



**REGULASI DIRI SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN *MINDFULNESS*
DAN *FEAR OF FAILURE* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA IAI LUKMAN EDY PEKANBARU**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

TESIS

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan
mendapatkan gelar Magister Sains
Program Studi Psikologi Program Magister
Peminatan Psikologi Pendidikan**



UIN SUSKA RIAU

Oleh

**Richa Dwi Rahmawati
NIM 22160222989**

PROGRAM STUDI PROGRAM MAGISTER

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

PEKANBARU

2025



LEMBAR PENGESAHAN

REGULASI DIRI SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN *MINDFULNESS*
DAN *FEAR OF FAILURE* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA IAI LUKMAN EDY PEKANBARU

OLEH

RICHA DWI RAHMAWATI
NIM. 22160222989

Pembimbing I

Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si
NIP. 19651028 198903 1 005

Tanggal : 25 Juni 2025

Pembimbing II

Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi., Psikolog
NIP. 19800616 200604 2 002

Tanggal : 25/6/25

Telah Dinyatakan Memenuhi Syarat Sidang Munaqasah

Pada tanggal : 25/6/25 2025

Ketua Program Studi Magister Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Ttd

Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog
NIP. 197807202007102003

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PENGESAHAN PENGUJI

Tesis yang ditulis oleh

Nama
NIM
Judul

: RICHHA DWI RAHMAWATI
: 22160222989

: Regulasi Diri sebagai Mediator Hubungan *Mindfulness* dan *Fear Of Failure* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa IAI Lukman Edy Pekanbaru

Telaah dipertahankan di depan panitia Ujian Tesis Program Studi Psikologi Program Magister Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi) dengan peminatan Psikologi Pendidikan.

Diujikan pada

Hari/Tanggal : 30 Juni 2025

Bertepatan dengan : 4 Muharram 1447 H

TIM PENGUJI

Ketua

Dr. H. Kusnadi, M.Pd.
NIP. 19671212 199503 1 001

Sekretaris

Dr. Sri Wahyuni, M.A, M.Psi. Psikolog
NIP. 19800616 200604 2 002

Penguji I

Dr. Vivik Shofiah, M.Si
NIP. 19761015 200501 2 000

Penguji II

Dr. Yulita Kurniawaty A, M.Psi Psikolog
NIP. 19780720 200710 2 003

Penguji III

Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si
NIP. 19651028 199803 1 005

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-0004/Un.04/F.VI/PP.00.9/06/2025

Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Fakultas Psikologi UIN Suska Riau menjelaskan bahwa telah dilakukan uji kesamaan (*similarity check*) untuk mengetahui terjadinya plagiasi dan duplikasi dengan menggunakan *software Turnitin* pada proposal skripsi mahasiswa berikut ini:

Nama Mahasiswa	: Richa Dwi Rahmawati
NIM	: 22160222989
Judul Proposal	: REGULASI DIRI SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN <i>INDFULNESS</i> DAN <i>FEAR OF FAILURE</i> DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA IAI LUKMAN EDY PEKANBARU
Dosen Pembimbing I	: Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si.
Dosen Pembimbing II	: Dr. Sri Wahyuni, M.A., Psikolog
Tanggal Uji Turnitin	: 24 Juni 2025
Hasil Uji Turnitin	: Tingkat Kesamaan Proposal (<i>Similarity Index</i>) yaitu 5% x (Maksimal 25%)

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 25 Juni 2025
 Wakil Dekan I,

#

Dr. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si
 NIP. 196510281989031005



Lampiran Surat :
 Nomor : Nomor 25/2025
 Tanggal : 30 Juni 2025

SURAT PERNYATAAN

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Saya yang bertandatangan di bawah ini:
 Nama : Richa Dwi Rahmawati
 NIM : 22160222989
 Tempat/Tgl. Lahir : Lubuk Dalam, 28 Desember 1994
 Fakultas/Pascasajana : Psikologi
 Prodi : Magister Psikologi

Judul Thesis :

REGULASI DIRI SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN *FEAR OF FAILURE* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA IAI LUKMAN EDY PEKANBARU

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Thesis dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan
2. penelitian saya sendiri.
3. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
4. Oleh karena Thesis saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
5. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Thesis/Skripsi/(Karya saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pemyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 30 Juni 2025
 Yang membuat pemyataan



Richa Dwi Rahmawati
 NIM : 22160222989

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

**TESIS INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK
“DIRI SAYA SENDIRI ”**

Dan

Kedua Orang Tua

Yang telah menanti dengan sabar dan menjadi motivasi utama peneliti dalam menyelesaikan tesis ini. Terimakasih untuk semua arahan, dukungan, ridho, dan to'a selama ini yang membuat proses selama penelitian menjadi ringan hingga selesai.

UIN SUSKA RIAU

MOTTO

“BE POSITIVE, BERSABAR, BERSYUKUR DAN BERBAHAGIALAH”

- Richa Dwi Rahmawati -



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, rasa syukur yang tak terhingga Penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala, atas Rahmat dan Karunia_Nya, maka penyusunan Tesis ini dapat selesai tepat waktu, dengan judul *“Regulasi Diri sebagai Mediator Hubungan Mindfulness dan Fear Of Failure dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa IAI Lukman Edy Pekanbaru ”* Penulisan tesis ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Psikologi (M.Psi) Program Studi Magister Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari tahap awal sampai pada tahap akhir penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung penyelesaian tesis hingga dapat selesai dengan baik :

1. Ibu Prof. Hj. Leny Nofianti, MS,SE, M.Si, Ak, CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. H.Kusnadi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau yang telah memberikan dukungan kepada saya dalam menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

3. Ibu Dr. Yulita Kuniawaty Asra, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi yang telah memfasilitasi semua proses perkuliahan dari awal sampai dengan penyelesaian tesis ini.
4. Bapak Dr. Masyhuri, S.Psi, M.Si selaku Sekretaris Program Studi Magister Psikologi dan sekaligus dosen Penasehat Akademik saya yang telah memberikan masukan dan arahan pada saya.
5. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag, M.Si selaku dosen pembimbing I saya yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tesis ini.
6. Ibu Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II saya yang telah mengarahkan dan memberikan masukan pada penyusunan tesis ini.
7. Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si, selaku dosen Penguji saya yang telah memberikan masukan dan arahan akan penulisan tesis saya.
8. Bapak dan Ibu Dosen staf pengajar serta pegawai di Magister Psikologi pada Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis selama menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau.
9. Pimpinan dan Dosen IAI Lukman Edy yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Keluarga, Ayahanda H. Triyantana dan Ibunda Hj. Yatini, Suami tercinta Faiz Syafruddin S.I.Kom, M.H, Abang Dr. Rian Vebrianto, M.Ed, Kakak Ipar



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Alaniyah Syafaren, M.Pd yang telah sangat banyak memberikan dukungan baik moril maupun materil dan tak lupa pula do'a kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

11. Teman – teman Magister Psikologi angkatan tahun 2021, seluruh Mahasiswa Psikologi, sahabat dan semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
12. Teman-teman seperjuangan magister yang selalu membantu, bersama, saling mendukung Triska Gustiwi, M.Psi, Rafiqah Rahmadhanty, M.Psi dan Poppy Dwinanda, M.Psi.
13. Teman-teman bermain Duo Lebah Defi , M.Pd dan Revi Dahlianti, M.Pd yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Dalam penulisan tesis ini, penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tesis ini dimasa yang akan datang. Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Atas perhatian dari semua pihak, penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, Juli 2025

UIN SUSKA RIAU

Richa Dwi Rahmawati

REGULASI DIRI SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN *FEAR OF FAILURE* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA IAI LUKMAN EDY PEKANBARU

Richa Dwi Rahmawati
Richadwi23@gmail.com

Magister Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari masalah banyaknya mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik ketika dihadapkan dengan tugas akademik dalam proses belajar mengajar. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan regulasi diri sebagai mediator hubungan antara *mindfulness* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa IAI Lukman Edy. Pengambilan sampel menggunakan *proportioned stratified random sampling* dimana sampelnya adalah 206 mahasiswa IAI Lukman Edy. Pengumpulan data menggunakan skala *mindfulness*, *fear of failure*, regulasi diri dan prokrastinasi akademik yang dimodifikasi oleh peneliti. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan metode *Structural Equation Model – Partial Least Square* (SEM - PLS) melalui evaluasi Model *Structural* (*Inner Model*) dengan bantuan aplikasi *software Smart-PLS 3.0*. Hasil analisis data menunjukkan regulasi diri memediasi hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik sebesar nilai $p\text{-value } 0,010 \leq 0,05$. Regulasi diri memediasi hubungan antara *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik sebesar $p\text{-value } 0,000 \leq 0,05$. Berdasarkan temuan penelitian, regulasi diri berperan penting sebagai mediator dalam hubungan antara *mindfulness* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi dan regulasi diri yang baik cenderung mengalami lebih sedikit prokrastinasi akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *fear of failure* tinggi lebih cenderung untuk menunda-nunda pengerjaan tugas. Oleh karena itu, *mindfulness* dan regulasi diri dapat menjadi faktor penting dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik, terutama di kalangan mahasiswa yang menghadapi tekanan atau kecemasan akibat *fear of failure*. Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman bagaimana faktor-faktor psikologis seperti *mindfulness* dan *fear of failure* dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, dan bagaimana regulasi diri dapat memediasi hubungan tersebut.

Kata Kunci: *mindfulness*, *fear of failure*, regulasi diri dan prokrastinasi akademik, uji mediator.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SELF-REGULATION AS A MEDIATOR OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND FEAR OF FAILURE WITH ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS OF IAI LUKMAN EDY PEKANBARU

Richa Dwi Rahmawati
richadwi23@gmail.com

Master of Psychology, State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau,
Indonesia

Abstract

This study originates from the widespread issue of academic procrastination among students when confronted with academic tasks during the learning process. The objective of this research is to examine self-regulation as a mediating variable in the relationship between mindfulness and fear of failure with academic procrastination among students at IAI Lukman Edy Pekanbaru. The study employed proportioned stratified random sampling, resulting in a sample of 206 students. Data were collected using modified scales for mindfulness, fear of failure, self-regulation, and academic procrastination. Data analysis and hypothesis testing were conducted using Structural Equation Modeling – Partial Least Squares (SEM-PLS) through evaluation of the Structural Model (Inner Model), facilitated by Smart-PLS 3.0 software. The findings reveal that self-regulation mediates the relationship between mindfulness and academic procrastination with a p-value of 0.010 (≤ 0.05), and also mediates the relationship between fear of failure and academic procrastination with a p-value of 0.000 (≤ 0.05). These results underscore the significant role of self-regulation in mediating the impact of mindfulness and fear of failure on academic procrastination. Students with higher mindfulness and better self-regulation tend to procrastinate less, while those with greater fear of failure are more prone to delaying academic tasks. Thus, mindfulness and self-regulation emerge as crucial factors in efforts to reduce academic procrastination, particularly among students facing anxiety or pressure due to fear of failure. This study contributes to the understanding of how psychological factors such as mindfulness and fear of failure influence academic procrastination behavior, and highlights the mediating function of self-regulation in these relationships.

Keywords: mindfulness, fear of failure, self-regulation, academic procrastination, mediation analysis.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© خوف الذهني الوعي بين العلاقة في كوسيط الذاتي التنظيم
لوقمان إسلامي معهد ط لاب لدى الأكاديمي والتسويق الفشل
بيكانبارو - إيدي

رحموتي دوي ريتشا

richadwi23@gmail.com

الإسلامية فاسم شريف السلطان جامعة النفس، علم في ماجستير
إندونيسيا رياو، الحكومية،

ءلجو في تتمثل شائعة مشكلة من الدراسة هذه تنطلق : الملخص
مواجهتهم عند الأكاديمي التسويف إلى الطلاب من العدد
إلى الدراسة وتهدف .التعليم عملية أثناء دراسية لمهام
الوعي بين العلاقة في وسيط كمتغير الذاتي التنظيم اختبار
جهة من الأكاديمي والتسويف جهة، من الفشل وخوف الذهني
ستخدام تم .بيكانبارو في إيدي لوقمان معهد ط لاب لدى أخرى
العينة عدد وبلغ النسبية، الطبقة العشوائية العينة أسلوب
للوعي معدلة مقاييس باستخدام البيانات جُمعت .طالباً 206
والتسويف الذاتي، والتنظيم الفشل، وخوف الذهني،
الفرضيات واختبار البيانات تحليل أجري .الأكاديمي
الصغرى مربعاتال - الهيكلية المعادلة نموذج باستخدام
(Inner Model) الداخلي النموذج تقييم خلال من (SEM-PLS) الجزئية
أن النتائج أظهرت .Smart-PLS 3.0 برنامج باستخدام (Inner
Model) والتسويف الذهني الوعي بين العلاقة يتوسط الذاتي التنظيم
يتوسط كما ، ($0.05 \leq 0.010$) تبلغ P بقيمة الأكاديمي
تبلغ P بقيمة الأكاديمي والتسويف الفشل خوف بين العلاقة
الذي المهم الدور على النتائج هذه وتدل . ($0.05 \leq 0.000$)
الذهني الوعي بين العلاقة في كوسيط الذاتي التنظيم يلعبه
الأكاديمي التسويف سلوك على وتأثيرهما الفشل وخوف
لذهني الوعي من عالية بدرجة يتمتعون الذين فالط لاب
في أقل، بدرجة التسويف إلى يميلون الجيد الذاتي والتنظيم
أكثر يكونون الفشل خوف من يعانون الذين الط لاب أن حين
الذهني الوعي فإن وعليه، .الدراسية المهام لتأجيل عرمة
تقليل في المهمة العوامل من يعذآن الذاتي والتنظيم
ضغوطاً يواجهون الذين لطلاب لدى خاصة الأكاديمي، التسويف
فهم في الدراسة هذه وتسهم .الفشل خوف عن ناجماً قلقاً و
على الفشل وخوف الذهني الوعي مثل النفسية العوامل تأثير
الذي الوسيط الدور إبراز مع الأكاديمي، التسويف سلوك
العلاقات هذه في الذاتي التنظيم يلعبه

التنظيم الفشل، خوف ي، الذهن الوعي :المفتاحية الكلمات
الوساطة تحليل الأكاديمي، التسوية الذاتي،



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN DAN PUBLIKASI	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian.....	16
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Prokrastinasi Akademik.....	18
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	18
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	20
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	22
4. Prokrastinasi Akademik dalam Pandangan Islam.....	26
B. <i>Mindfulness</i>	28
1. Pengertian <i>mindfulness</i>	28
2. Dimensi <i>mindfulness</i>	30
3. Faktor-faktor yang menghambat <i>mindfulness</i>	31
4. <i>Mindfulness</i> dalam pandangan Islam.....	32



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Regulasi Diri.....	35
1. Pengertian Regulasi Diri	35
2. Aspek-aspek Regulasi Diri	37
3. Tahapan regulasi diri.....	38
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri	41
5. Regulasi diri dalam pandangan Islam	43
D. <i>Fear of Failure</i>	46
1. Pengertian <i>fear of failure</i>	46
2. Aspek-aspek <i>fear of failure</i>	49
3. <i>Fear of failure</i> dalam pandnagan Islam	50
E. Kajian Penelitian yang Relevan.....	53
F. Kerangka Pikir.....	56
G. Hipotesis Penelitian	66
BAB III. METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	67
B. Tempat dan Waktu Penelitian	67
C. Populasi dan Sampel Penelitian	67
D. Variabel Penelitian	70
E. Definisi Operasional.....	71
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	75
G. Teknik Analisis Data.....	89
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	93
1. Pelaksanaan Penelitian.....	93
2. Profil Lokasi Penelitian	93
3. Deskripsi Subjek	95
B. Hasil Uji Hipotesis	97
1. Analisis Statistik Inferensial.....	104
2. Skor Statistik hipotetik dan kategorisasi	111
C. Pembahasan.....	114
D. Keterbatasan Penelitian	126
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	128
B. Saran.....	130
DAFTAR PUSTAKA.....	132



DAFTAR TABEL

Table 1.1. Kategorisasi prokrastinasi akademik mahasiswa	
Institut Agama Islam Lukman Edy	4
Tabel. 3.1 Populasi mahasiswa di IAI Lukman Edy T.A 2023/2024	68
Tabel 3.2 Rentang skor untuk jawaban berdasarkan penskalaan subjek	76
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> skala Regulasi diri.....	77
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> skala <i>mindfulness</i>	78
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> skala <i>fear of failure</i>	79
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> skala prokrastinasi akademik.....	80
Table 3.7 Validitas Konvergen	84
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> skala regulasi diri untuk penelitian	86
Tabel 3.9 <i>Blueprint</i> skala <i>mindfulness</i> untuk penelitian	87
Tabel 3.10 <i>Blueprint</i> skala <i>fear of failure</i> untuk penelitian	88
Tabel 3.11 <i>Blueprint</i> skala prokrastinasi akademik untuk penelitian	88
Tabel 3.12 Output Nilai Cronbach Alpha & <i>Composite Reliability</i>	89
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek berdasarkan Jenis Kelamin.....	95
Tabel 4.2 Deskripsi Subjek berdasarkan Semester Belajar.....	95
Tabel 4.3 Berdasarkan Prodi.....	96
Tabel 4.4 Berdasarkan Bekerja Sambil Berkuliah.....	96
Tabel 4.5 <i>Path Coefficients</i>	99
Tabel 4.6 Nilai R-Square (R^2).....	105
Tabel 4.7 <i>Latent Variable Correlations</i>	106
Tabel 4.8 Hasil Uji Signifikansi (<i>Direct Effect</i>)	107



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 4.9 Nilai <i>f-square</i>	109
Tabel 4.10 Nilai <i>indirect Effects</i>	110
Tabel 4.11 Skor Statistik Hipotetik.....	111
Tabel 4.12 Kategorisasi Variabel Penelitian.....	112
Tabel 4.13 Deskripsi Kategori Subjek Penelitian	112



UIN SUSKA RIAU



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka berpikir	65
Gambar 4.1. Inner Model.....	98

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A : Validasi Alat Ukur	148
LAMPIRAN B : Hasil Kategorisasi Pra Riset	229
LAMPIRAN C :Verbatim Pra Riset	231
LAMPIRAN D : Skala Tryout	241
LAMPIRAN E : Tabulasi Data Tryout	258
LAMPIRAN F : Uji Reliabilitas dan Validitas	263
LAMPIRAN G : Skala Penelitian	279
LAMPIRAN H : Tabulasi Data Penelitian	290
LAMPIRAN I : Uji Statistik Inferensial	300
LAMPIRAN J : Statistik Hipotetik dan Kategorisasi	302
LAMPIRAN K : Uji Hipotesis	305
LAMPIRAN L : Surat Izin Riset	308

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah orang yang menempuh Pendidikan diperguruan tinggi. Perguruan tinggi merupakan tempat dimana proses belajar terjadi bagi mahasiswa. Proses belajar merupakan suatu pengaruh yang permanen dalam hal perilaku, pengetahuan maupun ketrampilan berpikir yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman yang dialami individu (Santrock, 2015). Pembelajaran merupakan perilaku yang berkaitan dengan kegiatan akademik maupun non akademik, yang berarti dimana pembelajaran dapat dilakukan dan terjadi dilembaga pendidikan formal maupun dimana saja. Tenaga pendidik dan peserta didik serta *stakeholder* dapat saling mempengaruhi tujuan belajar (Hamalik, 2008)

Untuk melihat sudah sejauh mana tujuan pembelajaran itu tercapai biasanya dosen akan memberikan tugas kepada mahasiswa baik pada setiap pertemuan maupun saat diakhir setelah keseluruhan pertemuan habis. Dosen memberikan tugas kemudian dosen berharap mahasiswa dapat mengetahui tugasnya dan mengerjakan tugas tersebut dengan baik dan tentu saja tepat waktu dalam pengumpulannya. Tugas diberikan dosen agar mahasiswa mampu mengasah kemampuan yang ada dalam dirinya dan juga menumbuhkan motivasi dalam diri mahasiswa sehingga mahasiswa aktif



dalam proses belajar dan dosen dapat mengetahui sudah sejauh mana pemahaman mahasiswa terhadap materi.

Dalam penyelesaian tugas akademik, ternyata tidak semua mahasiswa langsung mengerjakannya, mahasiswa terkadang sering dengan sengaja melakukan penundaan untuk memulai sehingga terhambat pada penyelesaian tugasnya. Padahal, mahasiswa mengetahui dampak penundaan tugas tersebut akan memberikan efek yang tidak baik pada proses belajarnya, seperti waktu penyelesaian tugas yang tinggal sedikit sehingga pengerjaan tugasnya menjadi tidak maksimal dan tentu saja akan berdampak pada hasil nilai tugas tersebut (Dami & Loppies, 2018).

Individu yang menunjukkan perilaku menunda untuk mengerjakan tugas baik tugas akademik maupun non-akademik dalam psikologi disebut sebagai prokrastinasi. Prokrastinasi akademik adalah suatu kegiatan yang memunculkan perilaku menunda pada jenis tugas formal yang berkaitan dengan kegiatan ataupun agenda akademika. Sedangkan jenis prokrastinasi yang tidak berkaitan dengan akademik adalah jenis perilaku menunda kegiatan yang berhubungan dengan kegiatan non formal (Ferrari et al., 1995).

Suatu perilaku dikatakan sebagai prokrastinasi apabila kegiatan tersebut dilakukan secara sering dan berulang serta dengan sengaja pada tugas yang penting. Individu yang menunjukkan perilaku prokrastinasi sering mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas karena terkadang ia merasa kesulitan untuk melakukan sesuatu dan tugasnya pun menjadi gagal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Maka prokrastinasi dapat dimaknai sebagai perilaku individu yang tidak mampu mengontrol dan memiliki kecenderungan untuk melakukan penundaan baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas (Ghufron & Risnawita, 2010).

Perilaku prokrastinasi bukan merupakan fenomena baru namun sudah banyak dilakukan penelitian mengenai prokrastinasi akademik. Menurut pada hasil penelitian (Kartadinata & Tjundjing, 2008) terdapat sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar mengalami prokrastinasi dan hal ini terjadi dalam ruang lingkup akademis. Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa 47,39% mahasiswa telah melakukan prokrastinasi akademik seperti pada aspek penundaan 15,65%, aspek kelambanan 33,91%, aspek kesenjangan mengerjakan tugas 10,86%, dan aspek melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan 4,34% (Saman, 2017). Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari 308 mahasiswa ditemukan bahwa 85% (262 mahasiswa) berada pada kategori sedang menuju tinggi (Rengganis, 2014). Ditemukan pula bahwa 86 % mahasiswa telah melakukan prokrastinasi akademik (Khumaerah et al., 2022). Jadi, dapat disimpulkan perilaku prokrastinasi banyak dilakukan oleh mahasiswa dalam ranah akademik.

Beberapa hasil penelitian lainnya juga menunjukkan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sering mendahulukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti mengganti aktivitas pembelajarannya yang dirasa membosankan dengan aktivitas tidur, bermain bersama teman, atau menonton



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

TV (Pychyl et al., 2012). Hasil penelitian juga diketahui menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi 81% (Muyana, 2018). Dapat kita lihat bersama bahwa banyak sekali mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan persentase yang cukup besar, maka perlu penanganan untuk mencari jalan keluar dari perilaku tersebut.

Peneliti melakukan miniriset kepada 50 orang mahasiswa di Institut Agama Islam Lukman Edy dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik merujuk pada pendapat Ferrari, J, R, dkk (1995) ditemukan hasil pengkategorian yaitu:

Table 1.1. Kategorisasi prokrastinasi akademik mahasiswa Institut Agama Islam Lukman Edy

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Tinggi	9	18%
Sedang	37	74%
Rendah	4	8%
Total	50	100%

Pemaparan tabel diatas menunjukan bahwa sebanyak 8% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik yang rendah, 74% mahasiswa pada kategori sedang dan 18% mahasiswa pada tingkatan tinggi. Hal ini menunjukkan mayoritas mahasiswa berada pada tingkatan sedang, oleh karena itu perlunya memperhatikan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Di larang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Di larang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari observasi awal peneliti melihat mahasiswa banyak sekali yang tidak mengumpulkan tugas tepat waktu karena mahasiswa kesulitan dalam mengontrol waktu sehingga peneliti juga melakukan wawancara terhadap mahasiswa terkait prokrastinasi akademik untuk melihat apa yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Peneliti mengajukan pertanyaan “*Mengapa mahasiswa suka menunda-nunda mengerjakan tugas?*” beberapa mahasiswa menjawab karena ketidakmampuan mengontrol diri dan membagi waktu.

