4	45	Mampu
111		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	Mampu
112		5	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	45	Mampu
113		4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	53	Mampu
114		4	3	3	3	3	4	5	4	4	3	3	42	Tidak Mampu
115		4	2	3	3	2	3	1	2	5	2	4	34	Tidak Mampu
116		5	4	3	3	2	5	5	4	5	5	4	50	Mampu
117		3	3	3	3	3	3	3	5	4	3	3	39	Tidak Mampu
118		3	3	3	2	3	3	3	3	5	5	3	39	Tidak Mampu
119		5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	49	Mampu
120		4	5	4	5	3	3	4	4	5	5	4	49	Mampu
121		4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	44	Tidak Mampu
122		4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	46	Mampu
123		4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	45	Mampu
124		3	4	5	5	3	3	5	4	3	3	3	45	Mampu
125		4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	42	Tidak Mampu
126		4	3	4	3	3	3	3	4	5	4	3	43	Tidak Mampu
127		4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	46	Mampu
128		4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	45	Mampu
129		4	4	4	4	3	3	4	3	2	5	3	44	Tidak Mampu
130		4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	42	Tidak Mampu
131		3	4	3	3	3	2	3	4	4	5	3	40	Tidak Mampu
132		4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	41	Tidak Mampu
133		4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	47	Mampu
134		4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	43	Tidak Mampu
135		4	4	3	4	2	3	4	5	5	4	3	45	Mampu
136		5	5	4	3	5	5	4	1	4	3	3	47	Mampu
137		4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	47	Mampu
138		4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	44	Tidak Mampu

139		4	3	4	3	3	3	5	4	5	5	3	46	Mampu
140		5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	51	Mampu
141		4	3	4	4	4	5	3	5	5	5	3	49	Mampu
142		1	3	3	3	3	4	3	5	5	4	3	42	Tidak Mampu
143		4	4	3	3	3	3	3	3	5	3	4	42	Tidak Mampu
144		3	3	5	3	1	4	3	3	5	3	3	39	Tidak Mampu
145		5	4	3	3	5	3	5	5	4	4	4	49	Mampu
146		4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	45	Mampu
147		3	3	2	3	3	4	3	3	5	3	3	38	Tidak Mampu
148		4	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	38	Tidak Mampu
149		4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	42	Tidak Mampu
150		5	3	3	1	2	4	4	4	4	3	4	41	Tidak Mampu
151		4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	41	Tidak Mampu
152		4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	42	Tidak Mampu
153		4	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	40	Tidak Mampu
154		4	3	3	3	2	5	2	5	4	5	3	42	Tidak Mampu
155		3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	32	Tidak Mampu
156		4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	43	Tidak Mampu
157		5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	49	Mampu
158		4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	46	Mampu
159		4	4	4	4	1	4	4	4	5	4	4	46	Mampu
160		4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	45	Mampu
161		4	3	3	4	5	5	2	5	5	3	3	45	Mampu
162		3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	35	Tidak Mampu
163		3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	37	Tidak Mampu
164		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Tidak Mampu
165		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Tidak Mampu
166		4	4	5	3	3	5	5	4	5	4	4	51	Mampu
167		5	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	46	Mampu
168		4	3	3	3	3	4	3	4	5	4	3	43	Tidak Mampu
169		4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	48	Mampu
170		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	Tidak Mampu
171		4	4	3	4	3	4	5	5	3	5	4	49	Mampu
172		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	49	Mampu
173		4	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	38	Tidak Mampu
174		5	3	3	3	3	4	3	4	5	4	3	44	Tidak Mampu
175		5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	52	Mampu
176		4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	43	Tidak Mampu
177		4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50	Mampu
178		5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	59	Mampu
179		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	59	Mampu
180		3	2	4	3	4	5	5	4	5	4	3	45	Mampu
181		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	Mampu
182		4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	42	Mampu
183		5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	3	55	Mampu
184		5	4	5	3	2	5	5	5	5	5	3	52	Mampu
185		5	4	3	3	3	1	4	3	5	4	3	43	Tidak Mampu
186		4	4	5	4	4	3	3	3	5	4	4	47	Mampu