“kalau saya sengaja saya tunda bu sampai dekat deadline soalnya kadang saya diajak pergi kumpul sama teman-teman bu. saya suntuk di kos jadi saya pergi main, kadang pergi nonton lupa saya ada tugas. Nanti dah dekat hari baru saya kerjakan bu” (R)

“Karena ya bu, otak tu rasanya baru jalan kalau udah mepet bu, kalau belum dekat sama mau dikumpulkan ya, malas pula ngerjakannya bu ngak jalan rasanya otak tu kayak negstuck gitu bu” (AM)

“saya bu rasanya susah membagi waktu bu, karena kan saya bekerja juga bu. pagi saya kuliah, malam saya kerja sampai tengah malam bu. sampai rumah dah capek makanya ngak saya kerjakan kadang tugas tu bu” (Z)

Di Institut Agama Islam Lukman Edy Pekanbaru (IAI Lukman Edy) terdapat mahasiswa yang suka melakukan penundaan dalam tugas akademik (Prokrastinasi akademik). Dalam hal ini terlihat dari mahasiswa yang jarang sekali mengumpulkan tugas dengan tepat waktu. Tugas diselesaikan atau dikumpulkan hampir pada *limit deadline* dan lewat dari *deadline* yang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ditentukan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sering mendahulukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti mengganti aktivitas pembelajarannya yang dirasa membosankan dengan aktivitas tidur, bermain bersama teman, atau menonton TV (Pychyl et al., 2012).

Kesulitan dalam membagi waktu dirasakan oleh mahasiswa IAI Lukman Edy yang bekerja. Mereka harus menyelesaikan pekerjaan di tempat kerja atau pekerjaan kampus. Mahasiswa merasa kesulitan mengontrol waktu, akhirnya mahasiswa tidak mengerjakan tugas yang diberikan dosen dan atau mahasiswa melakukan penundaan pada tugas. Maka menjadi mahasiswa sekaligus memiliki peran sebagai pekerja harus memiliki regulasi diri yang baik.

Mahasiswa sangat membutuhkan regulasi diri yang baik karena dengan kemampuan regulasi diri maka mahasiswa dapat mengatur dan menyesuaikan diri terhadap tugas-tugas sulit yang diberikan oleh dosen. Individu yang mampu meregulasi diri berarti menandakan individu tersebut mampu berperan sebagai pengatur aktivitas dalam proses belajarnya, mendorong motivasi belajar serta mencapai tujuan akademik, dengan kemampuan tersebut individu mampu mengambil keputusan dalam proses belajarnya (Filho, 2001). Kemampuan regulasi yang dimiliki individu dapat membantu individu untuk berperan aktif dalam proses belajarnya secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral (Zimmerman, 1990).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Regulasi diri mengacu pada kemampuan individu untuk menunjukkan perilaku dalam mencapai tujuan yang hendak dicapai (Heatherton & Wagner, 2011). Kemampuan ini terdiri dari kemampuan individu dalam membuat perencanaan, kemampuan memilih alternatif, mengendalikan impuls dan kemampuan menahan pikiran negatif yang mengganggu pencapaian tujuan (Heatherton, 2011)

Regulasi diri dapat dimulai dari mengerjakan kegiatan yang dapat menunjang pencapaian tujuan, mengelola diri agar menampilkan perilaku yang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai (Jakesova et al., 2016) Menurut Carey, fkk (Jakesova et al., 2016) regulasi diri dapat dilihat dari orientasi individu pada tujuannya dan bagaimana individu mampu mengontrol impuls yang ada. Regulasi diri adalah suatu upaya yang dilakukan individu dengan kesadaran (Kelley et al., 2015).

Karakteristik yang dimiliki oleh prokrastinator berkaitan dengan kesulitan mengontrol atau memberikan perhatian pada tugas. Kurangnya kemampuan mengendalikan diri untuk menentukan mana prioritasnya juga mengakibatkan prokrastinasi akademik. Agar individu tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik maka individu harus memiliki kemampuan memusatkan perhatian (Schutte & del Pozo de Bolger, 2020). Rendahnya regulasi diri mengakibatkan tingginya prokrastinasi akademik (Dwi Kencana Wulan, 2016).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Individu yang mampu fokus dalam memusatkan perhatian dan mampu menerima pengalaman dari luar dan dalam diri dengan tanpa memberikan penilaian baik atau buruk karena penilaian itu didasarkan pada pengalaman yang telah dimiliki bukan situasi yang dihadapi merupakan individu yang memiliki kemampuan *mindfulness* (Short et al., 2016). Penelitian terdahulu menemukan bahwa *mindfulness* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi (Cheung & Ng, 2019), (Schutte & del Pozo de Bolger, 2020), (Sirois & Tosti, 2012). Dengan demikian individu yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi cenderung tidak melakukan prokratinasi akademik (Rebetez et al., 2018).

Hal ini ditemukan pada mahasiswa IAILE, saat diwawancara “Mengapa melakukan penundaan saat mengerjakan tugas?”

“iya bu, kadang dah niat mau saya kerjakan pas tugas itu baru dikasih, tapi siap tu ngak jadi saya kerjakan bu. pas mau kerjakan nunggu laptop nyala scroll-scroll media social di hp dah tu keenakan jadi malas lagi lanjutkan bu, pas laptop tu nyala ya cuman di liat-liat aja jadinya tugas tu bu”(AK)

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak memiliki *mindfulness*. Menurut Chang, dkk (2018) *mindfulness* mampu menyeimbangkan kemampuan individu mengontrol secara kognisi dan dapat membuat inidvidu lebih luwes dalam menerima stimulus yang ada. Kesadaran dan kontrol diri terlihat dapat dilihat dari kemampuan mengamati tanpa memberikan respon langsung pengalaman baik dari luar maupun dari dalam (Short et al., 2016). Dengan tidak merepson stimulus secara langsung maka

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan memberikan kesempatan individu untuk mengatur perilakunya agar sesuai dengan tujuan yang diharapkan secara sadar (Ostafin et al., 2015)

Cook-Cottone (2015) mengatakan bahwa regulasi diri memerlukan peran *mindfulness* untuk meningkatkan kesadaran, yang meliputi kesadaran akan kondisi internal seperti kebutuhan dan dorongan, serta kesadaran terhadap tuntutan dan pengaruh dari lingkungan. Peningkatan kesadaran terhadap situasi kini dan di sini membantu seseorang dalam memahami kondisinya secara lebih baik, sehingga ia dapat menyusun rencana yang efektif untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Short et al., 2016).

Mahasiwa IAI Lukman Edy tidak memiliki perencanaan yang efektif untuk mengerjakan tugasnya. Dari hasil wawancara lima mahasiswa menunjukkan mahasiswa tidak pernah membuat perencanaan dalam mengerjakan tugas. Tugas dikerjakan kapan mau memulai saja. Padahal beberapa mahasiswa IAI Lukman Edy ada yang kuliah sambil bekerja, seharusnya mereka lebih memiliki perencanaan untuk membagi waktu antara pekerjaan ataupun tugas kuliah.

Regulasi diri juga berkaitan dengan pemahaman terkait waktu, yaitu pemahaman akan tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang tinggi memahami bahwa kesenangan jangka pendek berpotensi membahayakan pencapaian tujuan jangka panjang, sehingga ia dapat memilih untuk menghindari kesenangan sesaat demi pencapaian tujuannya (Kelley et al., 2015). Ia juga mampu bertahan pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tugas yang dikerjakan sekalipun tidak disukainya, karena memahami konsekuensi jangka panjang dari tugas tersebut terkait pencapaian tujuannya (Rebetez et al., 2018)

Prokrastinator dalam menyelesaikan tugasnya sering dihampiri oleh pikiran yang mengganggu (Rebetez et al., 2018) Kekhawatiran yang berlebihan terhadap kegagalan dalam menyelesaikan tugasnya (Fleett dkk, 2016; monica, 2015) ataupun munculnya lamunan yang tidak terarah (Flet dkk, 2016; Rebetez dkk, 2017). Pikiran-pikiran yang muncul ini tidak disadari dan sulit dikontrol sehingga prokrastinator terbawa masuk kedalam pikiran yang mengganggu, yang berdampak pada fokus perhatian terhadap tugas terganggu kemudian munculah perilaku prokrastinasi (Flett et al., 2016).

Ketakutan akan kegagalan juga ditemukan sebagai penyebab mahasiswa di IAILE melakukan prokrastinasi akademik. Hasil wawancara

“iya bu soalnya kalau Ami kerjakan, Ami takut salah bu, malu Ami diejek sama kawan kelas. Jadi kalau gak Ami kerjakankan ngak ketahuan Ami salahnya bu” (IR)

Seorang prokrastinator melakukan penundaan dengan alasan adanya rasa takut dinilai ataupun dikritik oleh orang lain (Burka dan Yuen, 2008). Individu merasa khawatir ada penilai negatif dari orang lain, sehingga muncul dorongan melakukan prokrastinasi sebagai strategi mengatasi rasa takut akan kegagalan yang mereka rasakan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adanya ketakutan kegagalan (*fear of failure*) pada individu akan memunculkan perasaan untuk sengaja menunda pekerjaan yang berdampak pada menurunnya dorongan untuk mengerjakan tugas dari dosen, karena kegagalan yang dihadapi akan sangat berpengaruh pada diri mahasiswa itu sendiri, terutama dampak psikologis yang diterima. Perasaan takut gagal mempengaruhi pola berpikir individu yang akan memunculkan rasa malu ketika individu tidak mampu memenuhi ekspektasi dari orang lain (Ho et al., 2004). Emosi negatif lainnya yang dimunculkan seperti rasa malu dan rasa bersalah yang berdampak pada harga diri individu (Bedford, 2004).

Para Prokrastinator sering merasa menyesal karena telah melakukan penundaan pada tugasnya, tetapi mereka tetap melakukan itu secara berulang-ulang (Rabin et al., 2011). Mereka merasionalkan perilaku tersebut karena menganggap diri mereka akan bekerja lebih baik ketika berada dibawah tekanan (Rachmadi et al., 2019) padahal temuan dari Wolter dkk (2017) dikatakan bahwa procrastinator adalah individu yang memiliki kontrol waktu yang buruk. Karena pada kenyataannya prokrastinator selalu terlambat dalam mengumpulkan tugas dan merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas secara optimal pada waktu yang ditentukan (Kim & Seo, 2015).

Hasil penelitian (Solomon & Rothblum, 1984) dukungan subjek terhadap item yang merupakan faktor utama *fear of failure* yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik berkisar dari 6,3% sampai dengan 14,1%. Adapun hasil penelitian yang dilakukan Sebastian (2013)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diperoleh hasil adanya hubungan yang signifikan antara *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik. (Pychyl et al., 2012) diperoleh hasil penelitian terdapat hubungan positif antara ketakutan akan kegagalan dan penundaan.

Takut terhadap kegagalan atau *fear of failure* adalah salah satu hal yang dapat menyebabkan seorang mahasiswa melakukan penundaan. Takut gagal disini terkait dengan perasaan bersalah seorang prokrastinator apabila tidak mampu menyelesaikan sebuah tugas ataupun juga mencapai tujuan yang dikehendakinya. Perilaku dalam belajar terutama dalam penerapan regulasi diri ini tidak lepas dari pengaruh eksternal (lingkungan belajar) serta kondisi internal (faktor person atau individu). Kondisi internal yang berpengaruh antara lain perilaku.

Perilaku yang muncul pada mahasiswa di IAI Lukman Edy sangat menunjukkan perilaku yang sangat takut akan kegagalan karena kecenderungan ketika mereka salah menjawab atau mengerjakan tugas maka akan diejek oleh teman-temannya yang lain sehingga memunculkan kecemasan pada diri mahasiswa. Kecemasan ini mengakibatkan mahasiswa berpikir untuk lebih baik tidak mengerjakan tugas.

Perilaku yang kurang tepat dapat mengganggu proses belajar dimana dapat disebabkan karena adanya kecemasan pada diri individu. Kecemasan tersebut di pengaruhi oleh perilaku *fear of failure*, maka mahasiswa perlu memiliki regulasi diri yang baik. Rendahnya *fear of failure* dapat terjadi jika

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

individu memiliki regulasi diri yang tinggi kemudian akan semakin menurunkan *fear of failure*. Dengan tingginya regulasi diri dan rendahnya *fear of failure* maka perilaku prokrastinasi juga menurun.

Fenomena yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa regulasi diri dapat memediasi hubungan *mindfulness*, *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan latar belakang maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Regulasi Diri sebagai Mediator Hubungan *Mindfulness* dan *Fear Of Failure* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa IAI Lukman Edy Pekanbaru”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa lebih suka mengerjakan hal menyenangkan dibanding mengerjakan tugas
2. Mahasiswa lebih suka mengerjakan tugas mendekati *deadline*
3. Mahasiswa kesulitan membagi waktu antara tugas dan pekerjaan, karena mereka kuliah sambil bekerja.
4. Mahasiswa tidak mampu mengontrol dirinya saat mengerjakan tugas sambil melihat media sosial

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Belum ada penelitian sebelumnya mengenai regulasi diri sebagai mediator hubungan *mindfulness* dan *fear of failure* dengan Prokrastinasi akademik.

C. Batasan Masalah

1. Hubungan *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
2. Hubungan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
3. Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
4. Hubungan *mindfulness* dengan regulasi diri pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
5. Hubungan *fear of failure* dengan regulasi diri pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
6. Regulasi diri sebagai Mediator Hubungan *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
7. Regulasi diri sebagai Mediator Hubungan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy?
2. Apakah ada hubungan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy?
3. Apakah ada hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy?
4. Apakah ada hubungan *mindfulness* dengan regulasi diri pada mahasiswa di IAI Lukman Edy?
5. Apakah ada hubungan *fear of failure* dengan regulasi diri pada mahasiswa di IAI Lukman Edy?
6. Apakah Regulasi diri sebagai Mediator Hubungan *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy ?
7. Apakah Regulasi diri sebagai Mediator hubungan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk menguji Hubungan *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
2. Untuk menguji Hubungan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Untuk menguji Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
4. Untuk menguji Hubungan *mindfulness* dengan regulasi diri pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
5. Untuk menguji Hubungan *fear of failure* dengan regulasi diri pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
6. Untuk menguji Regulasi diri sebagai Mediator Hubungan *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
7. Untuk menguji Regulasi diri sebagai Mediator Hubungan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy

F. Manfaat Penelitian

- 1) Dapat mengetahui bagaimana dinamika hubungan antara regulasi diri, *mindfulness*, *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik
- 2) Dapat mengetahui prokrastinasi akademik yang ada di kampus IAI Le, sehingga dapat dipertimbangkan bagaimana cara mengatasi prokrastinasi pada mahasiswa.
- 3) Dapat memperkaya konsep dan teori yang mendukung ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi Pendidikan
- 4) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan memberikan sumbangan konseptual bagi peneliti sejenis dalam rangka mengembangkan pengetahuan untuk kemajuan dunia Pendidikan



- 5) Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan penelitian lebih lanjut untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang regulasi diri *mindfulness*, *fear of failure* dan prokratinasi akademik mahasiswa.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menanggguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 1983). Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan disebut dengan *prokrastinator*.

Tuckman (1990) mengartikan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk menunda tugas atau menghindarinya dengan cara yang memiliki efek negatif pada individu. Prokrastinasi adalah kecenderungan menunda-nunda pengerjaan dan penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas, suatu penundaan tersebut dilakukan oleh individu secara berulang-ulang dengan sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman (Ghufron & Risnawita, 2010)

Prokrastinasi menandakan pada kebiasaan individu dalam menunda ataupun menyelesaikan tugas yang ada. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaanya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk (Steel, 2007). Individu yang prokrastinasi ini memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu yang sesuai



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan.

Pada konteks akademik dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Schouwenburg & Lay, 1995). Prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan kegiatan akademik dimana individu melakukan penundaan pada tugas-tugas kuliah ataupun kursus yang ada dalam masalah akademika (Ferrai et al., 1995). Kemudian (Akinsola et al., 2007) juga mendefenisikan prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dianggap sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan sebuah tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu.

Seseorang secara irasional akan menunda upaya untuk menyelesaikan tugas meskipun menyadari konsekuensi yang berpotensi merugikan (Lay, 1986). Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda secara berulang, hingga muncul perasaan cemas, tidak nyaman dan merasa bersalah dalam dirinya.

Prokrastinasi dapat dipandang sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu, namun individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain sehingga menyita banyak waktu untuk menyelesaikan tugasnya secara baik. Ferrari, et al (dalam Ghufroon & Risnawita, 2017) prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya, antara lain: penundaan untuk memulai



dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktifitas yang menyenangkan.

Prokrastinasi juga dapat dikatakan sebagai perilaku yang tidak dapat dikontrol oleh individu dalam hal mengerjakan tugas-tugas kuliah maupun suatu pekerjaan sehingga mengakibatkan tertundanya suatu pekerjaan (Fauziah, 2016). Selaras dengan pengertian di atas, (Solomon & Rothblum, 1984) menambahkan bahwa prokrastinasi akademik sebagai penundaan terhadap tugas-tugas akademik seperti menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca untuk menyelesaikan tugas, melakukan administrasi terhadap tugas tugas, kehadiran dalam kelas, dan menyelesaikan tugas akademik.

Berdasarkan uraian pengertian dari ahli peneliti mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu kecenderungan menunda secara sengaja penyelesaian tugas akademik meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat mengakibatkan konsekuensi negatif..

Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek prokrastinasi akademik oleh (Ferrari et al., 1995) masih sangat populer digunakan pada penelitian hingga saat ini. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Agustin & Dewi, 2018), (Putri, N. I. & Edwina, 2020), (Astuti et al., 2021), (Widyaningrum & Susilarini, 2021), (Rahmania et al., 2021), dan (Waty & Agustina, 2022). Sehingga, dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek (Ferrari et al., 1995), yaitu sebagai berikut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1) *Perceived time* (waktu yang dirasakan)

Seorang prokrastinator cenderung menjadi individu yang selalu gagal menepati *deadline*. Prokrastinator tidak dapat memprediksi waktu untuk mengerjakan tugas.

2) *Intention-action gap* (kesenjangan antara keinginan dan tindakan yang dilakukan)

Kesenjangan antara keinginan dan tindakan yang dilakukan ini dapat dilihat dari tidak konsisten dalam perencanaan tugas dan jarak waktu yang panjang antara rencana dan kinerja yang dilakukan.

3) *Emotional distress* (tekanan emosi)

Perilaku menunda pekerjaan atau prokrastinasi dapat menimbulkan tekanan emosi dalam diri individu. Hal ini terjadi karena penundaan yang ia lakukan menimbulkan perasaan cemas pada tugas yang tidak dipahami.

4) *Perceived Ability* (kemampuan yang dirasakan).

Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung merasa ragu atas kemampuan dirinya. Hal ini menimbulkan rasa kesulitan atas tugas yang diberikan dan yakin akan kegagalan yang ia rasakan..



3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Terdapat beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada individu :

a. *Fear of Failure*

Fear of failure digambarkan sebagai suatu kecenderungan untuk menghindari kegagalan dalam mencapai prestasi karena penghinaan dan rasa malu atas kegagalan dianggap sangat membebani (Conroy, D. E. & Elliot, 2004). *Fear of failure* ini muncul ketika seseorang menghadapi hal-hal yang sulit, mereka takut untuk menunjukkan ketidakmampuan mereka (Burka & Yuen, 1983). Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh *fear of failure* (Solomon & Rothblum, 1984), (Wyk, 2004). Seseorang melakukan penundaan dengan alasan mereka takut dinilai dan dikritik oleh orang lain (Burka, J.B, 2008). Mereka juga khawatir orang lain akan menganggap dirinya buruk, sehingga mereka menunda-nunda sebagai strategi untuk mengatasi rasa takut gagal.

b. *Mindfulness*

Mindfulness dapat pula diartikan sebagai sebuah keadaan penuh perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada apa yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan, 2003). Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan hubungan yang signifikan antara *mindfulness*, prokrastinasi (Hikmah et al., 2023; Jayaraja, 2017; Suhadianto & Arifiana, 2020). Dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

demikian individu yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi cenderung tidak melakukan prokratinasi akademik (Rebetez et al., 2018).

c. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah pengelolaan diri individu yang berasal dalam diri individu berupa sebuah gagasan pikiran, perasaan dan tindakan yang dapat dirancang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai (Zimmerman, 1990). Pada beberapa penelitian terdahulu ditemukan bukti bahwa ada korelasi negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik (Dwi Kencana Wulan, 2016), (Fajriani et al., 2021), (Pujiastuti et al., 2020), (Zainurridla et al., 2022). Kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik dikarenakan kurangnya penyesuaian dan pengaturan diri siswa dengan tuntutan tugas yang ada, misalnya kemampuan dan keterampilan untuk mengatur waktu kegiatan belajar yang kurang, kurangnya pengontrolan terhadap perilaku belajar serta pengetahuan mengenai tujuan, arah, serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajar yang minim (Santika & Sawitri, 2016).

Selain itu, terdapat beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada individu (Solomon & Rothblum, 1984):

1) Sulit mengambil keputusan

Individu memiliki kesulitan dalam memilih tugas apa yang harus diutamakan untuk dikerjakan bahkan terkadang individu bingung bagaimana mulai mengerjakannya, terkadang hal ini dijadikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

alasan untuk lebih senang menggunakan waktu untuk hal yang menyenangkan. Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung pasif sehingga sulit dalam menentukan keputusan secara tepat.

2) Membelot

Individu secara sadar melakukan kegiatan menunda pekerjaan bahkan ia mengetahui dampak buruknya, hal ini dilakukan karena adanya kemauan dalam diri untuk tidak melakukan pengerjaan tugas.

3) Kurang asertif

Individu kurang memiliki rasa ingin tahu, ketika menemukan kesulitan dalam tugasnya ia tidak ada inisiatif untuk meminta bantuan kepada yang lebih tahu sehingga tugas tersebut didiamkan saja dan akhirnya jadi terbengkalai dan tidak selesai.

4) Takut gagal

Individu melakukan pengalihan dari rasa kecemasan secara neurotismenya sehingga ia merasa takut gagal dalam mengerjakan tugas.

5) Menginginkan sesuatu dalam keadaan “perfect”

Individu berpikir seolah-olah memiliki waktu yang lebih banyak untuk menyelesaikan tugasnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6) Ketakutan atau kebencian terhadap tugas dan malas.

Individu meragukan kemampuannya sendiri sehingga individu tersebut sengaja menunda memulai mengerjakan tugas yang diberikan, karena merasa punya kemampuan untuk mengerjakan dan malas.

Faktor-faktor penyebab prokrastinasi juga dikemukakan (Ferrari et al., 1995) yaitu sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal yaitu faktor yang bersumber dari dalam diri individu berupa kondisi fisik (kelelahan), dan kondisi psikologis (ketidaktertarikan individu pada tugas, kepribadian perfeksionis, percaya diri terlalu rendah, takut sukses atau gagal, ragu-ragu, dan *locus of control external*, rendahnya *self-efficacy*). Keadaan fisik yang lelah sangat berpengaruh pada munculnya perilaku prokrastinasi, begitu pula faktor psikologis.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang bersumber dari luar individu yang menyebabkan perilaku prokrastinasi terjadi, seperti lingkungan, gaya pengasuhan orangtua dan rendahnya wawasan. Hal ini juga dapat berupa kurang tersedianya alat, kurang informasi tentang tugas, banyaknya tugas, tempat tidak nyaman.