187		4	4	4	3	3	5	5	4	5	5	4	51	Mampu
188		4	4	3	4	5	2	5	4	5	5	4	49	Mampu
189		5	5	4	4	3	4	4	4	5	4	4	51	Mampu
190		3	3	3	4	3	4	4	3	3	5	4	43	Tidak Mampu
191		4	4	4	3	3	5	4	3	4	4	4	46	Mampu
192		5	2	4	3	3	4	5	5	5	5	3	48	Mampu
193		5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	54	Mampu
194		4	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	40	Tidak Mampu
195		4	4	4	4	3	5	3	5	3	3	3	45	Mampu

Lampiran

LAMPIRAN 1

Hasil Pengolahan Data

- 1). Tabel 4.5 Tabulasi silang *Forethought* dengan Prokrastinasi Akademik

<i>Forethought</i>	Prokrastinasi		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	22%	30%	52%
Kurang Mampu	29%	19%	48%
Total	51%	49%	100%

Tabel 4.5 Crosstab antara aspek *Forethought* dengan Prokrastinasi Akademik

- 2). Tabel 4.6 Tabulasi silang *Performance or Volitional Control* dengan Prokrastinasi Akademik

<i>Performance or Volitional Control</i>	Prokrastinasi		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	22%	33%	55%
Kurang Mampu	29%	16%	45%
Total	51%	49%	100%

Tabel 4.6 Crosstab antara aspek *Performance or Volitional Control* dengan Prokrastinasi Akademik

- 3). Tabel 4.7 Tabulasi silang *Self Reflection* dengan Prokrastinasi Akademik

<i>Self Reflection</i>	Prokrastinasi		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	19%	35%	54%
Kurang Mampu	32%	14%	46%
Total	51%	49%	100%

Tabel 4.7 Crosstab antara aspek *Self Reflection* dengan Prokrastinasi Akademik

- 4). Tabel 4.8 Tabulasi silang Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Tugas Sekolah Membuat Tulisan

Regulasi Diri	Prokrastinasi Tugas Sekolah Membuat Tulisan		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	26%	25%	51%
Kurang Mampu	33%	16%	49%
Total	59%	41%	100%

Tabel 4.8 Crosstab antara Regulasi Diri dengan Prokratinasi Tugas Sekolah Membuat Tulisan

- 5). Tabel 4.9 Tabulasi silang Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Persiapan Menghadapi Ujian

Regulasi Diri	Prokrastinasi Persiapan Menghadapi Ujian		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	22%	29%	51%
Kurang Mampu	35%	14%	49%
Total	57%	43%	100%

Tabel 4.9 Crosstab antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Persiapan Menghadapi Ujian

- 6). Tabel 4.10 Tabulasi silang Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Mempersiapkan Diri Sebelum Pelajaran Dimulai

Regulasi Diri	Prokrastinasi Mempersiapkan Diri Sebelum Pelajaran Dimulai		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	25%	26%	51%
Kurang Mampu	33%	16%	49%
Total	58%	42%	100%

Tabel 4.10 Crosstab antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Mempersiapkan Diri Sebelum Pelajaran Dimulai

- 7). Tabel 4.11 Tabulasi silang Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Administrasi Akademik

Regulasi Diri	Prokrastinasi Menyelesaikan Administrasi Akademik		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	19%	32%	51%
Kurang Mampu	34%	15%	49%
Total	53%	47%	100%

Tabel 4.11 Crosstab antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Administrasi Akademik

- 8). Tabel 4.12 Tabulasi silang Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghadiri Pertemuan Sekolah

Regulasi Diri	Prokrastinasi Menghadiri Pertemuan Sekolah		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	29%	22%	51%
Kurang Mampu	31%	18%	49%
Total	60%	40%	100%

Tabel 4.12 Crosstab antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Menghadiri Pertemuan Sekolah

- 9). Tabel 4.13 Tabulasi silang Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Meraih Nilai Di atas Rata-rata Kelas

Regulasi Diri	Prokrastinasi Meraih Nilai Di atas Rata-rata Kelas		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	13%	38%	51%
Kurang Mampu	38%	11%	49%
Total	51%	49%	100%

Tabel 4.13 Crosstab antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Administrasi Akademik

10). Tabel 4.14 Tabulasi silang *Task Analysis* dengan Prokrastinasi Akademik

Task Analysis	Prokrastinasi		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	26%	31%	57%
Kurang Mampu	27%	16%	43%
Total	53%	47%	100%

11). Tabel 4.15 Tabulasi silang *Self Motivation Beliefs* dengan Prokrastinasi Akademik

Self Motivation Control	Prokrastinasi		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	20%	31%	51%
Kurang Mampu	33%	16%	49%
Total	53%	47%	100%

12). Tabel 4.16 Tabulasi silang *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik

Self Control	Prokrastinasi		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	19%	31%	50%
Kurang Mampu	34%	16%	50%
Total	53%	47%	100%

13). Tabel 4.17 Tabulasi silang *Self Observation* dengan Prokrastinasi Akademik

Self Observation	Prokrastinasi		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	22%	32%	54%
Kurang Mampu	31%	15%	46%
Total	53%	47%	100%

14). Tabel 4.18 Tabulasi silang *Self Judgement* dengan Prokrastinasi Akademik

Self Judgement	Prokrastinasi		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	25%	34%	59%
Kurang Mampu	28%	13%	41%
Total	53%	47%	100%

15). Tabel 4.19 Tabulasi silang *Self Reaction* dengan Prokrastinasi Akademik

Self Reaction	Prokrastinasi		Total
	Tinggi	Rendah	
Mampu	23%	33%	56%
Kurang Mampu	30%	14%	44%
Total	53%	47%	100%

16). Tabel 4.20 Korelasi Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik

			Total Regulasi Diri	Total Prokrastinasi
Spearman's rho	Total Regulasi Diri	Correlation Coefficient	1,000	-,468(**)
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	100	100
	Total Prokrastinasi	Correlation Coefficient	-,468(**)	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	100	100

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 4.15 di atas menunjukkan bahwa Regulasi Diri memiliki hubungan yang negatif dan moderat dengan Prokrastinasi Akademik. Hubungan tersebut mempunyai signifikansi sebesar 0,01 yang berarti derajat kesalahan sebesar 1%.

LAMPIRAN 3

Kisi-kisi Alat Ukur

1). Alat Ukur Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Nomor Pertanyaan
<ul style="list-style-type: none"> • Forethought 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Penetapan tujuan (<i>goal</i>): Sejauhmana siswa mampu menetapkan tujuan (<i>goal</i>) dalam bidang akademik ▪ Menentukan strategi perencanaan: Sejauhmana siswa mampu menetapkan perencanaan-perencanaan agar dapat mencapai tujuan (<i>goal</i>) dalam bidang akademik ▪ Keyakinan diri: Sejauhmana siswa memiliki kemampuan akan kemampuan dirinya di bidang akademik ▪ Keyakinan akan hasil yang dapat diperoleh dari <i>goal</i> yang ditetapkan: Sejauhmana siswa memiliki keyakinan akan hasil yang dapat diperoleh dari <i>performance</i> yang dilakukannya dalam bidang akademik ▪ Motivasi diri: Sejauhmana derajat motivasi diri yang ditunjukkan siswa dalam bidang akademik 	<p>1, 33, 65, <u>17, 49, 81</u></p> <p>2, 34, 66, <u>18, 50, 82</u></p> <p>3, 35, 67, <u>19, 51, 83</u></p> <p>4, 36, 68, <u>20, 52, 84</u></p> <p>5, 37, 69, <u>21, 53, 85</u></p>