4. Prokrastinasi Akademik dalam Pandangan Islam

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan kegiatan-kegiatan akademik. (Ghufron & Risnawita, 2010) mendefinisikan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Individu yang menunda-nunda pekerjaannya memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal menyelesaikan tugas akademik sesuai batas waktu.

Dalam perspektif Islam para penganutnya sangat dilarang menunda-nunda suatu pekerjaan yang semestinya bisa dilakukan saat itu, hal ini sejalan dengan hadis Rasulullah SAW, yang artinya "Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya; gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu." (HR Hakim). Hadis Rasulullah SAW di atas mengandung pesan kepada umatnya agar tidak menunda pekerjaan. Karena menunda pekerjaan merupakan awal dari timbulnya permasalahan. Apalagi, jika pekerjaan itu merupakan suatu kebaikan atau pekerjaan yang sangat penting (Harmalis, 2021).

Selain itu dalam hadis lain, Rasulullah SAW bersabda, yang artinya "Bersegeralah kamu sekalian melakukan amal-amal yang shalih, karena akan terjadi suatu bencana yang menyerupai malam yang gelap gulita, di mana ada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seseorang pada waktu pagi ia beriman tetapi pada waktu sore ia kafir, pada waktu sore ia beriman tetapi pada waktu pagi ia kafir; ia rela menukar agamanya dengan satu kesenangan dunia." (HR Muslim). Dalam hadis ini dapat diambil suatu hikmah bahwa umat Islam sangat dianjurkan untuk bersegera melakukan suatu amal kebaikan atau pekerjaan-pekerjaan yang bisa membawa manfaat bagi diri individu, serta dapat menjauhkan diri dari perilaku prokrastinasi akademik (perilaku menunda), karena dengan memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi dapat membawa suatu kebiasaan-kebiasaan buruk bagi diri individu itu sendiri.

Di dalam Al-Qur'an banyak disebutkan ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyianyiakannya dan mengisinya dengan ibadah. Sebagaimana pada ayat Al-Qur'an Allah memerintahkan manusia untuk mengerjakan tugas yang lain setelah selesai dari tugas yang lain.

الْمَنْشَرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ۚ
 الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۚ
 فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۚ

Artinya : "Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu, dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan)



yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap". (QS. Al-Insyirah 1-7).

Secara tersurat ayat tersebut tidak memberikan peluang bagi seorang muslim untuk menganggur sepanjang masih memiliki waktu atau usia, karena setelah selesai melakukan satu kesibukan seseorang dituntut melakukan kesibukan lain yang melelehkan atau menghasilkan karya nyata guna mengukir nasibnya (Shihab, 2003).

B. *Mindfulness*

1. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness awalnya merupakan suatu praktik dari ajaran Buddhisme. *Mindfulness* diartikan pada kejernihan, kesadaran dan penerimaan individu pada kenyataan saat ini. *Mindfulness* merupakan kehadiran bentuk kesadaran dalam diri individu, melekat dan melibatkan rangkaian pengalaman dari waktu ke waktu (Brown & Ryan, 2003). Oleh (Bishop, 2004), *mindfulness* juga didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana individu berfokus pada pengalaman saat ini dengan meregulasi atensi terhadap perubahan pikiran, perasaan, dan sensasi dari waktu ke waktu.

Konsep dasar *mindfulness* adalah selalu berusaha sadar dan memberikan perhatian terhadap apa yang dilakukan sehingga dapat mengarahkan perhatiannya pada proses penjernihan pikiran dan juga pembebasan diri (Creswell, 2017). (Kabat-Zinn, 2015) juga mengatakan bahwa Individu yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



memiliki kadar *mindfulness* yang tinggi digambarkan dengan individu yang mengembangkan kejernihan, kesadaran, dan penerimaan atas kenyataan saat ini.

Mindfulness merupakan peningkatan kesadaran penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgemental acceptance*) (Baer et al., 2006). Hal tersebut juga sejalan dengan yang dikatakan (Kabat-Zinn, 2003) bahwa *mindfulness* adalah kesadaran yang muncul melalui perhatian pada tujuan, dengan berfokus pada pengalaman masa kini tanpa menghakimi pengalaman waktu demi waktu. Keadaan *mindfulness* menandakan bahwa pemikiran dan perasaan merupakan peristiwa mental yang muncul dipikiran tanpa perlu mengidentifikasikannya secara berlebihan dan bereaksi secara otomatis dengan kebiasaan perilaku yang cenderung terdorong secara emosional.

Menurut (Shapiro, 2006) *mindfulness* ialah kesadaran yang muncul dari adanya perhatian individu karena secara pikiran terbuka dan mampu membedakan. (Parrott, 2017) juga menyatakan bahwa *mindfulness* adalah suatu bentuk metakognisi “kesadaran akan kesadaran seseorang”, yaitu kesadaran diri terhadap apa yang sebenarnya terjadi didalam pikiran dan hati seseorang.

Mindfulness menekankan pada kesadaran individu untuk dapat sadar sepenuhnya pada hal-hal yang sedang terjadi. *Mindfulness* berkaitan dengan kognisi tetapi bukan dibagian ingatan melainkan mengarahkan individu untuk fokus dan sadar pada pengalaman yang dihadapi dengan penuh penerimaan (Germer, 2008).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Inti utama *mindfulness* adalah kesadaran kita sebagai individu dalam memberikan atensi dan mengarahkannya pada tujuan yang mau dicapai. Individu yang terbiasa bersikap *mindfulness* akan menyadari atensi dan mengarahkan atensi pada penjernihan dan pembebasan diri. Atensi disini merupakan perhatian yang dengan sengaja diarahkan oleh individu, jadi individu yang memiliki kendali (Kabat-Zinn, 2003).

Mindfulness dapat meningkatkan pengalaman dengan afek positif dan menurunkan pengalaman dengan afek negatif (Keng et al., 2011). Individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi sering dikaitkan dengan berbagai aspek kesejahteraan (*well-being*), seperti emosi positif, kepuasan hidup, dan kesehatan secara keseluruhan. Sedangkan, individu dengan tingkat *mindfulness* yang rendah sering dikaitkan dengan depresi, kecemasan, dan stress (Ma & Fang, 2019).

Berdasarkan definisi mengenai *mindfulness* peneliti mendefinisikan *mindfulness* sebagai kemampuan individu untuk secara sadar memperhatikan pengalaman saat ini dengan cara yang terbuka, tidak menghakimi dan menerima pengalaman tersebut apa adanya.

2. Dimensi *Mindfulness*

Dimensi *mindfulness* terbagi menjadi lima dimensi (Baer et al., 2006), yaitu:

1) *Observing*

Observing merupakan kemampuan individu melibatkan pancaindera serta kognisi dan emosinya pada suatu kejadian.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) *Describing*

Describing memiliki arti bahwa individu dapat mendeskripsikan sesuatu kejadian dengan melibatkan rasa, pikiran dan persepsi dalam menjelaskan sesuatu.

3) *Acting With Awareness*

Acting with awareness ialah kecenderungan individu dalam memberikan kesadaran dan kehadiran pada setiap momen aktivitas yang dilakukan sehingga individu sadar dalam setiap situasi.

4) *Non-judging of Inner Experience*

Non-judging of inner experience individu cenderung untuk tidak menilai suatu kejadian dengan sembarangan.

5) *Non-reactivity*

Non-reactivity merupakan ketiadaan reaksi dari individu untuk tidak langsung merespon kejadian namun membiarkan pikiran dan perasaan itu datang begitu saja.

3) Faktor Penghambat *Mindfulness*

1) *Rumination*

Ruminasi membuat individu fokus pada emosi negatif. Ruminasi merupakan strategi untuk merespon suasana hati yang tidak baik, dimana individu akan memikirkan kemungkinan penyebab dan implikasi dari perasaan tidak baik tersebut (Nolen-Hoeksema et al., 2008).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) *Mindlessness*

Individu terjebak dalam pikiran yang mengganggu tentang kejadian yang terjadi (Germer, 2008). *Mindlessness* terjadi karena individu sudah terlalu sering merasakan aktivitas tersebut sehingga individu merespon secara otomatis pengalaman yang terjadi tanpa penghayatan.

4. *Mindfulness* dalam Pandangan Islam

Mindfulness dikatakan memiliki berbagai manfaat seperti mengurangi stress, meningkatkan daya ingat, menajamkan fokus, memperkuat hubungan sosial, juga meningkatkan imunitas tubuh. Meditasi *mindfulness* seringkali dipromosikan sebagai metode untuk menyadari sepenuhnya perasaan dan pemikiran diri agar seseorang pada akhirnya dapat memegang kendali penuh atas tindakannya, menjadi lebih tenang, lebih damai dan tidak reaktif.

Konsep *mindfulness* tentu saja berbeda dari pandangan barat dengan pandangan Islam. Praktik meditasi *mindfulness* di Barat sebagian besar diimpor dari ajaran Budisme dan Hindu dengan menghilangkan hal-hal yang mereka anggap non sekuler. Seringkali meditasi tersebut berujung pada apa yang mereka sebut sebagai kesadaran akan ‘kekuatan kosmik’, ‘penyatuan dengan alam’, dan tujuan-tujuan lain yang dapat bertentangan dengan akidah Islam (Ahmad & Suyuthi, 2020). Ini merupakan solusi mereka atas jiwa-jiwa yang lapar dan tak terpenuhi kebutuhan spiritualnya.



Sebagai muslim dengan kesadaran akan Allah sebagai Maha Pencipta dan Maha Mengetahui, ada banyak titik ajaran sentral yang bisa kita temukan dalam Islam tentang *mindfulness*. Umumnya praktik meditasi Barat sekular, dilakukan dengan mengosongkan pikiran, bagi seorang muslim, ini sesungguhnya dapat menyebabkan hati seseorang menjadi lalai akan Allah, bahkan menjadi peluang bagi setan untuk memberikan berbagai bisikannya. Padahal dalam Al-Quran disebutkan, bahwa satu-satunya mencapai ketenangan dan kedamaian hati adalah dengan mengingat-Nya.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan dzikir kepada Allah. Ingatlah bahwa hanya dengan dzikrullah hati menjadi tenang. (QS. Ar-Ra'd: 28)

Mindfulness dalam sudut pandang Islam berarti menjadikan Allah SWT sebagai yang selalu diingat kapanpun dimanapun dan dalam posisi berdiri, duduk, maupun berbaring (Dewi, 2022). Praktiknya adalah dengan mengakses kemurnian fitrah batin yang ketika disentuh dan terungkap dalam esensi sejatinya akan membawa manfaat baik bagi individu maupun umat manusia pada umumnya (Putri, G. A., 2021). Ibnu Al-Qayyim dan Al-Ghazali keduanya memiliki bab dalam buku mereka tentang manfaat dan realitas muraqabah. Dan itu bukan sekedar sifat akhlak yang dianjurkan, melainkan merupakan realisasi dari sifat akhlak yang tertinggi, keunggulan ruhani (al-ihsan) (Parrott, 2017).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Sebagaimana dirumuskan Nabi ﷺ dalam hadis Jibril yang terkenal, keutamaan ruhani adalah

“beribadah kepada Allah seolah-olah kamu melihat-Nya, karena jika kamu tidak melihat-Nya, niscaya Dia melihatmu.”

H.R. Muslim.

Pandangan tentang *mindfulness* ini dapat disamakan dengan konsep *muraqabah*. Walaupun tidak ada istilah dalam islam yang tepat untuk mendefinisikan *mindfulness*, namun definisi *mindfulness* dan *muraqah* memiliki kesamaan. *Muraqabah* berarti adanya keyakinan seseorang yang kuat akan adanya pantauan Allah SWT terhadap segala gerak-geriknya. Kesadaran itu lahir dari keimanannya bahwa Allah SWT dengan sifat ‘ilmu, bashar dan sama’ (mengetahui, melihat dan mendengar)-Nya mengetahui apa saja yang dia lakukan kapan dan dimana saja (Dan et al., 2014). *Muraqabah* adalah cara yang tepat untuk merasakan kehadiran Allah SWT dan ini adalah langkah awal dari taubatnya seseorang yang telah menyesali perbuatannya yang terdahulu untuk menuju lebih baik lagi, dan jangan sampai mengulangnya kembali (Ummah, 2018).

Muraqabah adalah salah satu bentuk *mindfulness* berbasis psikoterapi islam (Isgandarova, 2018). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa praktik *muraqabah* (*Islamic mindfulness* atau *self-monitoring*) terbukti mampu menjaga ketaatan individu untuk tidak melakukan perbuatan buruk (Harianti et al., 2022).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Penelitian tersebut juga menemukan bahwa muraqabah efektif untuk menjaga sikap dan perilaku individu terkait spiritualitas dan moralitas (Ummah, 2018).

C. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri dalam bahasa Inggris adalah *self-regulation*. *Self* artinya diri dan *regulation* adalah terkelola. Teori tentang regulasi diri ialah dasar dari teori sosial kognitif yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Bandura mengemukakan bahwa sebuah kepribadian individu dibentuk oleh perilaku, pikiran dan lingkungan. Bandura menyatakan tentang konsep regulasi diri bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi terhadap lingkungannya selama dapat membuat kemampuan kontrol pada proses psikologi dan perilakunya (Ghufron & Risnawita, 2010). Regulasi merupakan salah satu hal penting sebagai pendorong dan pengontrol individu dalam menjalankan aktivitasnya sesuai kepribadian dirinya (Boeree, 2009).

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Brown, dalam Neal & Carey 2005). Regulasi diri pada dasarnya yakni tindakan yang diarahkannya kedalam diri seseorang guna mengendalikan perhatian serta perilaku. Apabila seseorang ingin sekali mencapai target dan tujuan yang ingin

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dicapai secara maksimal, maka ia harus mampu dalam mengontrol serta mengendalikan akan perilaku dirinya.

Selain itu, Regulasi diri merujuk pada dilakukannya kontrol terhadap diri sendiri, terutama untuk menjaga diri tetap berada dalam jalur yang sesuai dengan standar yang dikehendaki (Vohs & Baumeister, 2004). Zimmerman (Ormrod, 2003), menjelaskan bahwa seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Regulasi diri yang kuat dan optimal akan memberi dampak positif pada diri seseorang. Regulasi diri membentuk koridor dalam mencapai tujuan yang terarah. Berhasil atau tidaknya seseorang dalam mencapai tujuan harus selaras dengan usaha yang ia jalankan (Faqih, 2023).

Sebuah pemikiran maupun perasaan yang dimiliki individu sehingga memunculkan sebuah tindakan untuk mencapai tujuan disebut dengan regulasi diri (Tri Wibowo, 2011). Dalam meregulasi diri ada tiga aspek penting yang harus mampu dikontrol yaitu pikiran, perasaan dan perilaku. Kata regulasi diri sering digunakan sebagai konsep mengenai perilaku individu yang berkaitan dengan pencapaian yang dituju atau *goal-directed behavior* yang dilakukan oleh individu itu sendiri dengan keadaan sadar dan tidak sadar (Agus, 2013).

Menurut Bandura (dalam Ghufon & Risnawita, 2017) konsep regulasi diri bahwa individu tidak dapat secara efektif beradaptasi dengan lingkungannya selama mampu membuat kontrol pada proses psikologinya maupun perilakunya dalam mencapai prestasi, regulasi diri dapat digunakan sebagai kunci dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

proses pencapaiannya, dimana proses regulasi diri terjadi dengan melibatkan kearifan individu yang menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan. Hasil tersebut dikembangkan guna merencanakan serta mengadaptasikannya dalam langkah mencapai tujuan.

Suatu hal yang berhubungan pengelolaan diri yang berasal dari dalam diri individu berupa sebuah gagasan pikiran, perasaan dan tindakan yang dapat dirancang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai individu disebut dengan regulasi diri (Zimmerman, 1990). Watson (1989) menyatakan regulasi diri sebagai sistem pengendalian diri terhadap respon lingkungan yang melibatkan pengaturan perhatian, ingatan dan pikiran yang terjadi secara spontan. Jadi, pengontrolan diri berhubungan erat dengan metakognisi, motivasi serta perilaku yang berperan untuk mencapai tujuan personal individu (Hidayat, A. ., 2013).

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, peneliti mendefinisikan regulasi diri adalah proses aktif individu menetapkan tujuan belajar, merencanakan sendiri, mengendalikan kognisi, motivasi dan perilaku untuk mencapai tujuan.

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi diri oleh (Zimmerman, 1990) masih sangat populer digunakan sampai saat ini. Beberapa penelitian yang masih menggunakannya ialah penelitian oleh (Zainurridla et al., 2022), (Nugroho & Hulu, 2022), (Somad et al., 2022), (Nurfutriani & Setyandari, 2022), dan (Puspita & Surhadianto, 2021) sehingga dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek regulasi diri oleh (Zimmerman, 1990), yaitu sebagai berikut :



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Metakognisi

Metakognisi adalah proses kognisi ataupun pemikiran individu mengenai berpikir seperti membuat rencana dalam proses belajar, Menentukan tujuan dalam proses belajar, mengendalikan diri dalam belajar, Monitoring diri dalam belajar dan evaluasi diri dalam belajar.

b. Motivasi

Motivasi merupakan kondisi dalam diri individu sebagai dorongan untuk melakukan aktivitas dalam mencapai tujuan, dapat dilakukan dengan cara keyakinan diri, persepsi diri dan memiliki minat terhadap tugas.

c. Perilaku

Upaya yang dilakukan individu dalam mengatur lingkungan yang mendukung aktivitasnya disebut perilaku (Zimmerman dan Schank). Dalam hal ini individu mampu Memilih lingkungan dalam pengoptimalan belajar dan menciptakan lingkungan yang bisa mendukung belajar dengan optimal.

3. Tahapan Regulasi Diri

Tahapan–tahapan pembentukan regulasi diri setiap individu, ada beberapa proses yang dilewati dan mendasarinya agar setiap individu dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun tahapan regulasi diantaranya (Manab, 2016) yaitu:

a. *Receiving*

Receiving merupakan langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal. Informasi awal yang didapatkan selayaknya relevan dan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

baik. Adanya informasi yang didapatkan membuat individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya ataupun hubungan dengan aspek-aspek lainnya.

b. *Evaluating*

Evaluating merupakan pengolahan informasi, ketika telah melewati tahap *receiving*. Pada proses *evaluating* terdapat masalah yang didapat, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan (eksternal) tersebut dengan pendapat diri pribadi (internal) yang telah didapatkan sebelumnya. *Evaluating* merupakan tahapan penting dalam proses regulasi diri karena dalam tahapan ini individu akan mengumpulkan hasil informasi dan melihat perbedaan pada lingkungan luar yang akan menjadi sumbangan paling besar pada proses tindakan yang akan diambil nantinya (McNamara & O'Hara, 2008).

c. *Searching*

Searching merupakan tahapan pencarian solusi masalah. Pada tahapan *evaluating* individu akan melihat perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya, maka individu akan mencari solusi untuk menekan perbedaan masalah tersebut.

d. *Formulating*

Formulating merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek lainnya yang menjadi pendukung yang dapat mencapai tujuan secara efektif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

maupun efisien. Pedoman pada tahapan ini biasanya menggunakan teknologi yang digunakan pendidik untuk memacu regulasi diri mahasiswa untuk lebih maksimal misalnya komunikasi facebook dan jejaring sosial lainnya yang dapat mengarahkan mahasiswa untuk lebih efektif dalam belajar, dan juga motivasi bagi mahasiswa untuk berkomunikasi dengan teman ataupun para pendidik lainnya, serta juga media tersebut menjadi formula ataupun media dalam menetapkan tujuan yang ingin dicapai (Kitsantas, 2013).

e. *Implementing*

Implementing adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan, walaupun dalam sikap cenderung dimodifikasi agar tercapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang terlalu tinggi biasanya tidak menjamin pencapaian yang maksimal dikarenakan oleh berbagai faktor yang menjadi penghambat, maka dalam tahapan *implementing*, individu selayaknya menyadari bahwa kegagalan regulasi diri pada tahapan ini adalah sesuatu yang biasanya terjadi (Oettingen et al., 2000).

f. *Assesing*

Assesing adalah tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan yang ingin dikelola biasanya mengalami pergeseran nilai, akan tetapi pergeseran nilai tujuan dapat diatasi dengan lebih memantapkan prioritas tujuan utama (Carver & Scheier, 2011).



Penilaian tentang seberapa maksimal tindakan yang dilakukan akan memberikan efek ketika melakukan tindakan selanjutnya, *assesing* adalah bagian dari proses intropeksi diri individu dan dapat berefek juga pada penilaian diri tentang seberapa besar kontribusi perilaku yang telah dilakukan (Kayler & Weller, 2007).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu (Bandura, 1991):

a. Faktor Internal

Bandura (1991) mengatakan ada tiga kebutuhan dalam faktor internal yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu:

1) *Self Observation* (Observasi Diri)

Observasi dilakukan sebagai bentuk perhatian pada perilaku individu dengan menuliskan aspek penting yang berhubungan dengan tujuan. Adapun tahapan yang dapat dilakukan dalam proses terjadinya sebuah perilaku adalah meniru (*modelling*), memperhatikan, mengingat, reproduksi dan adanya motivasi individu (Inyiak Ridwan Muzir, 2016: 238).

2) *Judgemental Proscess* (Proses Penilaian)

Individu melakukan perbandingan kemampuan hari ini dengan tujuan yang hendak dicapai dengan memunculkan reaksi untuk mencapai tujuan, kurangnya kemauan maka akan mempengaruhi motivasi. Agar memperoleh pencapaian yang tinggi pada setiap bidang maka perlu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dilakukan pengembangan inovasi dalam menentukan tujuan dan evaluasi diri (Tri Wibowo, 2011)

3) *Self Respon Process* (Reaksi Diri)

Individu melakukan penilaian dan evaluasi pada dirinya sendiri secara positif maupun negatif dengan pemberian hadiah (*reward*) atau hukuman (*punishment*) terhadap diri sendiri

b. Faktor Eksternal

Selain faktor internal, terdapat juga faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu terdiri dari tiga kategori, yaitu:

- 1) Individu memiliki standar dalam mengevaluasi prilakunya. Standarisasi ini muncul dari dorongan internal dan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh personal individu.
- 2) Individu memiliki cara dalam mendapatkan penguatan (*reinforce*).

Individu memberikan *Reward* pada dirinya sendiri setelah mencapai tujuan selain itu dukungan dari orang lain berupa pujian atau penghargaan kecil menjadi penguatan pada individu.

c. Faktor *Transcendental*.

Faktor ini dipengaruhi oleh asas keTuhanan. Dalam hal ini individu meyakini bahwa proses yang terjadi itu murni berlandaskan kepada niat karena Tuhan Yang Maha Esa.



5. Regulasi Diri dalam Pandangan Islam

Regulasi diri dalam Islam merupakan perilaku mengelola diri dalam membuat rencana untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Islam sangat menganjurkan untuk membuat perencanaan-perencanaan dalam menjalani kehidupan di dunia ada menyerahkan segala hasil usahanya hanya kepada Allah SWT. Dalam Al-Qur'an Allah telah berfirman:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (QS Ar-Ra’d: 11).

Ayat tersebut dapat menggambarkan Allah tidak akan mengubah nasib kaum pelajar (peserta didik) dari tidak tahu menjadi tahu (*from dark to glow*), dari tidak mengerti menjadi mengerti sebelum peserta didiknya sendiri yang mengubah pola belajarnya sendiri (*self-directed learning*) (Aziz, 2018). Selain itu (Shihab, 2006) juga memaknai ayat tersebut dimana Allah tidak akan mengubah nasib suatu bangsa dari susah menjadi bahagia, atau dari kuat menuju lemah sebelum mereka sendiri mengubah apa yang ada pada diri mereka sesuai keadaan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



yang akan mereka jalan. Dalam hal ini, pentingnya membuat perencanaan hidup untuk kemaslahatan individu itu sendiri dengan memandang semua kekuasaan yang Allah SWT miliki.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Terdapat pula dalam Q.S Al-Hasyr ayat 18 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya

: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan” (Q.S Al-Hasyr : 18)

Allah memerintahkan hamba-hambaNya yang beriman untuk menunaikan konsekuensi iman yaitu dengan bertakwa kepada Allah, baik dikala sepi maupun ramai dan disegala hal. Allah memerintahkan mereka untuk menjaga apa saja yang diperintahkan, baik yang berbentuk perintah, syariat, maupun batasan-batasanNya, serta memikirkan akibat baik dan buruk apa yang akan mereka dapatkan, serta apa yang mereka dapatkan dari amal perbuatan mereka yang bisa membawakan manfaat atau malapetaka bagi mereka di akhirat.