<ul style="list-style-type: none"> • Performance or Volitional Control 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Orientasi pada tujuan (<i>goal orientation</i>): Sejauhmana usaha yang dilakukan siswa untuk meningkatkan <i>performancenya</i> di bidang akademik ▪ Instruksi diri: Sejauhmana usaha pengendalian diri yang dilakukan siswa agar dapat melakukan kegiatan yang direncanakannya secara sistematis ▪ <i>Imagery</i>: Sejauhmana siswa memiliki gambaran-gambaran mental dalam proses melaksanakan rencana yang telah dibuat dalam bidang akademik ▪ Pemfokusan perhatian: Sejauhmana siswa mampu memfokuskan perhatiannya pada pelaksanaan rencana yang telah disusunnya dalam bidang akademik ▪ Strategi tugas: Sejauhmana siswa mampu mengorganisasikan (menyusun) tugas-tugas yang harus dilakukannya di bidang akademik ▪ Pengamatan terhadap pemahaman diri: Sejauhmana siswa mampu melakukan pengamatan terhadap pemahaman dirinya dibidang akademik 	<p>6, 38, 70, <u>22, 54, 86</u></p> <p>7, 39, 71, <u>23, 55, 87</u></p> <p>8, 40, 72, <u>24, 56, 88</u></p> <p>9, 41, 73, <u>25, 57, 89</u></p> <p>10, 42, 74, <u>26, 58, 90</u></p> <p>11, 43, 75, <u>27, 59, 91</u></p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • Self Reflection 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengamatan terhadap tindakan diri: Sejauhmana siswa melakukan pengamatan terhadap tindakan yang dilakukannya di bidang akademik ▪ Evaluasi diri: Sejauhmana siswa melakukan penilaian terhadap <i>performancenya</i> disesuaikan dengan <i>goal</i> yang ditentukannya ▪ <i>Causal attribution</i>: Derajat penilaian terhadap <i>performance</i> yang rendah di bidang akademik ▪ Kepuasan diri atau dampaknya: Derajat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap <i>performance</i> di bidang akademik ▪ Penilaian diri: Sejauhmana siswa melakukan penilaian terhadap <i>performance</i> di bidang akademik 	<p>12, 44, 76, <u>28, 60, 92</u></p> <p>13, 45, 77, <u>29, 61, 93</u></p> <p>14, 46, 78, <u>30, 62, 94</u></p> <p>15, 47, 79, <u>31, 63, 95</u></p> <p>16, 48, 80, <u>32, 64, 96</u></p>
---	---	--

2). Alat Ukur Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	Nomor Pertanyaan
<ul style="list-style-type: none"> • Tugas Belajar 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membuat <i>paper</i> atau makalah : Sejauhmana siswa mampu membuat <i>paper</i> atau makalah sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan ▪ Mengerjakan laporan kerja kelompok : Sejauhmana siswa mampu mengerjakan laporan kerja kelompok sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan ▪ Mengerjakan latihan-latihan soal Sejauhmana siswa memiliki kemampuan untuk mengerjakan tugas latihan soal-soal 	<p>1, 2, 3, 4</p> <p>5, 6, 7, 8</p> <p>9, 10, 11, 12</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Belajar menghadapi ujian 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mempersiapkan menghadapi ulangan harian : Sejauhmana siswa memiliki persiapan untuk menghadapi ulangan harian ▪ Persiapan menghadapi Ujian Akhir Semester : Sejauhmana siswa memiliki persiapan untuk menghadapi Ujian Akhir Semester 	<p>13, 14, 15</p> <p>16, 17, 18</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mempersiapkan diri sebelum pelajaran dimulai 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mempersiapkan diri sebelum pelajaran dimulai : Sejauhmana siswa mempersiapkan diri sebelum pelajaran dimulai 	<p>19, 20, 21, 22</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Menyelesaikan administrasi akademik 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengurus pembayaran sekolah : Sejauhmana siswa mampu mengurus pembayaran sekolah ▪ Melengkapi catatan : Sejauhmana siswa mampu melengkapi catatan ▪ Mengembalikan barang-barang yang dipinjam dari sekolah 	<p>23, 24, 25</p> <p>26, 27, 28, 29</p> <p>30, 31, 32</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Menghadiri pertemuan 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menghadiri sekolah ▪ Menghadiri pertemuan dengan anggota kelompok 	<p>33, 34, 35</p> <p>36, 37, 38</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Meraih nilai raport di atas rata-rata kelas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mencapai prestasi di atas rata-rata 	<p>39, 40</p>

LAMPIRAN 4

Data Penunjang

Crosstabs Regulasi Diri dengan Data Penunjang

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang
(Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah)

Regulasi Diri	Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah			Total
	Berusaha sebaik mungkin	Berusaha	Yang penting selesai	
Rendah	20%	18%	12%	50%
Tinggi	33%	11%	6%	50%
Total	53%	29%	18%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang
(Fasilitas sekolah mendukung kegiatan belajar)

Regulasi Diri	Fasilitas sekolah mendukung kegiatan belajar				Total
	Sangat mendukung	Mendukung	Cukup mendukung	Kurang mendukung	
Rendah	29%	4%	11%	6%	50%
Tinggi	44%	0%	2%	4%	50%
Total	73%	4%	13%	10%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang
(Fasilitas rumah mendukung kegiatan belajar)

Regulasi Diri	Fasilitas rumah mendukung kegiatan belajar				Total
	Sangat mendukung	Mendukung	Cukup mendukung	Tidak mendukung	
Rendah	19%	5%	14%	12%	50%
Tinggi	34%	1%	6%	9%	50%
Total	53%	6%	20%	21%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang
(Mengatur waktu antara sekolah, belajar, dan kegiatan lain)

Regulasi Diri	Mengatur waktu antara sekolah, belajar, dan kegiatan lain			Total
	Selalu bisa	Cukup bisa	Selalu tidak bisa	
Rendah	6%	43%	1%	50%
Tinggi	14%	35%	1%	50%
Total	20%	78%	2%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang
(Ketika belajar, situasi lingkungan mempengaruhi kegiatan belajar)

Regulasi Diri	Ketika belajar, situasi lingkungan mempengaruhi kegiatan belajar				Total
	Sangat berpengaruh	Cukup berpengaruh	Kurang berpengaruh	Tidak pernah	
Rendah	24%	4%	12%	10%	50%
Tinggi	31%	2%	9%	8%	50%
Total	55%	6%	21%	18%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang

(Saya akan melakukan aktivitas yang menyenangkan setelah menyelesaikan ujian atau tugas)

Regulasi Diri	Saya akan melakukan aktivitas yang menyenangkan setelah menyelesaikan ujian atau tugas				Total
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah	
Rendah	12%	18%	19%	1%	50%
Tinggi	15%	16%	16%	3%	50%
Total	27%	34%	35%	4%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang

(Orang tua perlu mengetahui dan mengingatkan kegiatan belajar saya)

Regulasi Diri	Orang tua perlu mengetahui dan mengingatkan kegiatan belajar saya				Total
	Sangat perlu	Perlu	Kadang-kadang	Tidak perlu	
Rendah	5%	29%	14%	2%	50%
Tinggi	15%	21%	9%	5%	50%
Total	20%	50%	23%	7%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang

(Tidak akan mencoba tugas yang materinya kurang dipahami)

Regulasi Diri	Tidak akan mencoba tugas yang materinya kurang dipahami					Total
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
Rendah	1%	10%	2%	31%	5%	50%
Tinggi	3%	5%	0	29%	14%	50%
Total	4%	15%	2%	60%	19%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang
 (Saya mengerjakan tugas bila melihat teman-teman sudah mulai mengerjakan terlebih dulu)