Jika mereka meletakkan akhirat di hadapan mata dan sebagai kiblat hati mereka, maka mereka berkonsentrasi untuk menunaikan amalan-amalan akhirat serta berusaha dengan kuat memperbanyak amalan-amalan yang bisa

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim



menghantarkan mereka ke surga dengan membersihkannya dari berbagai hal yang bisa memutus dan menghalangi, yang mencegah mereka untuk mengerjakan atau melakukannya, jika mereka juga mengetahui bahwa “sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan,” amalan mereka tidaklah samar bagi Allah, tidak akan lenyap disisi Allah dan tidak akan dilalaikan, maka hal itu mengharuskan mereka untuk bersungguh-sungguh dalam beramal (Tafsir as-sa’adi)

Ayat tersebut menekankan adanya perencanaan yang baik atau disebut juga regulasi dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia. Ayat ini adalah pangkal dalam hal muhasabah diri. Setiap orang harus selalu mengintrospeksi diri. Jika melihat adanya kekeliruan segera menyelesaikannya dengan cara melepaskan diri darinya, bertaubat secara sungguh-sungguh dan berpaling dari berbagai hal yang menghantarkan pada kekeliruan tersebut. Jika menilai dirinya bersikap sekenanya dalam menunaikan perintah-perintah Allah, ia akan mengerahkan segala kemampuannya dengan meminta pertolongan pada RabbNya untuk mengembangkan, dan menyempurnakannya, serta membandingkan antara karunia dan kebaikan Allah yang diberikan padanya dengan kemalasannya. Karena hal itu mengharuskannya merasa malu.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU



D. *Fear of Failure*

1. Pengertian *Fear of Failure*

Fear menurut Kamus Bahasa Indonesia (2008) adalah perasaan gentar (ngeri) menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana. Kemudian, *Failure* (gagal) menurut Kamus Bahasa Indonesia (2008) adalah tidak tercapai atau tidak berhasilnya suatu maksud tertentu *Fear* menurut (Chaplin, 1993) adalah bentuk reaksi emosional yang kuat, mencakup perasaan subjektif yang diisi oleh ketidaksenangan, agitasi atau keresahan, dan keinginan untuk dapat lari atau pun bersembunyi. Sedangkan *failure* menurut (Chaplin, 1993) berarti ketidaksanggupan individu mencapai hasil yang diinginkan atau gagal dalam usaha atau bekerja.

Teori *fear of failure* merupakan model yang muncul dari teori *Need Achievement* (Atkinson, 1957). Pada tahun 1950an dan 1960an, *fear of failure* sebagai teori psikologis bermula dari penelitian motivasi berprestasi Atkinson. *Fear of failure* didefinisikan sebagai “motif penghindaran yang ditimbulkan oleh kecemasan yang melemahkan”. *Fear of failure* digambarkan sebagai suatu kecenderungan untuk menghindari kegagalan dalam mencapai prestasi karena penghinaan dan rasa malu atas kegagalan dianggap sangat membebani (Conroy, D. E. & Elliot, 2004).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Fear of failure jika dilihat dari perspektif hubungan antara kognitif dan emosional individu akan diasosiasikan dengan penilaian terhadap ancaman tentang kemampuan individu untuk mencapai satu atau lebih tujuan yang bermakna secara pribadi ketika individu gagal dalam melakukan suatu kinerja (Conroy, D. E. et al., 2002).

Menurut (Conroy, D. E. et al., 2007) *fear of failure* adalah kecenderungan individu untuk menilai suatu ancaman serta merasa cemas ketika melakukan pekerjaannya yang dapat memungkinkan mengalami kegagalan. Kegagalan dapat mengancam individu yang telah terbiasa menghubungkan kegagalan dengan konsekuensi yang tidak menyenangkan. Individu yang yakin bahwa konsekuensi tersebut akan terjadi ketika mereka gagal, maka mereka lebih cenderung menilai situasi evaluatif sebagai ancaman. Oleh karena itu, kekuatan dari keyakinan tentang konsekuensi tidak menyenangkan dari kegagalan dapat menunjukkan tingkat *fear of failure* individu secara keseluruhan.

Fear of failure didefinisikan sebagai reaksi penghindaran yang muncul terhadap pencapaian individu (Elliot & Thrash, 2004). *Fear of failure* merupakan kecendrungan individu untuk menghindari kegagalan karena merasa malu dengan kegagalan yang dialaminya (Murray dan Atkinson dalam Elliot et al, 2004). Sejalan dengan teori diatas *fear of failure* merupakan salah satu motif menghindari penghinaan dalam situasi yang memalukan atau menghindari kondisi yang dapat menyebabkan individu diremehkan atau ketidakpedulian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



orang lain (E.Taylor, 2018). Kecenderungan untuk menghindari kegagalan akan ditunjukkan melalui apa yang tidak akan dilakukan dan apa yang akan dilakukan individu. Individu dengan kecenderungan ini membentuk tingkah laku penghindaran untuk mengurangi kecemasannya dalam menghadapi evaluasi.

Terdapat konsekuensi negatif dan positif yang akan didapatkan oleh individu yang mengalami *fear of failure* (Conroy, D. E. et al., 2001). Adapun konsekuensi negatif pada individu yang merasakan *fear of failure* sebagai berikut, perasaan malu, rendahnya konsep diri serta menghilangnya pengaruh sosial individu (Atkinson, dalam Conroy et al, 2007). Selanjutnya konsekuensi positif yang didapatkan bagi individu yang merasakan *fear of failure* adalah menjadi salah satu pemicu untuk belajar dari kegagalan, individu akan mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial atas kegagalan yang dialami

Berdasarkan penjabaran pengertian di atas, peneliti mendefinisikan *fear of failure* sebagai motivasi negative yang ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran bahwa kegagalan akan menyebabkan pengalaman yang memalukan, mengecewakan atau merugikan diri sendiri dan orang lain.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2. Aspek-Aspek *Fear of Failure*

Terdapat lima aspek dari *fear of failure* (Conroy, D. E. et al., 2007) yaitu:

a. *Experiencing Shame and Embarrassment* (Perasaan Malu dan Terhina)

Individu merasa malu dan cemas jika kegagalannya diketahui orang banyak dan ia merasa akan mendapatkan ejekan dari banyak orang tentang dirinya. Merasa akan dihina apabila mendapat hasil belajar yang buruk dan merasa dipermalukan.

b. *Devaluing One's Self-Estimate* (Menurunkan Standar atau Perkiraan Diri)

Adanya perasaan tidak percaya diri dan tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas.

c. *Having An Uncertain Future* (Merasa Memiliki Masa Depan yang Tidak Pasti)

Individu merasa khawatir akan perubahan rencana yang disusun apabila mengalami kegagalan dan tidak berani memulai sesuatu.

d. *Losing Social Influence* (Kehilangan Pengaruh Sosial)

Individu merasa akan diremehkan apabila mengalami kegagalan dan merasa tidak berharga.

e. *Upsetting Important Others* (Mengecewakan Orang Penting)

Individu merasa akan mengecewakan orang tua, teman, atau orang terdekat dan Merasa kehilangan kepercayaan oleh orang-orang terdekat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



3. *Fear of Failure* dalam Pandangan Islam

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Takut diilustrasikan oleh Al-Quran sebagai guncangan dahsyat yang begitu kuat dirasakan oleh manusia sehingga menyebabkan seseorang tidak mampu lagi berfikir dan menguasai dirinya (Najati, 2008). Takut juga dianggap sebagai pendorong bagi orang-orang mukmin untuk berhati-hati dalam bersikap agar tidak merasakan azab Allah di akhirat. Takut akan siksa Allah akan mendorong manusia untuk selalu melaksanakan perintah Allah dan menjahui segala larangan-Nya. Dengan rasa takut orang mukmin akan senantiasa berpegang teguh pada takwa dan disiplin dalam beribadah kepada Allah. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Ali-Imran ayat 175 :

إِنَّمَا دَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman (Q.S. Ali-Imran: 175)

Berdasarkan tafsir al-muyassar dapat dimaknai bahwa, sesungguhnya pihak yang melemahkan semangat kalian dalam hal itu hanyalah setan yang datang kepada kalian untuk menakut-nakuti kalian terhadap para pengikutnya, maka janganlah kalian takut terhadap kaum musyrikin, karena sesungguhnya mereka itu manusia-manusia lemah yang tidak memiliki satupun penolong bagi mereka. Dan takutlah kalian hanya kepada Allah dengan melaksanakan ketaatan



kepada Allah, bila kalian memang orang-orang yang beriman kepada Allah dan mengikuti rasul Allah. Ayat dan tafsir tersebut menerangkan kepada kita untuk jangan takut kepada hal-hal yang tidak perlu untuk ditakuti. ketakutan-ketakutan irrasional yang muncul dalam diri individu merupakan bisikan setan. Hendaknya, individu merasa lebih takut kepada Allah SWT dan meyakini kemudahan yang akan diberikan oleh-Nya.

Hal tersebut juga disampaikan di dalam bagian ayat yang lain yaitu dalam surat Al-Baqarah ayat 40 dan surat Al-Maidah ayat 44 yang memiliki artian sebagai berikut. Alla SWT berfirman :

“dan hanya kepada-Ku lah kamu harus tunduk” (Q.S Al-Baqarah : 40).

Dalam surat Al-maidah ayat 44 Allah SWT memerintahkan kita agar jangan takut kepada manusia.

“karena itu janganlah kamu takut kepada manusia, (tetapi) takutlah kepada-Ku.” (Q.S.Al-Maidah:44).

Pada ayat-ayat tersebut kita dapat memahami lebih dalam bahwa perasaan terlalu takut pada manusia, takut diejek, takut dicemooh, takut direndahkan, takut dihina, dan dinilai buruk terhadap sesama manusia yang sifatnya duniawi tersebut dilarang. Manusia hanya boleh merasa takut kepada Allah SWT dan berserah diri kepada-Nya. Selain dari pada itu, rasa takut yang ada dalam Islam juga di posisikan sebagai ujian, sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah : 155 :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : “dan sesungguhnya kami akan berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (Q.S Al-Baqarah : 155).

Menurut Sayyid Quth, ayat tersebut menjelaskan tentang adanya keniscayaan untuk menempa jiwa dengan bencana dan ujian. Adanya rasa takut, merupakan pelatihan mental dan jiwa manusia. Oleh karena itu, mereka yang memiliki *positive thinking* yang akan berhasil melewati rasa takut dan mampu meningkatkan kualitas hidupnya. (Quthb, 2000).

Fear of failure atau ketakutan akan kegagalan sesungguhnya hanya akan membuat seseorang pesimis dan berputus asa, maka sebaiknya agar segera bertawakkal kepada Allah. Manusia diminta untuk terus berusaha semampu dan sekuat yang mereka bisa hingga pada akhirnya jika berhasil maka bersyukur dan jika gagal maka harus bersabar.

Allah berfirman dalam Q.S Al-Baqarah ayat 286 :

لَا يَكُفُّ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا إِنَّكَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya



Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Q.S Al-Baqarah : 286)

E. Kajian Penelitian yang Relevan

Dapat diketahui bahwa terdapat beberapa penelitian yang ditemukan tentang regulasi diri, *mindfulness*, *fear of failure* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa diantaranya adalah sebagai berikut:

Pertama, (Fajriani et al., 2021) dengan subjek mahasiswa sebanyak 30 mahasiswa. Adapun variabel yang diukur hubungan regulasi diri dengan prokratinasi akademik. Penelitian ini menggunakan Teknik analisis korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri, memiliki hubungan dengan prokratinasi akademik mahasiswa yang bekerja di PT. Surabaya. Penelitian yang telah dilakukan menunjukan hasil bahwa terdapat hubungan antar variabel yang saling berkorelasi negatif. Penelitian ini hanya mengkaji satu variabel bebas, sedangkan yang akan dilakukan menambahkan *mindfulness* dan *fear of failure* sebagai variabel bebas dengan variabel terikat yang sama untuk diteliti.

Kedua, (Ramadhan & Hasanat, 2018) melakukan penelitian eksperimen dengan menguji program *mindfulness* singkat untuk menurunkan penundaan pengerjaan skripsi pada mahasiswa. Responden dibagi menjadi dua kelas, kelompok yang diberikan program *mindfulness* singkat dan kelompok tanpa kontrol. Hasil

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



menunjukkan bahwa program *mindfulness* singkat tidak memberikan pengaruh pada penurunan perilaku penundaan. Perbedaan pada penelitian ini adalah jenis penelitiannya dan juga pada penelitian yang akan dilakukan ingin melihat hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik.

Ketiga, (Mujahidah & Mudjiran, 2019) meneliti hubungan antara variabel ketakutan akan kegagalan dengan variabel prokrastinasi akademik dengan menggunakan 100 responden. Data yang diperoleh diuji dengan korelasi *product moment* dan menghasilkan temuan bahwa adanya hubungan yang negatif signifikan antara variabel ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini hanya baru melihat hubungan antara satu variabel bebas sedangkan penelitian yang akan dilakukan masih dengan variabel independen yang sama yaitu prokrastinasi akademik, kemudian ditambah variabel bebas yaitu regulasi diri dan *mindfulness*.

Keempat, (Nandasari, 2019) meneliti Pengaruh *Mindfulness* Terhadap *Self Regulation* Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Hasil menunjukkan bahwa $F = 96,758$; $P = 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap *self regulation* pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi. Variabel *mindfulness* berpengaruh terhadap *self regulation* sebanyak 44,2%. Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi *self regulation*. Penelitian ini hanya melihat hubungan langsung antara *mindfulness*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dengan regulasi diri, sedangkan penelitian ini meneliti dengan menggunakan regulasi diri sebagai variabel mediasi.

Kelima, (Shofa dan Partiwi, 2021) Regulasi diri sebagai mediator interaksi *mindfulness* dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini membuktikan peran regulasi diri sebagai mediator pada hubungan antara *mindfulness* dan prokrastinasi akademik pada sampel mahasiswa. Keberadaan variabel regulasi diri sebagai mediator pada penelitian ini menjadi kebaruan yang menjelaskan hubungan negatif antara *mindfulness* terhadap kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Regulasi diri berperan sebagai mediator secara parsial, yang berarti kehadiran variabel ini menjelaskan sebagian dari peran *mindfulness* terhadap prokrastinasi. Hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan secara langsung maupun melalui mediator, yaitu regulasi diri. Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel independen yaitu *mindfulness* sedangkan dalam penelitian ini menambahkan variabel *fear of failure* sebagai variabel Independen lainnya.

Keenam, (Ardhita Arisukma Rahmadani, 2023) Pengaruh *Fear of Failure* dan *Task Motivation* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh positif antara *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien regresi 0,0835 serta terdapat pengaruh negatif antara *task motivation* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi sebesar $0,087 > 0,05$ dan nilai koefisien regresi sebesar -0,157. Kemudian hasil uji korelasi simultan menunjukkan bahwa *fear of failure* dan *task motivation* secara bersama-sama berpengaruh terhadap

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



prokrastinasi akademik dengan nilai R Square sebesar 0,599, artinya secara simultan *fear of failure* dan *task motivation* memberikan sumbangan sebesar 59% terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini tidak menggunakan variable regulasi diri sebagai mediasi.

Ketujuh, (Brandon, dkk, 2024) *The Mediating Effect of Academic Stress on Fear of Failure and Academic Procrastination of College Students*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menunjukkan tingkat stres akademik, ketakutan akan kegagalan, dan penundaan akademik yang sedang. Lebih jauh, efek langsung dan tidak langsung yang signifikan ditemukan pada semua jalur yang dihipotesiskan sehingga mendukung model mediasi penundaan akademik yang dihipotesiskan. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,433$) menunjukkan bahwa ketakutan akan kegagalan dan stres akademik bersama-sama menjelaskan 43,3% varians penundaan akademik di kalangan mahasiswa. Implikasi dan keterbatasan penelitian juga diberikan. Perbedaan penelitian ini adalah tidak menggunakan regulasi diri sebagai variabel mediator.

F. Kerangka Berpikir

Mahasiswa sebagai peserta didik memiliki tanggung jawab untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen. Tugas-tugas tersebut berupa tugas harian hingga tugas akhir sebagai mahasiswa (skripsi, tesis dan disertasi). Tugas harian tak kalah penting untuk diselesaikan dibanding tugas akhir karena dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



tugas harian tersebutlah dapat dievaluasi sudah sejauh mana pemahaman mahasiswa terhadap materi yang disampaikan.

Menyelesaikan tugas menjadi hal yang penting, namun masih banyak mahasiswa yang tidak mengerjakannya dengan secara sadar dan berulang-ulang karena mereka merasa baru dapat berpikir diwaktu-waktu yang sudah mendekati *deadline*. Perilaku seperti ini biasa disebut dengan prokrastinasi akademik, sedangkan pelakunya disebut prokrastinator.

Temuan di IAI Lukman Edy mahasiswa rata-rata melakukan prokrastinasi dikarenakan rasa malas yang dominan sehingga lebih memilih berkumpul dengan teman pergi nongkrong maupun nonton. Selain itu prokrastinasi terjadi karena mereka memiliki dua peran. Peran sebagai pekerja sekaligus mahasiswa, mereka kesulitan mengontrol diri untuk membagi waktu antara pekerjaan kampus atau pekerjaan dilingkup kerja. Pada tahap ini mahasiswa perlu memiliki kemampuan *mindfulness*.

Mindfulness atau kesadaran penuh merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara sengaja pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tidak menghakimi. Dalam konteks akademik, *mindfulness* diyakini berperan penting dalam mengurangi prokrastinasi, yaitu kecenderungan menunda tugas secara tidak adaptif meskipun mengetahui dampak negatifnya.

Menurut Brown dan Ryan (2003), individu yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi cenderung lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



sehingga lebih mampu mengelola stres dan kecemasan yang sering menjadi pemicu utama prokrastinasi.

Penelitian dari Scent dan Boes (2014) juga menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat membantu mahasiswa mengembangkan regulasi diri yang lebih baik, sehingga meningkatkan kontrol terhadap perilaku menunda-nunda. Selain itu, menurut Shapiro et al. (2006), *mindfulness* meningkatkan metakognisi, yang membuat individu lebih mampu mengenali pola pikir negatif atau penghindaran tugas dan menggantinya dengan respons yang lebih produktif.

Berdasarkan pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik; semakin tinggi tingkat *mindfulness* seseorang, maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Temuan pada beberapa mahasiswa yang menjadi dorongan mereka melakukan prokrastinasi adalah adanya rasa takut gagal ketika mengerjakan tugas, takut salah sehingga takut diejek oleh teman-temannya dan ini mempengaruhi secara kognitif yang berakibat mahasiswa menjadi tidak ada dorongan untuk mengerjakan tugas, karena rasa takutnya lebih dominan. Hal ini disebut dengan *fear of failure*.

Fear of failure atau ketakutan akan kegagalan merupakan kondisi psikologis mana individu merasa cemas atau takut menghadapi kemungkinan gagal, sehingga menghindari situasi yang berpotensi mengancam harga dirinya. Dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



konteks akademik, ketakutan ini sering kali mendorong mahasiswa untuk menunda pengerjaan tugas atau ujian sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri.

Menurut Conroy, Willow, dan Metzler (2002), *fear of failure* dapat memunculkan kecenderungan untuk menghindari tugas-tugas akademik yang dinilai sulit atau berisiko menimbulkan evaluasi negatif. Hal ini menyebabkan individu memilih untuk menunda tugas (prokrastinasi) sebagai cara mengurangi kecemasan sesaat, meskipun pada akhirnya memperburuk performa.

Senada dengan itu, Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi sering kali dilatarbelakangi oleh kecemasan terhadap evaluasi dan perfeksionisme, yang merupakan karakteristik umum pada individu dengan *fear of failure* tinggi. Ketika mahasiswa merasa takut gagal, mereka lebih cenderung ragu memulai atau menyelesaikan tugas, karena khawatir hasilnya tidak sesuai harapan.

Dengan demikian, *fear of failure* berkontribusi signifikan terhadap peningkatan prokrastinasi akademik, karena menciptakan hambatan psikologis dalam mengambil tindakan secara tepat waktu.

Mindfulness atau kesadaran penuh merupakan kemampuan untuk hadir secara sadar di saat ini dengan sikap terbuka dan tidak menghakimi. Kemampuan ini diyakini memiliki hubungan yang erat dengan regulasi diri, yaitu kemampuan individu dalam mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Menurut Baer et al. (2004), *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap respons internal seperti emosi dan dorongan impulsif, sehingga

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mereka lebih mampu mengaturnya secara sadar dan adaptif. Kabat-Zinn (2003) juga menegaskan bahwa melalui *mindfulness*, seseorang dapat mengenali pikiran otomatis yang mengganggu dan menggantinya dengan respons yang lebih konstruktif, yang merupakan inti dari regulasi diri.

Selain itu, Tang et al. (2007) menemukan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat memperkuat fungsi eksekutif di otak, seperti perhatian, pengendalian diri, dan pengambilan keputusan, yang semuanya merupakan komponen penting dalam regulasi diri. Dengan demikian, *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan regulasi diri dengan cara memperkuat kesadaran diri dan kontrol terhadap emosi serta perilaku, sehingga individu lebih mampu bertindak secara terarah dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Fear of failure atau ketakutan akan kegagalan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kecemasan berlebihan terhadap kemungkinan tidak mencapai standar keberhasilan, yang pada akhirnya dapat menghambat kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya secara efektif.

Individu yang memiliki *fear of failure* cenderung mengalami hambatan dalam regulasi diri karena lebih fokus pada konsekuensi negatif dari kegagalan daripada pada proses pencapaian tujuan. Menurut Elliot dan Church (1997), individu dengan orientasi *fear of failure* cenderung menunjukkan motivasi menghindaran, yang dapat melemahkan kontrol diri dan ketekunan dalam menghadapi tantangan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hal ini didukung oleh penelitian dari Sideridis (2005) yang menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat ketakutan gagal yang tinggi memiliki kemampuan regulasi emosi dan motivasi yang rendah, sehingga lebih mudah menyerah atau menghindari tugas. Selain itu, menurut Martin dan Marsh (2003), *fear of failure* dapat mengganggu pengambilan keputusan dan memicu perilaku tidak adaptif, seperti penundaan atau penghindaran tugas, akibat ketidakmampuan dalam mengelola tekanan internal.

Oleh karena itu, *fear of failure* memiliki hubungan negatif terhadap regulasi diri, karena ketakutan tersebut dapat mengganggu fokus, menurunkan kepercayaan diri, dan menghambat kontrol terhadap pikiran, emosi, serta tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan akademik maupun pribadi.

Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi individu dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik (Ferrari et al., 1995). Faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti, gaya pengasuhan dan lingkungan. Kemudian faktor internal ialah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, salah satunya adalah regulasi diri.

Individu yang mempunyai kegagalan untuk meregulasi dirinya dengan mudah untuk melakukan kegiatan penundaan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Fischer, 1999) bahwa masalah utama pada prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan memperkirakan jumlah waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas. Maka dari itu dibutuhkan suatu usaha untuk membantu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengarahkan dan merencanakan proses belajar dalam rangka mencapai tujuan personal yang disebut regulasi diri.

Suatu hal yang berhubungan pengelolaan diri yang berasal dari dalam diri individu berupa sebuah gagasan pikiran, perasaan dan tindakan yang dapat dirancang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai individu disebut dengan regulasi diri (Zimmerman, 1990). Seorang individu dengan regulasi diri yang baik, maka ia akan mampu mengatur proses kegiatan pembelajaran yang akan dilakukannya, fokus pada tujuan yang ingin dicapai sehingga tidak akan mudah untuk melakukan penundaan pada tugas penting atau disebut dengan prokrastinasi akademik.