Regulasi Diri	Saya mengerjakan tugas bila melihat teman-teman sudah mulai mengerjakan terlebih dulu					Total
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
Rendah	1%	8%	1%	25%	15%	50%
Tinggi	0%	2%	0%	24%	24%	50%
Total	1%	10%	1%	49%	39%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang
 (Saya merasa orang lain perlu membantu untuk mengerjakan tugas dan mengambil keputusan dalam kegiatan belajar)

Regulasi Diri	Saya merasa orang lain perlu membantu untuk mengerjakan tugas dan mengambil keputusan dalam kegiatan belajar					Total
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
Rendah	0%	8%	4%	31%	6%	50%
Tinggi	4%	10%	4%	24%	9%	50%
Total	4%	18%	8%	55%	15%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang
 (Pelajaran di sekolah)

Regulasi Diri	Pelajaran di sekolah				Total
	Sangat berat	Berat	Cukup berat	Tidak berat	
Rendah	13%	5%	14%	19%	50%
Tinggi	13%	1%	10%	25%	50%
Total	26%	6%	24%	44%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang

(Bila gagal, saya merasa kecewa dalam jangka waktu yang lama dan tidak segera mencoba memperbaikinya)

Regulai Diri	Bila gagal, saya merasa kecewa dalam jangka waktu yang lama dan tidak segera mencoba memperbaikinya				Total
	Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah	
Rendah	0%	5%	25%	20%	50%
Tinggi	1%	1%	19%	29%	50%
Total	1%	6%	44%	49%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang

(Saya tidak berani mencoba mengerjakan soal-soal yang materinya belum diajarkan di depan kelas)

Regulasi Diri	Saya tidak berani mencoba mengerjakan soal-soal yang materinya belum diajarkan di depan kelas				Total
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah	
Rendah	1%	19%	24%	6%	50%
Tinggi	5%	10%	20%	15%	50%
Total	6%	29%	44%	21%	100%

Crosstab Regulasi diri dengan Data Penunjang

(Saya memikirkan kembali alasan masuk SMFK)

Regulasi Diri	Saya memikirkan kembali alasan masuk SMFK				Total
	Selalu	Sering	Pernah	Tidak pernah	
Rendah	1%	11%	19%	19%	50%
Tinggi	8%	14%	7%	21%	50%
Total	9%	25%	26%	40%	100%

Crosstabs Prokrastinasi dengan Data Penunjang

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang
(Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah)

Prokrastinasi	Mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah			Total
	Berusaha sebaik mungkin	Berusaha	Yang penting selesai	
Rendah	30%	13%	11%	54%
Tinggi	22%	16%	8%	46%
Total	52%	29%	19%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang
(Fasilitas sekolah mendukung kegiatan belajar)

Prokrastinasi	Fasilitas sekolah mendukung kegiatan belajar				Total
	Sangat mendukung	Mendukung	Cukup mendukung	Kurang mendukung	
Rendah	40%	4%	6%	4%	54%
Tinggi	33%	0%	7%	6%	46%
Total	73%	4%	13%	10%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang
(Fasilitas rumah mendukung kegiatan belajar)

Prokrastinasi	Fasilitas rumah mendukung kegiatan belajar				Total
	Sangat mendukung	Mendukung	Cukup mendukung	Tidak mendukung	
Rendah	31%	5%	8%	10%	54%
Tinggi	21%	1%	13%	11%	46%
Total	52%	6%	21%	21%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang
(Mengatur waktu antara sekolah, belajar, dan kegiatan lain)

Prokrastinasi	Mengatur waktu antara sekolah, belajar, dan kegiatan lain			Total
	Selalu bisa	Cukup bisa	Selalu tidak bisa	
Rendah	11%	42%	1%	54%
Tinggi	9%	36%	1%	46%
Total	20%	78%	2%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang
(Ketika belajar, situasi lingkungan mempengaruhi kegiatan belajar)

Prokrastinasi	Ketika belajar, situasi lingkungan mempengaruhi kegiatan belajar				Total
	Sangat berpengaruh	Cukup berpengaruh	Kurang berpengaruh	Tidak pernah	
Rendah	29%	4%	11%	10%	54%
Tinggi	26%	2%	10%	8%	46%
Total	55%	6%	21%	18%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang
(Saya akan melakukan aktivitas yang menyenangkan setelah menyelesaikan ujian atau tugas)

Prokrastinasi	Saya akan melakukan aktivitas yang menyenangkan setelah menyelesaikan ujian atau tugas				Total
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah	
Rendah	19%	14%	20%	1%	54%
Tinggi	9%	20%	15%	2%	46%
Total	28%	34%	35%	3%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang

(Orang tua perlu mengetahui dan mengingatkan kegiatan belajar saya)

Prokrastinasi	Orang tua perlu mengetahui dan mengingatkan kegiatan belajar saya				Total
	Sangat perlu	Perlu	Kadang-kadang	Tidak perlu	
Rendah	16%	25%	9%	4%	54%
Tinggi	4%	25%	13%	4%	46%
Total	20%	50%	22%	8%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang

(Tidak akan mencoba tugas yang materinya kurang dipahami)

Prokrastinasi	Tidak akan mencoba tugas yang materinya kurang dipahami					Total
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
Rendah	0%	6%	0%	38%	10%	54%
Tinggi	4%	9%	2%	22%	9%	46%
Total	4%	15%	2%	60%	19%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang

(Saya mengerjakan tugas bila melihat teman-teman sudah mulai mengerjakan terlebih dulu)

Prokrastinasi	Saya mengerjakan tugas bila melihat teman-teman sudah mulai mengerjakan terlebih dulu					Total
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
Rendah	0%	5%	0%	25%	24%	54%
Tinggi	1%	5%	1%	24%	15%	46%
Total	1%	10%	1%	49%	39%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang

(Saya merasa orang lain perlu membantu untuk mengerjakan tugas dan mengambil keputusan dalam kegiatan belajar)

Prokrastinasi	Saya merasa orang lain perlu membantu untuk mengerjakan tugas dan mengambil keputusan dalam kegiatan belajar					Total
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah	
Rendah	1%	14%	2%	25%	11%	53%
Tinggi	3%	5%	5%	30%	4%	47%
Total	4%	19%	7%	55%	15%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang

(Pelajaran di sekolah)

Prokrastinasi	Pelajaran di sekolah				Total
	Sangat berat	Berat	Cukup berat	Tidak berat	
Rendah	12%	4%	13%	25%	54%
Tinggi	14%	2%	11%	19%	46%
Total	26%	6%	24%	44%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang

(Bila gagal, saya merasa kecewa dalam jangka waktu yang lama dan tidak segera mencoba memperbaikinya)

Prokrastinasi	Bila gagal, saya merasa kecewa dalam jangka waktu yang lama dan tidak segera mencoba memperbaikinya				Total
	Selalu	Sering	Jarang	Tidak pernah	
Rendah	0%	1%	24%	29%	54%
Tinggi	1%	5%	20%	20%	46%
Total	1%	6%	44%	49%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang

(Saya tidak berani mencoba mengerjakan soal-soal yang materinya belum diajarkan di kelas)

Prokrastinasi	Saya tidak berani mencoba mengerjakan soal-soal yang materinya belum diajarkan di depan kelas				Total
	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah	
Rendah	4%	14%	21%	15%	54%
Tinggi	2%	15%	23%	6%	46%
Total	6%	29%	44%	21%	100%

Crosstab Prokrastinasi dengan Data Penunjang

(Saya memikirkan kembali alasan masuk SMFK)

Prokrastinasi	Saya memikirkan kembali alasan masuk SMFK				Total
	Selalu	Sering	Pernah	Tidak pernah	
Rendah	5%	15%	8%	25%	53%
Tinggi	4%	10%	18%	15%	47%
Total	9%	25%	26%	40%	100%