Regulasi diri dalam akademik akan muncul saat proses belajar yang ditandai dengan bagaimana individu mampu mengelola proses belajar melalui pencapaian tujuan dengan mengacu pada metakognisi dan perilaku aktif dalam belajar mandiri (Farah et al., 2019). Regulasi diri merupakan suatu proses dengan tujuan yang hendak dicapai (Rohmaniyah, 2018). Apabila kurangnya kemampuan individu dalam regulasi diri maka prokrastinasi akademik akan terjadi .

Hasil penelitian yang dilakukan (Fajriani et al., 2021). Penelitian Nurul yang melihat bagaimana hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa magister yang bekerja, dan diperoleh hasil bahwa korelasi antara variabel berkorelasi negatif sehingga ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokratiansi akademik pada mahasiswa yang berkerja. .



Selain dibutuhkan kemampuan regulasi diri, mahasiswa juga harus memiliki kemampuan memusatkan perhatian *mindfulness*. *Mindfulness* juga memiliki kontribusi dalam penurunan perilaku prokrastinasi akademik karena berdasarkan hasil penelitian (Cheung & Ng, 2019) bahwa terdapat korelasi yang negatif antara *mindfulness* dan prokrastiansi akademik, namun pada tahapan awal *mindfulness* tidak memberikan pengaruh secara langsung sehingga diasumsikan terdapat variabel lain yang memediasi *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik.

Regulasi diri merupakan variabel yang dapat memediasi *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik, hal ini sesuai temuan pada penelitian Shofa & Pratiwi (2021) ditemukan bahwa ketiga variabel memiliki hubungan secara linier. *Mindfulness* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan regulasi diri, sementara *mindfulness* dan regulasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Selanjutnya, hasil uji mediasi pada penelitian ini membuktikan adanya peran regulasi diri sebagai mediator pada hubungan antara *mindfulness* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini menandakan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik melalui peningkatan pada kemampuan regulasi diri.

Fear of failure adalah ketakutan individu terhadap kegagalan yang dapat mengancam harga diri, citra sosial, atau nilai personal. Rasa takut ini sering kali mendorong perilaku penghindaran tugas, yang kemudian tampak sebagai prokrastinasi, menunda tugas penting walaupun menyadari dampak negatifnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Namun, hubungan *fear of failure* dan prokrastinasi tidak selalu langsung, melainkan dimediasi oleh variabel-variabel psikologis lain

Fear of failure atau ketakutan akan kegagalan merupakan faktor psikologis yang sering kali memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki tingkat *fear of failure* tinggi cenderung mengalami kecemasan berlebihan terhadap hasil atau penilaian negatif, yang mendorong mereka untuk menghindari tugas akademik sebagai bentuk perlindungan diri.

Menurut Elliot dan McGregor (2001), *fear of failure* dapat melemahkan motivasi dan menyebabkan individu menghindari situasi yang dianggap berisiko terhadap harga dirinya. Salah satu mekanisme penting dalam hubungan ini adalah regulasi diri, yaitu kemampuan individu dalam mengelola emosi, pikiran, dan tindakan secara sadar untuk mencapai tujuan. Ketika regulasi diri lemah, individu menjadi kurang mampu mengontrol dorongan untuk menunda tugas, terutama ketika merasa tertekan oleh ketakutan akan gagal.

Sideridis (2005) menyatakan bahwa individu dengan *fear of failure* tinggi menunjukkan defisit dalam regulasi diri, sehingga lebih rentan terhadap prokrastinasi. Dalam konteks ini, regulasi diri berperan sebagai mediator, karena ketidakmampuan mengatur emosi dan perilaku akibat *fear of failure* secara langsung mendorong perilaku menunda.

Dengan demikian, hubungan antara *fear of failure* dan prokrastinasi akademik tidak bersifat langsung, tetapi dimediasi oleh rendahnya kemampuan regulasi diri. Pemahaman akan hubungan ini penting untuk merancang intervensi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

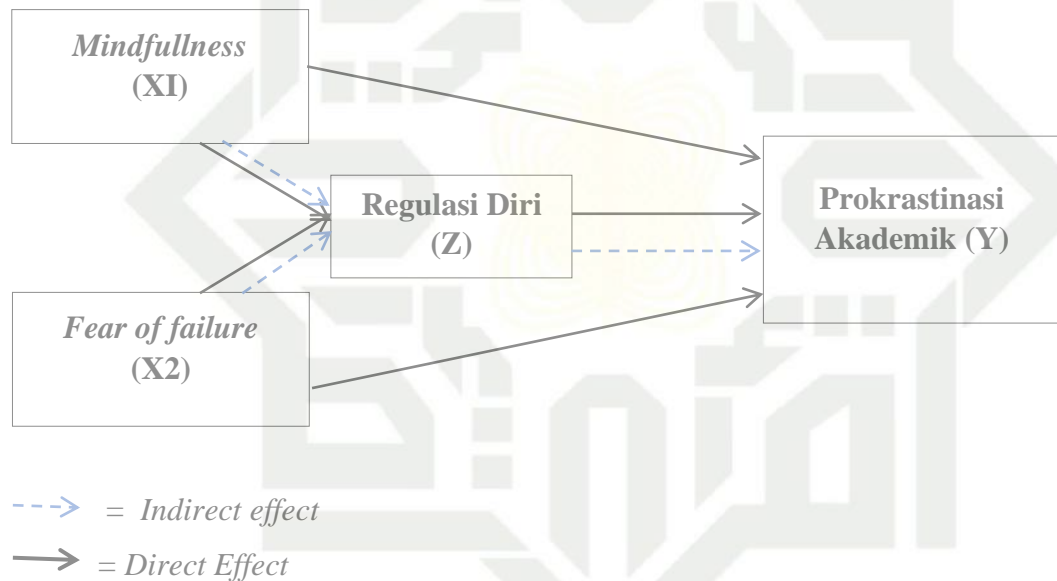
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



psikologis yang menekankan penguatan regulasi diri guna mengurangi dampak negatif dari ketakutan akan kegagalan terhadap performa akademik.

Mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar, *mindfulness* dan *fear of failure* akan mempengaruhi terjadinya tindakan prokrastinasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengatur strategi untuk merencanakan langkah-langkah yang hendak dicapai akan membuat mahasiswa bertanggung jawab sehingga tidak melakukan prokrastinasi. Kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dilihat melalui bagan dibawah ini.



Gambar 2.1. Kerangka berpikir

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- Ha (1) : Terdapat hubungan *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
- Ha (2) : Terdapat hubungan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
- Ha (3) : Terdapat hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
- Ha (4) : Terdapat hubungan *mindfulness* dengan regulasi diri pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
- Ha (5) : Terdapat hubungan *fear of failure* dengan regulasi diri pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
- Ha (6) : Terdapat hubungan *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik yang dimediasi regulasi diri pada mahasiswa di IAI Lukman Edy
- Ha (7) : Terdapat hubungan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik yang dimediasi regulasi diri pada mahasiswa di IAI Lukman Edy

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan instrumen penelitian sebagai sarana untuk menguji populasi atau subjek tertentu dalam mendeskripsikan dan menguji hipotesis yang sudah ada (Sugiyono, 2022). Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yang dirancang untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih (Purwanto, 2020).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Institut Agama Islam Lukman Edy. Institut Agama Islam Lukman Edy merupakan sebuah perguruan Tinggi swasta yang ada di Pekanbaru. IAI Lukman Edy memiliki 4 Prodi S-1 dan 1 Prodi S-2. Lokasi ini diambil karena adanya fenomena yang ditemui dilapangan selain itu karena terkait dengan kemudahan dalam mengakses subjek penelitian. Penelitian ini rencana akan dilakukan pada Mei 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi ialah area umum yang terdiri atas subjek/objek dengan ciri-ciri tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dikaji lebih dalam yang pada



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akhirnya akan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di IAI Lukman Edy Pekanbaru Tahun Ajaran 2025 berjumlah 426 orang.

Tabel. 3.1
Populasi mahasiswa di IAI Lukman Edy T.A 2025

No	Prodi	Jumlah Mahasiswa
1	Perbankan Syariah	120
2	Hukum Keluarga	135
3	PGMI	66
4	Psikologi Islam	21
5	Magister Hukum Keluarga	84
Jumlah		426

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi penelitian (Azwar, 2013). Sampel adalah bagian atau perwakilan dari populasi yang sedang diteliti. Karena sampel adalah bagian dari populasi, maka harus memiliki karakteristik populasi. Karena olahan penelitian didasarkan pada data sampel sementara temuannya kemudian akan diterapkan pada populasi, maka sangat penting untuk mendapatkan sampel yang representatif dari populasi (Azwar, 2010). Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{N(\alpha)^2 + 1}$$

Keterangan :

n: jumlah sampel

N :Jumlah populasi

α = nilai sig.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan rumus diatas, maka jumlah sampel yang dibutuhkan :

$$n = \frac{426}{426 (0,05)^2 + 1}$$

$$n = 206,29 \text{ (dibulatkan menjadi 206)}$$

Jadi jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini sebanyak 206 subjek.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*, artinya teknik yang digunakan apabila populasi memiliki anggota atau elemen yang heterogen dan terstratifikasi secara proporsional.

Langkah-langkah cara mengambil sampel dengan menggunakan teknik *proportioned stratified random sampling* pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Menentukan jumlah sampel dengan proporsi yang sama pada 4 tingkatan semester yaitu semester II (dua), semester IV (Empat), semester VI (Enam) dan Semester VIII (Delapan). Menurut Natsir (2004) rumus untuk jumlah sampel masing-masing bagian dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* adalah sebagai berikut:

$$\text{sampel} = \frac{\text{jumlah subpopulasi}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{jumlah sampel yang diperlukan}$$

Perbankan Syariah	$= \frac{120}{426} \times 206 = 58,02 \text{ (dibulatkan 58)}$
Hukum Keluarga	$= \frac{135}{426} \times 206 = 65,28 \text{ (dibulatkan 65)}$
PGMI	$= \frac{66}{426} \times 206 = 31,91 \text{ (dibulatkan 32)}$



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$\begin{aligned} \text{Psikologi Islam} &= \frac{21}{426} \times 206 = 10,15 \text{ (dibulatkan 10)} \\ \text{Magister Hukum Keluarga} &= \frac{84}{426} \times 206 = 40,61 \text{ (dibulatkan 41)} \end{aligned}$$

$$\text{Jumlah} = 206$$

2. Peneliti mempunyai daftar nama seluruh mahasiswa IAI Lukman Edy, dengan begitu peneliti dapat menentukan secara acak subjek penelitian dengan menggunakan *Microsoft excel*. *Microsoft excel* akan mengambil 58 orang sampel dari 120 sampel prodi Perbankan Syariah, mengambil 65 sampel dari 135 sampel prodi hukum keluarga, mengambil 32 sampel dari 66 sampel prodi PGMI, mengambil 10 Sampel dari 21 sampel prodi Psikologi Islam, mengambil 41 Sampel dari 84 sampel prodi Magister hukum keluarga. Oleh karena itu sampel yang diambil akan proporsional dan sampel memiliki peluang yang sama sebagai subjek penelitian.
3. Peneliti membagikan skala pada mahasiswa yang teracak namanya.

D. Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2015) variabel adalah suatu atribut ataupun sekelompok objek yang memiliki variasi yang dapat ditentukan oleh peneliti sebagai upaya untuk mempelajari juga menarik kesimpulan. Adapun identifikasi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel independen (X_1) : *mindfulness*
2. Variabel independen (X_2) : *fear of failure*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Variabel dependent (Y_1) : prokrastinasi akademik
4. Variabel mediator (Z) : regulasi diri

E. Definisi Operasional

Regulasi Diri

Self regulation atau regulasi diri adalah pengelolaan diri individu dalam merancang tujuan belajar yang hendak dicapai. Mahasiswa yang memiliki regulasi yang tinggi adalah mahasiswa yang memiliki hasil sangat sesuai pada indikator alat ukur regulasi diri yang digunakan.

Untuk mengukur regulasi diri dalam penelitian ini mengacu pada teori Zimmerman (1990). Adapun aspek-aspek Regulasi diri sebagai berikut :

- a. Metakognitif

Metakognisi adalah proses kognisi ataupun pemikiran individu mengenai berpikir

- b. Motivasi

Motivasi merupakan dorongan untuk melakukan aktivitas dalam mencapai tujuan

- c. Perilaku

Perilaku adalah upaya yang dilakukan individu dalam mengatur lingkungan yang mendukung aktivitasnya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. *Mindfulness*

Mindfulness adalah kesadaran individu dan penuh perhatian pada apa yang terjadi saat ini. *Mindfulness* akan melibatkan dan memperhatikan pancaindra serta kognisi dan emosinya pada suatu kejadian, dapat mendeskripsikan kejadian yang dialami, sadar dalam setiap situasi, tidak menilai suatu hal sembarangan dan membiarkan pikiran dan perasaan datang begitu saja. Mahasiswa dikatakan memiliki *mindfulness* yang tinggi adalah mahasiswa yang memiliki kategori sangat sesuai dengan indikator alat ukur *mindfulness*.

Untuk mengukur *mindfulness* dalam penelitian ini mengacu pada teori Baer, et al (2006). Adapun aspek-aspek *mindfulness* sebagai berikut :

a. *Observing*

Observing merupakan kemampuan individu melibatkan pancaindera serta kognisi dan emosinya pada suatu kejadian.

b. *Describing*

Describing memiliki arti bahwa individu dapat mendeskripsikan sesuatu kejadian dengan melibatkan rasa, pikiran dan persepsi dalam menjelaskan sesuatu.

c. *Acting With Awareness*

Acting with awareness ialah kecenderungan individu dalam memberikan kesadaran dan kehadiran pada setiap momen aktivitas.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. *Non-judging of Inner Experience*

Non-judging of inner experience individu cenderung untuk tidak menilai suatu kejadian dengan sembarangan.

e. *Non-reactivity*

Non-reactivity merupakan ketiadaan reaksi dari individu untuk tidak langsung merespon kejadian namun membiarkan pikiran dan perasaan itu datang begitu saja.

3. *Fear of Failure*

Fear of Failure adalah penilaian individu akan ancaman dan perasaan kekhawatiran pada situasi yang dapat memungkinkan adanya kegagalan. Individu *fear of failure* ditandai dengan merasa takut dan malu jika muncul kegagalan, merasa tidak memiliki kemampuan, merasa tidak memiliki masa depan yang pasti, merasa dijauhkan dari pengaruh sosial jika ia gagal, serta merasa kegagalan nanti akan mengecewakan orang-orang penting. Mahasiswa dikatakan memiliki *fear of failure* yang tinggi dapat dilihat dari hasil alat ukur *fear of failure* yang menunjukkan kategori sangat sesuai dengan indikator.

Untuk mengukur *fear of failure* dalam penelitian ini mengacu pada teori Conroy, et al (2007). Adapun aspek-aspek *fear of failure* sebagai berikut :

- a. *Experiencing Shame and Embarrassment* (Perasaan Malu dan Terhina)
- b. *Devaluing One's Self-Estimate* (Menurunkan Standar atau Perkiraan Diri)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. *Having An Uncertain Future* (Merasa Memiliki Masa Depan yang Tidak Pasti)
- d. *Losing Social Influence* (Kehilangan Pengaruh Sosial)
- e. *Upsetting Important Others* (Mengecewakan Orang Penting)

4. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda yang dilakukan peserta didik pada tugas-tugas yang berkaitan dengan akademis secara sengaja dan berulang. Peserta didik yang prokrastinasi akademik akan kesulitan memprediksi waktu dalam mengerjakan tugas, ketidaksesuaian antara keinginan untuk mengerjakan tugas dengan apa yang dilakukan, merasa cemas pada tugas yang tidak dipahami, dan merasa ragu akan kemampuan yang dimilikinya. Mahasiswa yang memiliki prokrastinasi dalam belajar dapat dilihat dari hasil alat ukur yang menunjukkan kategori sangat sesuai dengan indikator alat ukur prokrastinasi akademik.

Untuk mengukur prokrastinasi akademik dalam penelitian ini mengacu pada teori Ferrari, et al (1995). Adapun aspek-aspek prokrastinasi akademik sebagai berikut :

- a. *Perceived time* (waktu yang dirasakan)

Prokrastinator tidak dapat memprediksi waktu untuk mengerjakan tugas.

- b. *Intention-action gap* (kesenjangan antara keinginan dan tindakan yang dilakukan)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tidak konsisten dalam perencanaan tugas dan jarak waktu yang panjang antara rencana dan kinerja yang dilakukan.

- c. *Emotional distress* (tekanan emosi)

Penundaan yang ia lakukan menimbulkan perasaan cemas pada tugas yang tidak dipahami.

- d. *Perceived Ability* (kemampuan yang dirasakan).

Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung merasa ragu atas kemampuan dirinya.

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Sebuah penelitian harus memiliki data, untuk memperoleh data peneliti harus melakukan metode pengumpulan data (Arikunto, 2010). Data-data hasil penelitian dapat diperoleh dari instrumen penelitian, adapun instrumen penelitian ini adalah skala, ada beberapa skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: skala regulasi diri, skala *mindfulness*, skala *fear of failure* dan prokrastinasi akademik. Selain dengan skala, penelitian juga menggunakan instrumen wawancara sebagai triangulasi sumber data. Wawancara adalah situasi antara dua orang secara bersemuka (*face-to-face*), dimana peneliti menyampaikan beberapa pertanyaan yang akan dijawab oleh responden guna memperoleh jawaban yang relevan dengan masalah penelitian (Kerlinger, 2006)

Menganalisis data dalam jenis kuantitatif maka harus memberikan skor pada skala, adapun jawaban dari masing-masing skala diberikan skor berkisar dari nilai 4

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(empat) hingga 1 (satu). Secara rinci penskoran skala subjek yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.2
Rentang Skor Jawaban

Penyataan (pilihan jawaban)	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
a. Relevan	4	1
b. Kurang Relevan	3	2
c. Tidak Relevan	2	3
d. Sangat Tidak Relevan	1	4

1. Alat ukur

Dalam rangka mendapatkan data yang sesuai dengan variabel yang diteliti, maka peneliti mengembangkan skala psikologi berdasarkan definisi dan aspek dari masing-masing variabel. Tahap selanjutnya dilakukan penilaian atau skoring pada skala-skala yang telah dikembangkan tersebut.

a. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri menggunakan skala yang dibuat oleh (Arianda, 2021) berdasarkan aspek-aspek regulasi diri dengan reliabilitas 0,940 merujuk pada pendapat (Zimmerman, 1990) yang kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti. *Blueprint* skala regulasi diri dapat dilihat sebagai berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.3
Blueprint Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Metakognitif	Membuat rencana dalam proses belajar	1*, 6*, 7	-	3
	Menentukan tujuan dalam proses belajar	2*, 8*, 11*	9, 19	5
	Kontrol diri dalam belajar	21	20, 22, 23	3
	Monitoring diri dalam belajar	10*, 24*	5	3
	Evaluasi diri dalam belajar	25*, 27*	13, 14	4
Motivasi	Keyakinan diri	12*, 29	28, 37	4
	Persepsi diri	15*, 30*	31	3
	Minat terhadap tugas	16*, 32*	38	3
Perilaku	Memilih lingkungan dalam pengoptimalan belajar	17*, 18*, 33*	26, 35*	5
	Menciptakan lingkungan yang bisa mendukung belajar dengan optimal	34*, 36*	3, 4	4
TOTAL				38

Keterangan: Item yang bertanda () adalah item yang gugur setelah *try out*

b. Skala *Mindfulness*

Skala *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) oleh (Baer et al., 2006) yang dikembangkan kembali kedalam versi bahasa Indonesia Oleh (Meindy et al., 2022) dengan reliabilitas 0,800

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti dengan menambah jumlah aitem.

Skala disusun berdasarkan aspek-aspek *mindfulness* merujuk pada pendapat (Baer et al., 2006), yaitu *observing, describing, act with awareness, non-judge, and non-react*. *Blueprint* skala *mindfulness* dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 3.4
Blueprint Skala Mindfulness

Aspek	Indikator	Butir Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Observing</i>	Melibatkan pancaindera serta kognisi dan emosinya pada suatu kejadian	1*, 6, 11*, 15*, 20*, 26, 31*, 36*		8
<i>Describing</i>	Dapat mendeskripsikan sesuatu kejadian dengan melibatkan rasa, pikiran dan persepsi dalam menjelaskan sesuatu	2, 7*, 27*, 32*, 37*	12*, 16, 22	8
<i>Act with awerness</i>	Sadar dalam setiap situasi		5, 8, 13, 18, 23*, 28*, 34, 38	8
<i>Non-judge inner experience</i>	Tidak menilai suatu kejadian dengan sembarangan		3*, 10*, 11*, 14, 17*, 25*, 30*, 35, 39	8
<i>Non reactivity</i>	Tidak langsung merespon kejadian namun membiarkan	4*, 9, 19*,		7

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pikiran dan perasaan itu 21,
datang begitu saja. 24*,
29*,
33*

TOTAL	39
-------	----

Keterangan: Item yang bertanda () adalah item yang gugur setelah *try out*

c. Skala *Fear Of Failure*

Skala *fear of failure* menggunakan skala yang dibuat oleh (Tamara, 2022) berdasarkan aspek-aspek *fear of failure* merujuk pada pendapat (Conroy, D. E. et al., 2007) dengan nilai reliabilitas 0,904 yang kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti. *Blueprint* skala *fear of failure* dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3.5
Blueprint Skala Fear Of Failure

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
<i>Experiencing shame and embarrassment</i>	Merasa akan dihina apabila mendapat hasil belajar yang buruk	1, 6	9*, 33*	4
	Merasa akan dipermalukan	3, 10	11*, 34*	4
<i>Devaluing one's self-estimate</i>	Tidak percaya diri	2, 5	12*, 29*	4
	Tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas	4, 20	18*, 35*	4
<i>Having an uncertain future</i>	Khawatir akan perubahan rencana yang disusun apabila mengalami kegagalan	13, 24, 36*	8*	4
	Tidak berani memulai sesuatu	15, 28	26*, 27*	4
<i>Losing social influence</i>	Merasa akan diremehkan apabila mengalami kegagalan	7, 21*, 37*	32*	4

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	Merasa tidak berharga	19,22, 38	23*	4
<i>Upsetting important others</i>	Merasa akan mengecewakan orang tua, teman, atau orang terdekat	14, 17, 30	39*	4
	Merasa kehilangan kepercayaan oleh orang-orang terdekat	31	16*, 25*, 40*	4
TOTAL				40

Keterangan: Item yang bertanda () adalah item yang gugur setelah *try out*

d. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik menggunakan skala yang dibuat oleh (Tamara, 2022) dengan reliabilitas 0,911 berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik merujuk pada pendapat (Ferrari et al., 1995) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti. *Blueprint* skala prokrastinasi akademik dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3.6
Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Bobot
		F	UF	
<i>Perceived time</i>	Tidak dapat memprediksi waktu untuk mengerjakan Tugas	1*, 6, 12	2*, 13*, 16*S	6
	Gagal menepati deadline tugas	3*, 14*, 17, 20	21*	5
		22	4*, 19*	3
<i>Intention-action gap</i>	Tidak konsisten dalam perencanaan Tugas			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	Jarak waktu yang panjang antara rencana dan kinerja yang dilakukan	7*, 18	5*, 15*	4
<i>Emotional distress</i>	Merasa cemas pada tugas yang tidak dipahami	23	29*, 30*	3
<i>Perceived Ability</i>	Merasa kesulitan atas tugas yang diberikan	8, 26, 28	9*, 25*, 27*	6
	Keyakinan akan kegagalan	10*, 24	11*	3
TOTAL				30

Keterangan: Item yang bertanda () adalah item yang gugur setelah *try out*

2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Pengujian validitas atau validasi diperlukan untuk memastikan apakah skala penelitian yang digunakan mampu menghasilkan data yang tepat serta sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2020). Cronbach (Azwar, 2019) menyebutkan bahwa uji validitas bertujuan untuk memvalidasi interpretasi data yang diperoleh melalui prosedur tertentu, bukan untuk memvalidasi alat tes.

Selain memperhatikan validitas instrumen penelitian, peneliti juga harus memastikan bahwa instrumen penelitian berkualitas baik dan reliabel, artinya instrumen tersebut dapat menghasilkan skor yang tepat dengan tingkat kesalahan kecil. Reliabilitas berkaitan dengan keterhandalan atau konsistensi instrumen. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

angka 0 – 1,00. Semakin angka koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel. Salah satu formula untuk menghitung koefisien reliabilitas yang populer adalah formula *koefisien alpha* (α) (Azwar, 2020).

Dalam penelitian ini, pengujian validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan metode *Structural Equation Model–Partial Least Square* (SEM-PLS) melalui evaluasi Model Pengukuran (*Outer Model*) dengan bantuan *software Smart-PLS 3.0*.

a. Validitas Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini validitas instrumen yang hendak dilihat adalah validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruk (*construct validity*):

a) Validitas Isi

Validitas isi dapat membuktikan bahwa item atau indikator pada suatu instrumen mewakili isi konsep yang akan diukur, serta memerlukan pengujian yang kritis dan hati-hati. Suatu instrumen penelitian dikatakan valid atau tidak diputuskan oleh beberapa orang pakar (*expert judgement*). Pakar akan melihat setiap item/indikator untuk menentukan apakah terdapat kesesuaian antara instrumen yang disusun dengan konsep asal atau tujuan pengukuran.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b) Validitas Konstruk

Validitas konstruk akan menunjukkan bagaimana subjek penelitian memberikan respon terhadap stimulus tertentu yang merupakan wujud dari konstruk yang telah dihipotesiskan (Purwanto, 2020). Validitas konstruk yang akan dilihat dalam penelitian ini adalah *Convergent Validity* (Validitas konvergen). Validitas konvergen dilakukan untuk melihat apakah setiap item / indikator dalam satu konstruk berkorelasi tinggi. Hasil uji validitas konvergen pada tiap konstruk dapat dilihat dari nilai *loading factor* (Hamid & Anwar, 2019)

Dalam (Hair Jr et al., 2021) disebutkan bahwa nilai *loading factor* yang direkomendasikan adalah 0,708. Namun dalam beberapa studi ilmu sosial para peneliti sering menggunakan nilai *loading factor* yang lebih kecil dari 0,708, terutama pada skala yang baru dikembangkan. Maka secara umum indikator dengan nilai *loading factor* antara 0,4 hingga 0,708 masih dapat dipertimbangkan, dengan pertimbangan penghapusan indikator akan dapat meningkatkan validitas konvergen dan reliabilitas skala (Hair Jr et al., 2021).

Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti mengambil ambang batas nilai *loading factor* adalah $> 0,50$, karena dengan menghapus indikator yang memiliki nilai *loading factor* $\leq 0,50$ dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meningkatkan nilai validitas konvergen dan reliabilitas skala. (Maulydistira, 2022)

Dalam *software Smart-PLS 3.0*, nilai *loading factor* dapat dilihat pada bagian menu *Outer Loading*. Selain nilai *loading factor*, uji validitas konvergen juga dapat dilihat dari nilai *Average Variance Extracted* (AVE). Model yang baik adalah jika nilai AVE dari masing-masing konstruk adalah $> 0,50$ (Ghozali & Latan, 2015).

Table 3.7.
Validitas Konvergen

Konstruk	Item	Loading faktor	AVE
<i>Mindfulness</i>	X1.13	0,887	0,507
	X1.14	0,659	
	X1.16	0,773	
	X1.17	0,651	
	X1.18	0,700	
	X1.2	0,784	
	X1.21	0,761	
	X1.22	0,695	
	X1.34	0,685	
	X1.35	0,672	
	X1.38	0,680	
	X1.39	0,663	
	X1.5	0,654	
	X1.6	0,627	
	X1.8	0,714	
	X1.9	0,748	
<i>Fear of Failure</i>	X2.1	0,651	0,548
	X2.10	0,828	
	X2.13	0,612	
	X2.14	0,555	
	X2.15	0,826	
	X2.19	0,785	
	X2.2	0,868	
	X2.20	0,793	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	X2.22	0,722	
	X2.24	0,569	
	X2.28	0,710	
	X2.3	0,718	
	X2.31	0,671	
	X2.38	0,663	
	X2.4	0,881	
	X2.5	0,760	
	X2.6	0,812	
	X2.7	0,792	
Regulasi Diri	X3.13	0,799	0,527
	X3.14	0,723	
	X3.19	0,844	
	X3.20	0,809	
	X3.22	0,756	
	X3.23	0,603	
	X3.26	0,747	
	X3.28	0,663	
	X3.3	0,589	
	X3.31	0,665	
	X3.37	0,848	
	X3.38	0,679	
	X3.4	0,686	
	X3.5	0,728	
	X3.9	0,690	
Prokrastinasi Akademik	Y12	0,653	0,511
	Y17	0,752	
	Y18	0,742	
	Y20	0,726	
	Y22	0,878	
	Y23	0,797	
	Y24	0,638	
	Y26	0,717	
	Y28	0,655	
	Y6	0,710	
	Y8	0,540	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selain nilai *loading factor*, uji validitas konvergen juga dapat dilihat dari nilai *Average Variance Extracted* (AVE). Model yang baik adalah jika nilai AVE dari masing-masing konstruk adalah $> 0,50$ (Ghozali & Latan, 2015).

Hasil output nilai AVE dari konstruk *mindfulness*, *fair of failure*, regulasi diri dan prokrastinasi akademik tersaji dalam Tabel 3.7 dapat dikatakan bahwa instrument alat ukur konstruk *mindfulness*, *fair of failure*, regulasi diri dan prokrastinasi akademik telah memenuhi validitas konvergen, karena masing-masing konstruk memiliki nilai AVE $> 0,50$.

Dalam *software Smart-PLS 3.0*, nilai *loading factor* dapat dilihat pada bagian menu *Outer Loading*. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil *try out* alat ukur, maka pada skala variabel regulasi diri terdapat 15 item yang dapat digunakan dalam kelanjutan penelitian ini, sedangkan sisanya, yakni 23 item harus dibuang karena memiliki nilai *outer loading* yang $< 0,50$.

Berikut disajikan *blueprint* skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian:

Tabel.3.8
Blueprint Skala Regulasi Diri untuk Penelitian

Konsep	Regulasi Diri		
	Dimensi	No Item Pada Skala	Jumlah
Sebaran Item	Metakognisi	3,4,5,6,7,8,9,10	8
	Motivasi	12,13,14,15	4
	Perilaku	1,2,11	3
	Jumlah Total Item		15



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sedangkan pada skala *mindfulness*, berdasarkan hasil *try out* terdapat 16 item yang dapat digunakan dalam kelanjutan penelitian ini, sedangkan sisanya, yakni 23 item harus dibuang karena memiliki nilai *outer loading* yang $< 0,50$.

Berikut disajikan *blueprint* skala *Mindfulness* yang akan digunakan dalam penelitian:

Tabel.3.9
Blueprint Skala *Mindfulness* untuk Penelitian

Konsep	<i>Mindfulness</i>		
	Dimensi	No Item Pada Skala	Jumlah
Sebaran Item	<i>Observing</i>	3	1
	<i>Describing</i>	1,8,12	3
	<i>Act with awerness</i>	2,4,6,10,13,15	6
	<i>Non-judge inner experience</i>	7,9,14,16	4
	<i>Non reactivity</i>	5,11	2
	Jumlah Total Item		16

Pada skala *fair of failure*, hasil *try out* alat ukur terdapat 18 item yang dapat digunakan dalam kelanjutan penelitian ini, sedangkan sisanya, yakni 22 item harus dibuang karena memiliki nilai *outer loading* yang $< 0,50$. Berikut disajikan *blueprint* skala *fair of failure* yang akan digunakan dalam penelitian:

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel.3.10
Blueprint Skala *Fear of Failure* untuk Penelitian

Konsep		<i>Fair of Failure</i>	
	Dimensi	No Item Pada Skala	Jumlah
Sebaran Item	<i>Experiencing shame and embarrassment</i>	1,3,6,8	4
	<i>Devaluing one's self-estimate</i>	2,4,5,13	4
	<i>Having an uncertain future</i>	9,11,15,16	4
	<i>Losing social influence</i>	7,12,14,18	4
	<i>Upsetting important others</i>	10,17	2
Jumlah Total Item			18

Pada skala prokrastinasi akademik dari hasil *try out* alat ukur maka terdapat 11 item yang dapat digunakan dalam kelanjutan penelitian ini, edangkan sisanya, yakni 1 item harus dibuang karena memiliki nilai *outer loading* yang $< 0,50$.

Berikut disajikan *blueprint* skala prokrastinasi akademik yang akan digunakan dalam penelitian:

Tabel 3.11
Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik untuk Penelitian

Konsep		Prokrastinasi Akademik	
	Dimensi	No Item Pada Skala	Jumlah
Sebaran Item	<i>Perceived time</i>	1,3,4,6	4
	<i>Intention-action gap</i>	5,7	2
	<i>Emotional distress</i>	8	1
	<i>Perceived Ability</i>	2,9,10,11	4
Jumlah Total Item			11

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Reliabilitas Instrumen Penelitian

Pengujian reliabilitas berguna untuk mengetahui tingkat akurasi atau ketepatan, dan konsistensi instrumen penelitian (Hamid & Anwar, 2019). Pada penelitian ini untuk uji reliabilitas akan dilakukan dengan menggunakan *Composite Reliability*. Suatu konstruk dinyatakan reliabel jika nilai *Composite Reliability* > 0,70 (Ghozali & Latan, 2015). Hasil output nilai *composite reliability* dari konstruk *mindfulness*, *fair of failure*, regulasi diri dan prokrastinasi akademik tersaji pada Tabel 3.12 berikut ini:

Tabel 3.12

Output Nilai *Cronbach's Alpha* & *Composite Reliability*

Konstruk	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Composite-Reliability</i>
<i>Mindfulness</i>	0,934	0,942
<i>Fair Of Failure</i>	0,950	0,956
Regulasi Diri	0,935	0,943
Prokrastinasi Akademik	0,902	0,919

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai *composite reliability* untuk konstruk *mindfulness*, *fair of failure*, regulasi diri dan prokrastinasi akademik semuanya > 0,70. Maka dapat disimpulkan bahwa semua konstruk dalam instrumen penelitian ini memiliki reliabilitas yang baik.

G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian kuantitatif, setelah seluruh data dari responden terkumpul langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data. Analisis data dimulai dengan mentabulasi dan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

responden, penyajian data, *skoring* untuk menjawab rumusan masalah, dan diakhiri dengan menghitung angka untuk menguji hipotesis yang telah dibuat. Untuk melakukan analisis data dalam penelitian kuantitatif digunakan statistik.

Terdapat dua macam statistik, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dilakukan untuk menggambarkan data yang diperoleh tanpa melakukan generalisasi atau menarik kesimpulan. Sedangkan statistik inferensial dilakukan pada data sampel yang hasilnya dapat berlaku pada populasi. Statistik inferensial disebut juga statistik probabilitas. Dalam analisis statistik inferensial dapat dilakukan uji hipotesis yang berbentuk penelitian deskriptif, komparatif, maupun asosiatif/korelasional (Sugiyono, 2022).

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian korelasional dengan jenis korelasi multivariat, di mana penelitian ini akan mengukur tingkat hubungan antar variabel yang berjumlah lebih dari dua variabel. Oleh karena itu teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik inferensial, di mana analisis data dan pengujian hipotesisnya menggunakan metode *Structural Equation Model – Partial Least Square (SEM-PLS)* dengan bantuan *software Smart-PLS 3.0*.

Partial Least Square (PLS) merupakan metode analisis yang memiliki kekuatan penuh hingga sering disebut sebagai *soft modeling*, karena mengabaikan asumsi regresi, seperti masalah normalitas dan masalah multikolinearitas antar variabel eksogen. PLS dapat digunakan untuk menguji

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sampel berjumlah sedikit dan data yang tidak berdistribusi normal. Selain itu PLS juga dapat menggambarkan ada atau tidaknya korelasi antar variabel laten serta untuk menguji teori. Tujuan PLS adalah untuk prediksi, sehingga PLS fokus pada data dan prosedur estimasi yang terbatas, Sehingga persoalan *mis-specification* model tidak terlalu berpengaruh terhadap estimasi parameter (Duryadi, 2021).

Analisis data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode *Structural Equation Model – Partial Least Square (SEM-PLS)* melalui evaluasi Model Struktural (*Inner Model*) dengan bantuan *software Smart-PLS 3.0*, yang memberikan gambaran mengenai pengaruh variabel bebas (eksogen) terhadap variabel terikat (endogen). Penilaian model struktural (*inner model*) dilakukan dengan menguji nilai *R-Square* (R^2), signifikansi, dan uji hipotesis. (Fitrianti, 2022).

1. Nilai *R-Square* (R^2)

Nilai R^2 digunakan untuk menguji koefisien determinasi, yaitu untuk mengetahui tingkat pengaruh perubahan variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai R^2 0,75 mengindikasikan model kuat, 0,50 mengindikasikan model moderat, dan 0,25 mengindikasikan model lemah (Hamid & Anwar, 2019).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Uji Signifikansi

Selanjutnya, kriteria penilaian model struktural (*inner model*) yang kedua adalah uji signifikansi. Nilai *t-value* dan *P-value* menentukan signifikansi pengaruh antar variabel, yaitu jika *t-value* > 1,65 maka level signifikansi 10%, dan jika *t-value* > 1,96 maka level signifikansi 5%, dengan nilai *P-value* < 0,05 (Duryadi, 2021). Dalam penelitian ini nilai *t-value* yang digunakan adalah > 1,96 dengan level signifikansi 5%.

Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji koefisien determinasi dan uji signifikansi, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui arah hubungan antara variabel eksogen dan variabel endogen melalui analisis jalur. Untuk melihat apakah hipotesis diterima atau ditolak maka kita perlu melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Partial Least Square (PLS). PLS adalah model persamaan structural equation modeling (SEM) yang berbasis komponen atau varian.

Dengan SEM dapat dilakukan pengujian model struktural yang kompleks secara bersamaan, sehingga dapat diperoleh hasil analisis jalur dalam satu kali pengujian. Hasil korelasi antar konstruk dapat dilihat melalui koefisien jalur (*path coefficient*) beserta tingkat signifikansinya. Jika nilai *path coefficient* positif, maka hubungan antar variabel searah, dan jika negatif maka hubungan antar variabel terbalik (Fitrianti, 2022).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. *Mindfulness* tidak memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa IAI Lukman Edy. Terdapat faktor lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik yaitu regulasi diri. *Mindfulness* dapat meningkatkan regulasi diri mahasiswa, selanjutnya regulasi diri ini dapat menurunkan prokrastinasi akademik.
2. *Fear of failure* tidak memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa IAI Lukman Edy. Terdapat faktor lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik yaitu regulasi diri. Regulasi diri digunakan untuk membuat prokrastinasi akademik mahasiswa menurun.
3. Regulasi diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa IAI Lukman Edy, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda-nunda tugas akademik, dan sebaliknya.
4. *Mindfulness* memiliki hubungan dengan regulasi diri mahasiswa IAI Lukman Edy. Mahasiswa yang memiliki *mindfulness* yang tinggi, cenderung memiliki kapasitas regulasi diri yang tinggi pula, dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. *Fear of failure* memiliki hubungan dengan regulasi diri pada mahasiswa IAI Lukman Edy. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung memiliki tingkat *fear of failure* yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi diri yang buruk cenderung lebih mudah merasa takut gagal.
6. Regulasi diri memediasi secara signifikan hubungan *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di IAI Lukman Edy. Artinya regulasi diri dapat menjadi perantara dalam hubungan antara *mindfulness* dengan prokrastinasi akademik.
7. Regulasi diri sebagai mediator hubungan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik terbukti menunjukkan bahwa *fear of failure* tidak memiliki hubungan secara langsung kepada prokrastinasi akademik melainkan harus menggunakan variabel lain, yaitu regulasi diri agar prokrastinasi akademik mahasiswa menurun, dengan kata lain ada pengaruh tidak langsung dari regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik.
8. *Mindfulness* mahasiswa di IAI Lukman Edy pada kategori sedang, namun masih terdapat kategori tinggi dan rendah.
9. *Fear of failure* mahasiswa di IAI Lukman Edy pada kategori tinggi, namun masih terdapat kategori sedang dan rendah
10. Regulasi Diri mahasiswa di IAI Lukman Edy pada kategori sedang, namun masih terdapat kategori tinggi dan rendah.
11. Prokrastinasi akademik mahasiswa di IAI Lukman Edy pada kategori Rendah, namun masih terdapat kategori sedang dan tinggi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka terdapat beberapa saran atau hal yang perlu diperhatikan oleh beberapa pihak pada penelitian ini antara lain :

1. Bagi Pimpinan IAI Lukman Edy

Pihak Pimpinan IAI Lukman Edy diharapkan dapat mengetahui *mindfulness*, *fear of failure*, regulasi diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa IAI Lukman Edy. Dengan informasi yang diberikan, pihak kampus dapat memberikan program-program yang berkaitan dengan peningkatan regulasi diri. Selain itu, diperlukan lingkungan kampus yang mendukung mahasiswa dan dosen agar suasana belajar lebih kondusif dan nyaman dengan fasilitas sarana dan prasarana pendukung sehingga proses belajar mengajar efisien.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa agar meningkatkan kualitas akademiknya dengan tidak membiasakan diri menunda pekerjaan, serta melatih kemampuan manegerial waktu antara organisasi dan aktifitas akademik dengan pertimbangan skala prioritas agar mahasiswa memiliki *skill* tanpa meninggalkan tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. Selain itu, diharapkan kepada mahasiswa IAI Lukman Edy agar mengurangi tingkat ketakutan akan kegagalan dengan cara melakukan relaksasi dan membuat pengaturan diri serta perencanaan diri yang baik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mendeskripsikan lebih lanjut tentang permasalahan yang di hadapi, serta juga dapat melakukan intervensi lebih lanjut kepada mahasiswa dengan melakukan penelitian secara eksperimen. Kemudian, diharapkan kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik yang serupa dapat memperluas wawasan psikologi pendidikan dan wawasan psikologi islami sebagai kajian utama pendidikan Islam dan dapat memperluas cakupan teori dan bahasan terkait permasalahan lain yang belum dibahas dalam penelitian ini.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
-
- ### DAFTAR PUSTAKA
- Akus, A. R. (2013). *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Austin, R. T., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinas Akademik Pada Mahasiswa Skripsi FIP Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1–7.
- Amad, V. I., & Suyuthi, A. (2020). Sholat Sebagai Sarana Pelatihan Mindfulness: Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi Theage of Complexity. *Akademika*, 13(01). <https://doi.org/10.30736/adk.v13i01.141>
- Akhtar, H. (2018). Perbedaan Kategorisasi Data berdasarkan Statistik Hipotetik dan Empirik. *Semesta Psikometrika*
- Akinsola, M. K., Aseseji, T., & Adeyinka, T. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Journal of School Psychology*, 31(4), 487–500. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(93\)90033-F](https://doi.org/10.1016/0022-4405(93)90033-F)
- Amseke, F. V., & Blegur, J. S. T. (2024). Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar. *Edudikara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(2), 71–80. <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.364>
- Amanda, R. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan motivasi berprestasi siswa kelas IX di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Malang. Diambil dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/26479/>
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Psikologi Unsyiah, 4(2), 169–184. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22108>

Akinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6 PART 1), 359–372. <https://doi.org/10.1037/h0043445>

Aziz, J. A. (2018). Self Regulated Learning Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14(1), 81–107. <https://doi.org/10.14421/jpai.2017.141-06>

Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

Bishop, S. R. (2004). Mindfulness : A Proposed Operational Definition, 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>

Beckmann, J. O., & Yu, S. Y. (2023). Using Mindfulness-Based Interventions to Support Self-regulation in Young Children: A Review of the Literature. *Early Childhood Education Journal*, 51(4), 693–703. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01333-2>

Boeree, G. (2009). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Primasophie.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Baron, J.B., & Hershey, M. Y. (2008). *Procrastination : Why You Do It, What to Do About It NOW*. Da Capo Press.

Baron, J. ., & Yuen. (1983). . *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Books.

Chaplin, C. (1993). *Kamus Lengkap Psikologi*, a. (K. ahli bahasa kartini, Ed.). Jakarta: Raja Grafindo.

Chen, L. H., Wu, C. H., Kee, Y. H., Lin, M. S., & Shui, S. H. (2009). Fear of failure, 2 × 2 achievement goal and self-handicapping: An examination of the hierarchical model of achievement motivation in physical education. *Contemporary Educational Psychology*, 34(4), 298–305. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2009.06.006>

Cheung, R. Y. M., & Ng, M. C. Y. (2019). Being in the moment later? Testing the inverse relation between mindfulness and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 141(December 2018), 123–126. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.015>

Conroy, D. E., Douglas Coatsworth, J., & Fifer, A. M. (2005). Testing dynamic relations between perceived competence and fear of failure in young athletes. *Revue europeenne de psychologie appliquee*, 55(2), 99–110. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.004>

Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress and Coping*, 17(3), 271–285. <https://doi.org/10.1080/1061580042000191642>

Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007). Cognitive links between fear of

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

failure and perfectionism. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 25(4), 237–253. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0052-7>

Conroy, D. E., Poczwadowski, A., & Henschen, K. P. (2001). Evaluative Criteria and Consequences Associated with Failure and Success for Elite Athletes and Performing Artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 300–322. <https://doi.org/10.1080/104132001753144428>

Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76–90. <https://doi.org/10.1080/10413200252907752>

Conroy, T., Desseigne, F., Ychou, M., Bouché, O., Guimbaud, R., Bécouarn, Y., ... Ducreux, M. (2011). FOLFIRINOX versus Gemcitabine for Metastatic Pancreatic Cancer. *New England Journal of Medicine*, 364(19), 1817–1825. <https://doi.org/10.1056/nejmoa1011923>

Cook-Cottone, C. P. (2015). Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, 14(December 2015), 158–167. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>

Cook-cottone, C. P., & Ph, D. (2022). *Catherine P. Cook-Cottone, Ph.D.*

Ceswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(September), 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

Dami, Z. A., & Loppies, P. A. (2018). Efikasi Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 74–85. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2018.v5.i1.p74-85>

Den, M., Layanan, D., Rahman, Y. A., & Cilacap, S. A. A. (2014). Implementasi Konsep Muahadah Mujahadah , Muraqabah , VIII(2), 123–134.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Sunka Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Sunka Riau.

Dewi, R. K. (2022). *Konseling Islam Dengan Mindfulness Based Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Seorang Remaja SMA di Tuban. Skripsi. UIN Sunan Ampel. Surabaya.*

Dryadi. (2021). *Buku Ajar Metode Penelitian Ilmiah*. Semarang: Yayasan Prima Agus Teknik.

Di Kencana Wulan, P. R. A. A. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67–76. <https://doi.org/10.21009/pip.302.1>

Dzakiah, S., & Widyasari, P. (2021). Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 48–62. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4129>

E.Taylor, S. (2018). *Health psychology 10th edition. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition.*

Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957–971. <https://doi.org/10.1177/0146167203262024>

Fatriani, N., F, N. R., Ismawati, I., & A, F. A. (2021). Hubungan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister yang bekerja pada Perguruan Tinggi Surabaya. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 691–698. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i2.1625>

Faqih, U. (2023). Pola Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al- Qur ' an Jurusan Psikologi Jalur Prestasi Keagamaan Universitas Negeri Surabaya Self-Regulation Patterns Of Students Memorizing The Qur ' an Department Of Psychology Religious Achievement Tracks State University , 10(01), 897–908.

Fah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171–183. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243>

Faziah, H. H. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. *Procrastination and Task Avoidance*, (May). <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>

Fischer, C. (1999). *Read This Paper Even Later: Procrastination with Time-Inconsistent Preferences Read This Paper Even Later: Procrastination with Time-Inconsistent Preferences 1 C AROLYN F ISCHER 2 Resources for the Future. Resources for the Future*. Diambil dari https://uta-ir.tdl.org/uta-ir/bitstream/handle/10106/9538/McCloskey_uta_2502M_11260.pdf?sequence=1

Fitrianti, F. (2022). *Pengaruh Empati dan Komitmen terhadap Pemaafan dalam Perkawinan di Desa Pagaruyung Kecamatan Tapung*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Flett, A. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and Depression from a Cognitive Perspective: An Exploration of the Associations Among Procrastinatory Automatic Thoughts, Rumination, and Mindfulness. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 34(3), 169–186. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0235-1>

Gilmer. (2008). Mindfulness: What Is It? Where Does It Come From? *Insight Journal*, (September).

Ghozali, I., & Latan, H. (2015). *Partial Least Squares Konsep, Teknik, dan Aplikasi Menggunakan Program Smart PLS 3.0* (2 ed.). Semarang: Badan Penerbit

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Universitas Diponegoro Semarang.
- Gufron & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (II). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gufron & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Giuldi, T. (2019). *Psychotherapy, Mindfulness and Buddhist Meditation*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-29003-0>
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). *Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R: A Workbook. Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* (Vol. 30). Switzerland: Springer. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7>
- Hamalik, O. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Hamid, R. S., & Anwar, S. M. (2019). *Structural Equation Modeling (SEM) Berbasis Varian : Konsep Dasar dan Aplikasi dengan Program SmartPLS 3.2.8 dalam Riset Bisnis*. Jakarta Pusat: PT. Inkubator Penulis Indonesia.
- Harianti, W. S., Huwaida, R., Adriwiguna, N. S., & Qudsyi, H. (2022). Muraqabah intensification therapy (MIT): an alternative Islamic therapy for social media addiction Muraqabah intensification therapy (MIT): an alternative Islamic therapy for social media addiction, (March). <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i1.21137>
- Hermalis, H. (2021). Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(1), 83–91. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>
- Hsyim, A., & Nastiti, D. (2022). The Relationship Between Self-Regulation and Academic Procrastination in Grades 7 & 8 Students of Muhammadiyah 8

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Middle School Tanggulangin. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 3, 1–7. <https://doi.org/10.21070/jims.v3i0.1556>

Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of self and self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 62, 363–390. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131616>

Heatherton, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(3), 132–139. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005>

Hidayat, A. (2021). Inner Model PLS SEM dalam SMARTPLS.

Hidayat, A. . (2013). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Kalkulus Ii Ditinjau Dari Aspek Metakognisi, Motivasi Dan Perilaku. *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*, 1(1), 1–9. Diambil dari <https://jurnal.fkip.untad.ac.id/index.php/jpmt/article/view/67>

Hikmah, A. N., Matulessy, A., & Suhadianto, S. (2023). Mindfulness dengan prokrastinasi akademik siswa Madrasah Tsanawiyah. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 157–166. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7736>

Isgandarova, N. (2018). Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>

Jacesova, J., Gavora, P., & Kalenda, J. (2016). Self-Regulation of Behaviour: Students Versus other Adults. *International Journal of Educational Psychology*, 5(1), 56. <https://doi.org/10.17583/ijep.2016.1661>

Jayaraja, A. T. R. (2017). Predicting role of mindfulness and procrastination on psychological well-being among university students in Malaysia, 31(2), 29–36.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Kagan, M., Çakir, O., Ilhan, T., & Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behaviour of university students with perfectionism, obsessive - Compulsive and five factor personality traits. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2121–2125. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.292>
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Kayler, M., & Weller, K. (2007). Pedagogy, self-assessment, and online discussion groups. *Educational Technology and Society*, 10(1), 136–147.
- Kelley, W. M., Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2015). In Search of a Human Self-Regulation System. *Annual Review of Neuroscience*, 38(April), 389–411. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014243>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kerlinger. (2006). *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Khumaerah, B., Matulesy, A., & Suhadianto. (2022). Prokrastinasi akademik mahasiswa di masa pandemi Covid-19: bagaimana peran efikasi diri? *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 1–11. Diambil dari <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Kusantas, A. (2013). Fostering college students' selfregulated learning with learning technologies. *Hellenic Journal of Psychology*, 10(3), 235–252.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y. F., & Yeo, L. S. (2010). Academic procrastination in two settings: Motivation correlates, behavioral patterns, and negative impact of procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology*, 59(3), 361–379. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2009.00394.x>
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495.
- Mei Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01358>
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Psychology & Humanity*, 7–11.
- Mauliydistira, C. D. (2022). Hubungan Self-Directed Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Jurusan Farmasi SMK-IT Kesehatan Assyifa School Banda Aceh. Diambil dari <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/32831/>
- McNamara, G., & O'Hara, J. (2008). The importance of the concept of self-evaluation in the changing landscape of education policy. *Studies in Educational Evaluation*, 34(3), 173–179. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2008.08.001>
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19. <https://doi.org/10.26539/pcr.41849>
- Mejajidah, A., & Mudjiran. (2019). Hubungan antara ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 1–12.
- Mejyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nagati, M. U. (2008). *Psikologi Qur'ani Psikologi dalam Prespektif Al-Qu'ran*,. Solo: Aulia Press.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Ngroho, G. B., & Hulu, F. (2022). Gambaran Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Smp Bunda Hati Kudus Grogol Tahun Pelajaran 2021/2022. *Psiko Edukasi*, 20(2), 133–150. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3419>
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Kmpks Yogyakarta. *Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1–11.
- Oettingen, G., Hönig, G., & Gollwitzer, P. M. (2000). Effective self-regulation of goal attainment. *International Journal of Educational Research*, 33(7–8), 705–732. [https://doi.org/10.1016/S0883-0355\(00\)00046-X](https://doi.org/10.1016/S0883-0355(00)00046-X)
- Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (2015). *Handbook of mindfulness and self-regulation. Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development (14 ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Parrott, J. (2017). Mindfulness in the Life of a Muslim. Diambil dari <https://en.oxforddictionaries.com/definition/mindfulness>.
- Priastuti, R., Sari, M. T., Imawati, D., & Syahputri. (2020). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa the Effect of Self-Regulation on

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Academic Procrastination of. *Motivasi*, 8, 1–7.

Parba, R. K. & A. F. (2024). Future Time Perspective dan Fear of Failure : Studi Korelasi Pada Peserta MBKM Future Time Perspective and Fear of Failure : A Correlation Study on MBKM Participants, 9(2), 102–111.

Parwanto, E. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Puspita, R. D., & Surhadianto. (2021). Regulasi diri belajar dan mindfulness: Dapatkah menjadi prediktor prokrastinasi akademik mahasiswa? *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 14–24.

Putri, D., Yuliansyah, M., & Handayani, E. (2023). Adiksi Game Online Dan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik Di Smkn Martapura. *Open Journal Systems*, 17(6), 1214. Diambil dari <https://binapatria.id/index.php/MBI/article/view/245>

Putri, G. A. (2021). Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Al Musyrif*, 1(1), 84–108.

Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>

Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2012). 7E3502C28Fb06C9517Ccbe6E08Fd637E.Pdf.

Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344–357. <https://doi.org/10.1080/13803395.2010.518597>

Rechmadi, A. G., Safitri, N., & Aini, T. Q. (2019). Kebersyukuran : studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan Penelitian Psikologi, 24(2), 115–128.
<https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art2>

Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Di Daerah Pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(1), 1–7.

Ramadhan, C. S., & Hasanat, N. U. (2018). Pengujian Program Mindfulness Singkat untuk Menurunkan Penunda-nundaan Skripsi pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 2(3), 156.
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.41765>

Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a Self-Regulation Failure: The Role of Impulsivity and Intrusive Thoughts. *Psychological Reports*, 121(1), 26–41.
<https://doi.org/10.1177/0033294117720695>

Rengganis, Y. N. (2014). Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya Academic Procrastination (Conduct Academic Delay) Students Faculty Of Engineering Surabaya State Universty.

Sagar, S. S., Lavallee, D., & Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1171–1184.
<https://doi.org/10.1080/02640410601040093>

Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55.
<https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>

Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Diarar mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Diarar mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 44–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946>
- Santrock. (2015). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the Big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481–490. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-S](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S)
- Schutte, N. S., & del Pozo de Bolger, A. (2020). Greater Mindfulness is Linked to Less Procrastination. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5(1–2), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s41042-019-00025-4>
- Sebastian, I. (2013). Hubungan Antara Fear of Failure. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–8.
- Shapiro. (2006). Mechanism Of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- Shihab, Q. (2003). *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Shihab, Q. (2006). *Tafsir AlMisbah, Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. (10 ed.). Jakarta: Lentera Hati.
- Short, M. M., Mazmanian, D., Oinonen, K., & Mushquash, C. J. (2016). Executive function and self-regulation mediate dispositional mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.007>
- Stois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 30(4), 237–248. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0151-y>



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

Samad, N. A., Malay, M. N., & Wahyuni, C. (2022). Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Orientasi Tujuan Dan Kelekatan Teman Sebaya. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(2), 61–82. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v16i2.2104>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, S. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfa Beta.

Suhadianto, & Arifiana, I. Y. (2020). Bagaimana Mindfulness Mahasiswa Universitas X?: Pengujian. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper “Psikologi Positif Menuju Mental Wellness,”* 163–170.

Timara. (2022). Pengaruh Fear of Failure dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswi Kelas XI MA Tajul Ulum Banat Grobogan.

Tim Wibowo. (2011). *Manajemen Kinerja*. Jakarta: Raja Grafindo.

Tuckman, B. W. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally Procrastination Scale. *American Educational Research Association*, 51, 473–480. Diambil dari <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf>

Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2014). Self-regulation and its failure: The seven



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

deadly threats to self-regulation. *APA handbook of personality and social psychology, Volume 1: Attitudes and social cognition.*, 1, 805–842. <https://doi.org/10.1037/14341-026>

Waty, F. L. N. C., & Agustina, M. W. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Siswa yang Bermukim di Pesantren Madrasah. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 89–100. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.485>

Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 34–39. Diambil dari <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/953>.

Wyk, L. Van. (2004). The Relationship Between Procrastination and Stress in The Life of The High School Teacher. *South African Journal of Education*, 74.

Zainurridla, M., Samsudin, M. A., & Ubaidillah, F. A. (2022). Regulasi diri dan prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 2(1), 59–66. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.59-66>

Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN A

VALIDASI ALAT UKUR



UIN SUSKA RIAU



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda yang dilakukan peserta didik pada tugas-tugas yang berkaitan dengan akademis secara sengaja dan berulang. Peserta didik yang prokrastinasi akademik akan kesulitan memprediksi waktu dalam mengerjakan tugas, ketidaksesuaian antara keinginan untuk mengerjakan tugas dengan apa yang dilakukan, merasa cemas pada tugas yang tidak dipahami, dan merasa ragu akan kemampuan yang dimilikinya. Skala prokrastinasi yang digunakan berdasarkan teori (Ferrari et al., 1995) yang dibuat oleh (Chanara, 2022) kemudian dimodifikasi oleh peneliti dengan menyesuaikan kalimat sesuai kebutuhan.

Skala yang digunakan :

[] Buat Sendiri

[] Adaptasi

[] Terjemahan

[√] Modifikasi

Jumlah Aitem

:30 aitem

Jenis Skala

: Rating Scale

Format Respon

: a. Favorable

1 = Sangat tidak Relevan

2 = Tidak Relevan

3 = Kurang Relevan

4 = Relevan

b. Unfavorable

4 = Sangat tidak Relevan

3 = Tidak Relevan

2 = Kurang Relevan

1 = Relevan



5. Petunjuk

1. Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Memohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Perceived Effectiveness	Tidak dapat memprediksi waktu untuk mengerjakan tugas	1	Saya tidak tahu saat yang tepat bagi saya untuk mengerjakan tugas	√			

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No .	Aitem Sebelum Modifikasi	Aitem Setelah Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	K R	T R	ST R
Tidak dapat memprediksi waktu untuk mengerjakan tugas	1	Saya tidak tahu saat yang tepat bagi saya untuk mengerjakan tugas(F)					
	12	Saya senang melakukan hobi saya hingga lupa mengerjakan tugas(F)					
	6	Saya fokus dengan tanggung jawab lain hingga lupa mengerjakan tugas(F)	Saya lupa mengerjakan tugas karena fokus pada hal lain (F)				
	13	Saya dapat mengatur waktu untuk bermain dan mengerjakan tugas(UF)					
	2	Saya dapat segera mengerjakan tugas yang diberikan(UF)					
	16	Saya dapat membagi jadwal untuk mengerjakan					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		tugas satu mata kuliah dengan mata pelajaran lainnya (UF)					
Gagal menepati deadline tugas	17	Saya terlambat mengumpulkan tugas(F)	Saya selalu terlambat mengumpulkan tugas (F)				
	20	Saya lebih memilih tidur daripada mengerjakan tugas meskipun besok adalah hari terakhir pengumpulan tugas(F)					
	21	Saya mengumpulkan tugas sebelum Deadline (UF)					
	3	Saya rela begadang untuk mengerjakan tugas apabila batas pengumpulan sudah semakin dekat(F)					
	14	Saya merelakan waktu untuk melakukan hobi saya demi menyelesaikan tugas yang diberikan(F)					



Intentional
action gap

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tidak konsisten dalam perencanaan tugas	22	Saya menyetujui ajakan teman untuk melakukan kegiatan lain meskipun saya tahu hal tersebut mengacaukan jadwal saya untuk mengerjakan tugas (F)				
	4	Saya berhasil mengatasi gangguan dalam mengerjakan tugas (UF)				
	19	Saya membatasi aktivitas saya yang kurang penting untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (UF)	Saya memiliki batasan pada hal yang tidak penting (UF)			
Jarak waktu yang panjang antara rencana dan kinerja yang dilakukan.	18	Saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menepati rencana mengerjakan tugas (F)				
	7	Saya memiliki banyak pertimbangan sebelum				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perceived

Merasa

	mengerjakan tugas (F)					
5	Saya merencanakan pengerjaan tugas jauh hari agar bisa dicicil (UF)					
15	Saya menepati rencana pengerjaan tugas secara tepat waktu (UF)					
23	Saya merasa cemas saat akan mengerjakan tugas yang tidak saya pahami materinya, sehingga saya memilih untuk tidak mengerjakan tugas tersebut(F)					
29	Saya tenang karena tugas saya telah selesai lebih awal(UF)					
30	Saya tidak merasa tertekan terkait beban tugas yang saya emban(UF)					
28	Saya merasa					



Ability

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesulitan atas
tugas yang
diberikan

	tugas yang diberikan sangat sulit bagi saya (F)					
26	Saya enggan mengerjakan tugas karena saya tidak memahami materi pelajaran tersebut (F)					
8	Saya menunda mengerjakan tugas untuk dibantu dengan teman karena saya tidak yakin bisa mengerjakannya sendiri (F)					
9	Saya merasa tugas yang diberikan sesuai dengan kemampuan saya(UF)					
27	Meskipun tugas yang diberikan cukup sulit, akan tetapi saya yakin dapat mengerjakannya sendiri tanpa bantuan dari siapapun (UF)					
25	Apabila tugas yang diberikan					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		terlalu sulit, saya akan mengerjakan semampusaya meskipun hasilnya tidak sesuai harapan saya (UF)					
Keyakinan akan kegagalan	10	Saya tidak yakin dengan jawaban saya, sehingga saya menunggu contekan dari teman (F)	Saya ragu dengan jawaban tugas saya, sehingga saya menunggu contekan teman (F)				
	24	Pada mata kuliah tertentu, saya meyakini akan mendapat nilai yang buruk (F)					
	11	Saya yakin nilai saya akan naik jika saya mengoptimalkan potensi yang saya miliki saat mengerjakan tugas (UF)					

UIN SUSKA RIAU



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Catatan

- a. Isi (Kesesuaian dengan indikator)

.....
aitan sesuai dgn indikator

- b. Bahasa

.....
mudah dipahami

- c. Jumlah Aitem

.....
alp

Pekanbaru, 19 / 1 / 2025

[Signature]
Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi., Psikolog
 NIP. 19800616 200604 2 002

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA *MINDFULNESS*

Mindfulness adalah kesadaran individu dan penuh perhatian pada apa yang terjadi saat ini. *Mindfulness* akan melibatkan dan memperhatikan pancaindra serta kognisi dan emosinya pada suatu kejadian, dapat mendeskripsikan kejadian yang dialami, sadar dalam setiap situasi, tidak menilai suatu hal sembarangan dan membiarkan pikiran dan perasaan datang begitu saja.

Skala *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) oleh (Baer et al., 2006) yang dikembangkan kembali kedalam versi bahasa Indonesia Oleh (Meindy et al., 2022) yang kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti dengan menambah jumlah aitem

Skala yang digunakan :

[] Buat Sendiri

[] Adaptasi

[] Terjemahan

[✓] Modifikasi

Jumlah Aitem

: 39 aitem

Jenis Skala

: Rating Scale

Format Respon

: a. Favorable

1 = Sangat tidak Relevan

2 = Tidak Relevan

3 = Kurang Relevan

4 = Relevan

b. Unfavorable

4 = Sangat tidak Relevan

3 = Tidak Relevan

2 = Kurang Relevan

1 = Relevan



5. Petunjuk

1. Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Memohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Observing	Melibatkan pancaindera serta kognisi dan emosinya pada suatu kejadian	1	Ketika sedang berjalan, saya merasakan sensasi tubuh saya yang sedang bergerak.	√			



Hak Cipta Diinungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No .	Aitem Sebelum Modifikasi	Aitem Setelah Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	K R	T R	ST R
Melibatkan pancaindera serta kognisi dan emosinya pada suatu kejadian	1	Ketika sedang berjalan, saya merasakan sensasi tubuh saya yang sedang bergerak. (F)					
	6	Ketika mandi, saya menyadari sensasi air yang mengenai tubuh saya (F)					
	11	Saya menyadari bagaimana makanan dan minuman memengaruhi pemikiran, sensasi tubuh, dan emosi saya. (F)					
	15	Saya memberi perhatian pada berbagai sensasi, contohnya angin yang mengenai ke rambut saya atau cahaya matahari yang menyoroti wajah saya (F)					
	20	Saya memberi perhatian pada berbagai suara di sekitar saya, seperti jam yang berdetak, kicauan burung, atau mobil yang					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Describing

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

		melintas (F)					
26	Saya menyadari bau dan aroma benda-benda di sekitar saya (F)						
31	Saya menyadari elemen visual yang terkandung pada seni atau alam, contohnya warna, bentuk, tekstur, atau pola cahaya dan bayangan (F)						
36	Saya memberi perhatian pada bagaimana emosi saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya (F)						
2	Dapat mendeskripsikan sesuatu kejadian dengan melibatkan rasa, pikiran dan persepsi dalam menjelaskan sesuatu	Saya pandai dalam menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya (F)					
7		Saya bisa dengan mudah menemukan kata-kata untuk menggambarkan keyakinan, pendapat, dan ekspektasi saya (F)					
27		Bahkan saat sedang merasa sedih, saya mampu mencari cara yang tepat untuk					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Act with Sadar dalam

	mengekspresikanya melalui kata-kata. (F)					
32	Saya memiliki kecenderungan untuk menjelaskan pengalaman saya melalui kata-kata (F)					
37	Saya biasanya mampu mendeskripsikan perasaan yang sedang saya rasakan secara rinci. (F)					
12	Saya kesulitan untuk menemukan kata-kata yang menggambarkan pikiran saya (UF)					
16	Saya kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya tentang berbagai hal (UF)					
22	Ketika merasakan sesuatu di tubuh, saya kesulitan untuk menggambarkan nya karena tidak dapat menemukan kata yang tepat (UF)					
5	Ketika mengerjakan sesuatu, pikiran					



awareness

setiap situasi

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	saya berkelana dan perhatian saya mudah teralihkan. (UF)					
8	Saya tidak fokus pada apa yang saya kerjakan karena melamun, khawatir, atau teralihkan perhatiannya. (UF)					
13	Perhatian saya mudah teralih. (UF)					
18	Saya kesulitan untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang terjadi di saat ini. (UF)					
23	Saya merasa seperti “bekerja secara otomatis” tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan (UF)					
28	Saya terburu-buru melakukan suatu kegiatan tanpa benar-benar memperhatikan apa yang saya lakukan. (UF)					
34	Saya melakukan pekerjaan atau tugas tanpa benar-benar menyadari apa yang sedang saya					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			lakukan.(UF)					
		38	Saya mendapati diri saya mengerjakan suatu hal tanpa benar- benar memerhatikannya(UF)					
Non Judge independent experience	Tidak menilai suatu kejadian dengan sembarangan	3	Saya mengkritik diri saya karena merasakan emosi yang tidak rasional atau tidak pantas.(UF)					
		10	Saya mengatakan pada diri saya bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya sedang rasakan.(UF)					
		14	Saya meyakini bahwa beberapa pemikiran saya tidak normal atau buruk, dan seharusnya saya tidak berpikir seperti itu(UF)					
		17	Saya menilai apakah pemikiran saya baik atau buruk.	Saya menilai pemikiran saya buruk (UF)				
		25	Saya mengatakan pada diri saya bahwa seharusnya saya tidak berpikir seperti apa yang saya pikirkan(UF)					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Non-
reactivity

Tidak langsung merespon kejadian namun membiarkan pikiran dan perasaan itu datang begitu saja.

30	Saya pikir beberapa emosi yang saya rasakan adalah emosi yang tidak baik atau tidak pantas, dan saya seharusnya tidak merasakan itu(UF)				
35	Ketika saya memiliki pikiran/bayangan yang membebani, saya menilai diri sebagai orang yang baik atau buruk berdasarkan pikiran/bayangan tersebut. (UF)				
39	Saya menyalahkan diri sendiri ketika memiliki pikiran yang tidak rasional.				
4	Saya dapat merasakan perasaan dan emosi saya, tanpa merasakan keharusan bereaksi terhadap perasaan dan emosi tersebut(F)				
9	Saya memperhatikan perasaan saya tanpa terlarut di dalamnya.(F)				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

19	Ketika saya memiliki pemikiran/bayangan yang buruk, saya “mundur sementara” dan menyadari adanya pikiran/gambaran tersebut tanpa terpengaruh olehnya. (F)				
21	Dalam situasi sulit, saya bisa berhenti sejenak tanpa langsung berespon.(F)				
24	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya dapat dengan segera merasa tenang.(F)				
29	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang tidak menyenangkan, saya dapat menyadarinya dan tidak langsung bereaksi.(F)				
33	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya menyadarinya dan membiarkannya berlalu.(F)				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Isi (Kesesuaian dengan indikator)

aturan sesuai dgn indikator

Bahasa

ahp mudah dipahami.

Jumlah Aitem

ahp

Pekanbaru, 14 / 1 / 2025

Dr.Sri Wahyuni,M.A.,M.Psi., Psikolog
NIP. 19800616 200604 2 002

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA *FEAR OF FAILURE*

Fear of Failure adalah penilaian individu akan ancaman dan perasaan kekhawatiran pada situasi yang dapat memungkinkan adanya kegagalan. Individu *fear of failure* ditandai dengan merasa takut dan malu jika muncul kegagalan, merasa tidak memiliki kemampuan, merasa tidak memiliki masa depan yang pasti, merasa diajauhkan dari pengaruh sosial jika ia gagal, serta merasa kegagalan nanti akan mengecewakan orang-orang penting. Skala *fear of failure* menggunakan skala yang dibuat oleh (Tamara, 2022) berdasarkan aspek-aspek *fear of failure* merujuk pada pendapat (Conroy et al., 2007) dengan nilai reliabilitas 0,904 yang kemudian di modifikasi kembali oleh peneliti.

Skala yang digunakan :

☐ Buat Sendiri

☐ Adaptasi

☐ Terjemahan

☒ Modifikasi

Jumlah Aitem

: 40 aitem

Jenis Skala

: Rating Scale

Format Respon

: a. Favorable

1 = Sangat tidak Relevan

2 = Tidak Relevan

3 = Kurang Relevan

4 = Relevan

b. Unfavorable

4 = Sangat tidak Relevan

3 = Tidak Relevan

2 = Kurang Relevan

1 = Relevan



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Dimohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem sebelum modifikasi	Aitem setelah modifikasi	Alternatif Jawaban			
					R	KR	TR	STR
Ketakutan akan penghinaan dan rasa malu	Merasa akan dihina apabila mendapat hasil yang buruk	1	Teman saya akan meremehkan saya apabila nilai saya buruk		√			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Di larang mengutip, memperjual atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Di larang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No .	Aitem Sebelum Modifikasi	Aitem Setelah Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	K R	T R	ST R
Merasa akan dihina apabila mendapat hasil belajar yang buruk	1	Teman saya akan meremehkan saya apabila nilai saya buruk (F)					
	6	Orang lain di lingkungan saya akan menghina nilai saya yang buruk (F)					
	9	Keluarga saya tidak pernah meremehkan saya walau nilai saya buruk (UF)					
	33	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Teman-teman saya tidak pernah menghina walaupun hasil belajar saya buruk (UF)				
Merasa dipermalukan	3	Nilai saya yang buruk menjadi bahan ejekan bagi teman-teman saya (F)					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

	10	Saya malu bergabung dengan temanteman yang nilainya jauh lebih baik dari nilai saya (F)					
	11	Saya tidak merasa kecil hati apabila nilai saya buruk(UF)					
	34	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Walaupun nilai saya buru, teman-teman tetap menerima saya (UF)				
devaluing one's self-esteem	2	Saya malu untuk bertanya tentang materi yang tidak saya pahami(F)					
	5	Saya tidak yakin dengan jawaban saya dari pertanyaan yang diberikan oleh guru, meskipun saya sudah belajar sungguh-sungguh(F)	Saya ragu dengan jawaban saya dari pertanyaan yang diberikan oleh dosen meskipun saya sudah belajar (F)				
	12	Saya selalu merasa yakin atas jawaban yang saya	Saya yakin atas jawaban yang saya dapatkan pada tugas				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

		dapatkan(UF)	kuliah				
	29	Saya berani bertanya kepada guru atau teman apabila materi pelajaran belum saya pahami(UF)	Saya berani bertanya kepada dosen atau teman pada materi yang belum saya pahami (UF)				
Tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas	4	Saya tidak berani mengajukan diri apabila guru meminta penjelasan meskipun saya tahu jawabannya (F)	Saya tidak berani mengajukan diri apabila dosen meminta penjelasan meskipun saya tahu jawabannya (F)				
	18	Saya memiliki sifat kompetitif (UF)					
	20	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Saya melamun saat jam perkuliahan dimulai (F)				
	35	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Saya akan mengajukan diri apabila dosen meminta pendapat (UF)				
Merasa akan diremehkan Apabila mengalami kegagalan	7	Saya takut teman-teman akan menjauhi saya apabila saya mendapat hasil belajar yang buruk (F)					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	21	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Ketika saya tidak berhasil, teman-teman tidak peduli pada saya (F)				
	32	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Orang terdekat saya tidak meremehkan saya walau saya dapat nilai yang buruk (UF)				
	37	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Saya khawatir keluarga akan meremehkan saya apabila hasil belajar saya buruk (F)				
Merasa tidak berharga	19	Saya merasa tidak pantas berteman dengan siswa yang lebih pandai dari saya(F)	Saya merasa tidak pantas berteman dengan mahasiswa yang lebih pandai dari saya				
	22	Saya tidak cukup pantas untuk mendapat posisi penting di organisasi kelas maupun sekolah (F)	Saya tidak cukup pantas untuk mendapat posisi penting di organisasi kelas maupun fakultas atau universitas				
	23	Meskipun saya tidak mendapat nilai yang					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruhnya atau membuat terjemahan, ringkasan, atau parafrase tanpa izin dari penerbit.
2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruhnya atau membuat terjemahan, ringkasan, atau parafrase tanpa izin dari penerbit.

		tinggi, saya memiliki keunggulan dalam bidang lain (UF)				
	38	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Saya bingung hal apa yang dapat saya banggakan (F)			
Khawatir akan perubahan rencana yang disusun apabila mengalami kegagalan	13	Apabila saya mendapat hasil yang buruk, semua rencana yang sudah saya susun akan menjadi berantakan(F)				
	24	Satu hasil yang buruk akan mempengaruhi semua kerja keras yang saya lakukan (F)				
	8	Saya mempunyai rencana cadangan apabila mengalami kegagalan (UF)				
	36	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Saya merasa terganggu apabila salah satu rencana saya gagal (F)			
Tidak berani	28	Saya tidak berani memulai				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memulai sesuatu		hal baru (F)					
	15	Rutinitas baru menakutkan bagi saya (F)					
	26	Saya suka memulai hal baru (UF)					
	27	Saya yakin kegagalan akan membawa keberhasilan di masa mendatang (UF)					
Merasa akan mengecewakan orang tua, teman, atau orang terdekat	14	Teman belajar saya akan kecewa apabila saya mendapat nilai yang buruk (F)					
	17	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Teman saya tidak peduli pada saya, apabila saya gagal didalam kelas (F)				
	30	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Orangtua saya akan kecewa apabila saya mendapat nilai buruk (F)				
	39	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Orangtua saya akan menerima hasil belajar saya walaupun buruk (UF)				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

25	Orang tua saya tetap mempercayak apapun keputusan saya meskipun hasil belajar saya buruk (UF)					
16	Teman saya mengakui kompetensi saya (UF)					
40	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Keluarga saya enggan mengakui potensi yang saya miliki (F)				
31	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Orangtua saya enggan percaya pada setiap keputusan yang saya ambil (F)				

UIN SUSKA RIAU



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	40	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Keluarga saya enggan mengakui potensi yang saya miliki (F)	✓			
	31	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Orangtua saya enggan percaya pada setiap keputusan yang saya ambil (F)	✓			

Catatan

- a. Isi (Kesesuaian dengan indikator)

artan sesuai dgn indikator

- b. Bahasa

alasan mudah dipahami.

- c. Jumlah Aitem

alasan

Pekanbaru, 19/11/2025


Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi., Psikolog
 NIP. 19800616 200604 2 002

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA REGULASI DIRI

Self regulation atau regulasi diri adalah pengelolaan diri individu dalam merancang tujuan belajar yang hendak dicapai. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik akan menggunakan pemikiran dan perasaannya, memiliki dorongan dan keinginan serta mampu mengendalikan perilaku dalam mencapai tujuan pembelajarannya. Skala regulasi diri menggunakan skala yang dibuat oleh disusun (Arianda, 2021) berdasarkan aspek-aspek regulasi diri dan merujuk pada pendapat (Zimmerman, 1990) yang kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti.

Skala yang digunakan :

[] Buat Sendiri

[] Adaptasi

[] Terjemahan

[√] Modifikasi

Jumlah Aitem

: 38 aitem

Jenis Skala

: Rating Scale

Format Respon

: a. Favorable

1 = Sangat tidak Relevan

2 = Tidak Relevan

3 = Kurang Relevan

4 = Relevan

b. Unfavorable

4 = Sangat tidak Relevan

3 = Tidak Relevan

2 = Kurang Relevan

1 = Relevan



Petunjuk

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Dimohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Metakognisi	Membuat rencana dalam proses belajar	1		√			

Metakognisi

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan dan menyebutkan sumber.
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Di larang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Di larang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No .	Aitem Sebelum Modifikasi	Aitem Setelah Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	K R	T R	ST R
Membuat rencana dalam proses belajar	1	Saya membuat rencana di setiap kegiatan belajar supaya lebih teratur (F)					
	6	Saya merasa tidak perlu membuat rencana dalam belajar karena hasilnya akan sama saja (F)	Saya rasa tidak butuh rencana belajar karena hasilnya akan sama (F)				
	7	Saya menyusun jadwal belajar dengan baik (F)					
Menentukan tujuan dalam proses belajar	8	Saya belajar dengan tekun supaya dapat meraih cita-cita yang diinginkan (F)					
	9	Saya belajar hanya ketika mendapatkan tugas dari dosen (UF)					
	2	Saya memiliki target yang ingin saya capai dalam kegiatan belajar saya sehari-hari (F)					
	11	Ketika guru menjelaskan pelajaran saya memperhatikan dengan fokus supaya ilmu yang didapat bisa maksimal	Ketika dosen menjelaskan pelajaran saya memperhatikan dengan fokus supaya ilmu yang didapat				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		(F)	bisa maksimal (F)				
	19	Ketika guru menerangkan pelajaran saya kurang bisa fokus memperhatikan apa yang dijelaskan (UF)	Ketika dosen menerangkan pelajaran saya kurang bisa fokus memperhatikan apa yang dijelaskan (UF)				
Mengendalikan diri dalam belajar	20	Saya cepat merasa bosan ketika belajar di kampus maupun di rumah (UF)					
	21	Saya menyelesaikan tugas kampus yang diberikan oleh dosen tepat waktu (F)					
	22	Saya menghabiskan waktu untuk bermain daripada digunakan untuk menyelesaikan tugas (UF)					
	42	Saya tahu bahwa mencontek adalah perbuatan tidak terpuji sehingga saya berusaha mengerjakan tugas-tugas mata perkuliahan secara mandiri (F)					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	23	Ketika mendapatkan tugas dari guru saya menyalin pekerjaan teman tanpa rasa bersalah (UF)	Saya menyalin tugas teman tanpa rasa bersalah (F)				
Monitoring diri dalam belajar	10	Saya mengecek kemajuan belajar saya setiap akhir pekan dengan mengerjakan soal-soal latihan (F)					
	5	Saya lalai dalam mengecek target capaian belajar saya (UF)					
	24	Saya berusaha menilai sejauh mana saya mampu memahami setiap materi dari mata pelajaran yang diberikan (F)					
Evaluasi diri dalam belajar	25	Saya berusaha mengecek pemahaman saya terhadap buku yang saya baca dengan mengerjakan soal-soal yang berkaitan (F)					
	14	Saya acuh tak acuh dengan penggunaan strategi belajar yang saya pakai selama ini (UF)					
	27	Saya berusaha membuat ringkasan					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keyakinan diri

		materi dari mata pelajaran yang diajarkan di kelas agar saya dapat lebih memahami pelajaran tersebut (F)					
13		Ketika pelajaran telah selesai saya langsung menutup buku dan tidak mengulangi untuk belajar lagi (UF)					
12		Saya membiasakan diri untuk tetap yakin mampu dalam mengerjakan tugas kuliah dengan belajar yang rajin (F)					
28		Saya memandang tugas yang sulit sebagai hambatan dalam proses belajar saya (UF)	Saya rasa tugas sulit menghambat proses belajar saya				
29		Ketika mendapatkan tugas yang sulit saya langsung mencari sumber-sumber referensi terkait untuk bisa menyelesaikan tugas tanpa mengeluh, karena saya menganggapnya sebagai					



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			tantangan (F)				
		37		Saya akan menyerah pada tugas yang saya anggap rumit (UF)			
Persepsi diri	41	Kesuksesan dalam belajar dapat saya wujudkan dengan mudah asalkan saya mampu mengembangkan kemampuan yang saya miliki dengan baik (F)					
	15	Usaha keras yang saya lakukan mampu membantu saya dalam memecahkan soal-soal ujian yang rumit (F)					
	31	Ketika mengerjakan soal ujian sulit saya menunggu jawaban yang diberikan oleh teman (UF)					
	30		Seberapa besar usaha yang saya lakukan untuk belajar tidak dapat membantu saya mengerjakan soal ujian (UF)				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Minat terhadap tugas	40	Saya cepat merasa bosan ketika membaca buku-buku pelajaran (UF)					
	32	Saya membiasakan diri untuk belajar atas keinginan sendiri (F)					
	39	Belajar secara rutin membantu saya untuk menyelesaikan semua mata pelajaran yang rumit (F)					
	38	Saya belajar ketika akan menghadapi ulangan atau ujian saja (UF)					
	16	Saya berusaha keras mencari buku atau sumber tambahan jika saya mengalami kesulitan belajar (F)					
Memilih lingkungan dalam pengoptimalan belajar	17	Saya sangat memahami gaya belajar yang sesuai dengan saya, sehingga saya bisa memilih tempat-tempat yang cocok dan bisa mendukung proses belajar dengan optimal (F)					
	18	Saya mampu menentukan					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		strategi belajar (belajar kelompok atau membaca buku di perpustakaan) yang tepat dengan pribadi saya dalam menghadapi tugas yang rumit (F)					
	35	Saya menganggap semua tugas itu harus dikerjakan dengan berkelompok dan bekerja sama (UF)					
	33		Saya sulit menemukan gaya belajar yang cocok untuk saya (UF)				
	26		Saya kesulitan menentukan strategi belajar yang baik agar dapat mengerti pembelejaraan (UF)				
Menciptakan lingkungan yang bisa mendukung belajar dengan optimal	36	Saya berusaha mengkondisikan lingkungan belajar agar membantu konsentrasi saya ketika sedang belajar(F)					
	34	Saya mampu menciptakan lingkungan belajar sesuai					

		dengan kondisi yang saya minati (F)					
	3		Saya mengabaikan kondisi tempat belajar (UF)				
	4		Saya sulit menciptakan kondisi tempat yang nyaman untuk belajar (UF)				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan

- a. Isi (Kesesuaian dengan indikator)

artan sesuai dgn indikator

- b. Bahasa

alasan mudah dipahami

- c. Jumlah Aitem

alasan

Pekanbaru, 14/1/2025


Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi., Psikolog
 NIP. 19800616 200604 2 002

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda yang dilakukan peserta didik pada tugas-tugas yang berkaitan dengan akademis secara sengaja dan berulang. Peserta didik yang prokrastinasi akademik akan kesulitan memprediksi waktu dalam mengerjakan tugas, ketidaksesuaian antara keinginan untuk mengerjakan tugas dengan apa yang dilakukan, merasa cemas pada tugas yang tidak dipahami, dan merasa ragu akan kemampuan yang dimilikinya. Skala prokrastinasi yang digunakan berdasarkan teori (Ferrari et al., 1995) yang dibuat oleh (Amara, 2022) kemudian dimodifikasi oleh peneliti dengan menyesuaikan kalimat sesuai kebutuhan.

Skala yang digunakan :

[] Buat Sendiri

[] Adaptasi

[] Terjemahan

[✓] Modifikasi

Jumlah Aitem

:30 aitem

Jenis Skala

: Rating Scale

Format Respon

: a. Favorable

1 = Sangat tidak Relevan

2 = Tidak Relevan

3 = Kurang Relevan

4 = Relevan

b. Unfavorable

4 = Sangat tidak Relevan

3 = Tidak Relevan

2 = Kurang Relevan

1 = Relevan



5. Petunjuk

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Perceived time	Tidak dapat memprediksi waktu untuk mengerjakan tugas	1	Saya tidak tahu saat yang tepat bagi saya untuk mengerjakan tugas	✓			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Di larang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Di larang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No .	Aitem Sebelum Modifikasi	Aitem Setelah Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	K R	T R	ST R
Tidak dapat memprediksi waktu untuk mengerjakan tugas	1	Saya tidak tahu saat yang tepat bagi saya untuk mengerjakan tugas(F)					
	12	Saya senang melakukan hobi saya hingga lupa mengerjakan tugas(F)					
	6	Saya fokus dengan tanggung jawab lain hingga lupa mengerjakan tugas(F)	Saya lupa mengerjakan tugas karena fokus pada hal lain (F)				
	13	Saya dapat mengatur waktu untuk bermain dan mengerjakan tugas(UF)					
	2	Saya dapat segera mengerjakan tugas yang diberikan(UF)					
	16	Saya dapat membagi jadwal untuk mengerjakan					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		tugas satu mata kuliah dengan mata pelajaran lainnya (UF)					
Gagal menepati deadline tugas	17	Saya terlambat mengumpulkan tugas(F)	Saya selalu terlambat mengumpulkan tugas (F)				
	20	Saya lebih memilih tidur daripada mengerjakan tugas meskipun besok adalah hari terakhir pengumpulan tugas(F)					
	21	Saya mengumpulkan tugas sebelum Deadline (UF)					
	3	Saya rela begadang untuk mengerjakan tugas apabila batas pengumpulan sudah semakin dekat(F)					
	14	Saya merelakan waktu untuk melakukan hobi saya demi menyelesaikan tugas yang diberikan(F)					



Intentiona
ction gap

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tidak konsisten dalam perencanaan tugas	22	Saya menyetujui ajakan teman untuk melakukan kegiatan lain meskipun saya tahu hal tersebut mengacaukan jadwal saya untuk mengerjakan tugas (F)				
	4	Saya berhasil mengatasi gangguan dalam mengerjakan tugas (UF)				
	19	Saya membatasi aktivitas saya yang kurang penting untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (UF)	Saya memiliki batasan pada hal yang tidak penting (UF)			
	18	Saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menepati rencana mengerjakan tugas (F)				
Jarak waktu yang panjang antara rencana dan kinerja yang dilakukan.	7	Saya memiliki banyak pertimbangan sebelum				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perceived

Merasa

	mengerjakan tugas (F)					
5	Saya merencanakan pengerjaan tugas jauh hari agar bisa dicicil (UF)					
15	Saya menepati rencana pengerjaan tugas secara tepat waktu (UF)					
23	Saya merasa cemas saat akan mengerjakan tugas yang tidak saya pahami materinya, sehingga saya memilih untuk tidak mengerjakan tugas tersebut(F)					
29	Saya tenang karena tugas saya telah selesai lebih awal(UF)					
30	Saya tidak merasa tertekan terkait beban tugas yang saya emban(UF)					
28	Saya merasa					



Ability

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesulitan atas tugas yang diberikan		tugas yang diberikan sangat sulit bagi saya (F)					
	26	Saya enggan mengerjakan tugas karena saya tidak memahami materi pelajaran tersebut (F)					
	8	Saya menunda mengerjakan tugas untuk dibantu dengan teman karena saya tidak yakin bisa mengerjakannya sendiri (F)					
	9	Saya merasa tugas yang diberikan sesuai dengan kemampuan saya(UF)					
	27	Meskipun tugas yang diberikan cukup sulit, akan tetapi saya yakin dapat mengerjakannya sendiri tanpa bantuan dari siapapun (UF)					
	25	Apabila tugas yang diberikan					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		terlalu sulit, saya akan mengerjakan semampusaya meskipun hasilnya tidak sesuai harapan saya (UF)					
Keyakinan akan kegagalan	10	Saya tidak yakin dengan jawaban saya, sehingga saya menunggu contekan dari teman (F)	Saya ragu dengan jawaban tugas saya, sehingga saya menunggu contekan teman (F)				
	24	Pada mata kuliah tertentu, saya meyakini akan mendapat nilai yang buruk (F)					
	11	Saya yakin nilai saya akan naik jika saya mengoptimalkan potensi yang saya miliki saat mengerjakan tugas (UF)					

UIN SUSKA RIAU



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Catatan

a. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

Cukup

b. Bahasa

Cukup

c. Jumlah Aitem

Cukup

Pekanbaru, 13 Januari 2025

Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si

NIP. 197610152005012004

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA *MINDFULNESS*

Mindfulness adalah kesadaran individu dan penuh perhatian pada apa yang terjadi saat ini. *Mindfulness* akan melibatkan dan memperhatikan pancaindra serta kognisi dan emosinya pada suatu kejadian, dapat mendeskripsikan kejadian yang dialami, sadar dalam setiap situasi, tidak menilai suatu hal sembarangan dan membiarkan pikiran dan perasaan datang begitu saja.

Skala *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) oleh (Baer et al., 2006) yang dikembangkan kembali kedalam versi bahasa Indonesia Oleh (Meindy et al., 2022) yang kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti dengan menambah jumlah aitem

Skala yang digunakan :

[] Buat Sendiri

[] Adaptasi

[] Terjemahan

[✓] Modifikasi

Jumlah Aitem

: 39 aitem

Jenis Skala

: Rating Scale

Format Respon

: a. Favorable

1 = Sangat tidak Relevan

2 = Tidak Relevan

3 = Kurang Relevan

4 = Relevan

b. Unfavorable

4 = Sangat tidak Relevan

3 = Tidak Relevan

2 = Kurang Relevan

1 = Relevan



5. Petunjuk

1. Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Observing	Melibatkan pancaindera serta kognisi dan emosinya pada suatu kejadian	1	Ketika sedang berjalan, saya merasakan sensasi tubuh saya yang sedang bergerak.	√			

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Di larang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Di larang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No .	Aitem Sebelum Modifikasi	Aitem Setelah Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	K R	T R	ST R
Melibatkan pancaindera serta kognisi dan emosinya pada suatu kejadian	1	Ketika sedang berjalan, saya merasakan sensasi tubuh saya yang sedang bergerak. (F)					
	6	Ketika mandi, saya menyadari sensasi air yang mengenai tubuh saya (F)					
	11	Saya menyadari bagaimana makanan dan minuman memengaruhi pemikiran, sensasi tubuh, dan emosi saya. (F)					
	15	Saya memberi perhatian pada berbagai sensasi, contohnya angin yang mengenai ke rambut saya atau cahaya matahari yang menyinari wajah saya (F)					
	20	Saya memberi perhatian pada berbagai suara di sekitar saya, seperti jam yang berdetak, kicauan burung, atau mobil yang					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Describing

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

		melintas (F)					
26	Saya menyadari bau dan aroma benda-benda di sekitar saya (F)						
31	Saya menyadari elemen visual yang terkandung pada seni atau alam, contohnya warna, bentuk, tekstur, atau pola cahaya dan bayangan (F)						
36	Saya memberi perhatian pada bagaimana emosi saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya (F)						
2	Dapat mendeskripsikan sesuatu kejadian dengan melibatkan rasa, pikiran dan persepsi dalam menjelaskan sesuatu	Saya pandai dalam menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya (F)					
7		Saya bisa dengan mudah menemukan kata-kata untuk menggambarkan keyakinan, pendapat, dan ekspektasi saya (F)					
27		Bahkan saat sedang merasa sedih, saya mampu mencari cara yang tepat untuk					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Act with Sadar dalam

	mengekspresikannya melalui kata-kata. (F)					
32	Saya memiliki kecenderungan untuk menjelaskan pengalaman saya melalui kata-kata (F)					
37	Saya biasanya mampu mendeskripsikan perasaan yang sedang saya rasakan secara rinci. (F)					
12	Saya kesulitan untuk menemukan kata-kata yang menggambarkan pikiran saya (UF)					
16	Saya kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya tentang berbagai hal (UF)					
22	Ketika merasakan sesuatu di tubuh, saya kesulitan untuk menggambarannya karena tidak dapat menemukan kata yang tepat (UF)					
5	Ketika mengerjakan sesuatu, pikiran					



awareness

setiap situasi

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	saya berkelana dan perhatian saya mudah teralihkan. (UF)					
8	Saya tidak fokus pada apa yang saya kerjakan karena melamun, khawatir, atau teralihkan perhatiannya. (UF)					
13	Perhatian saya mudah teralih. (UF)					
18	Saya kesulitan untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang terjadi di saat ini. (UF)					
23	Saya merasa seperti “bekerja secara otomatis” tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan (UF)					
28	Saya terburu-buru melakukan suatu kegiatan tanpa benar-benar memperhatikan apa yang saya lakukan. (UF)					
34	Saya melakukan pekerjaan atau tugas tanpa benar-benar menyadari apa yang sedang saya					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			lakukan.(UF)					
		38	Saya mendapati diri saya mengerjakan suatu hal tanpa benar- benar memerhatikannya(UF)					
	Tidak menilai suatu kejadian dengan sembarangan	3	Saya mengkritik diri saya karena merasakan emosi yang tidak rasional atau tidak pantas.(UF)					
		10	Saya mengatakan pada diri saya bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya sedang rasakan.(UF)					
		14	Saya meyakini bahwa beberapa pemikiran saya tidak normal atau buruk, dan seharusnya saya tidak berpikir seperti itu(UF)					
		17	Saya menilai apakah pemikiran saya baik atau buruk.	Saya menilai pemikiran saya buruk (UF)				
		25	Saya mengatakan pada diri saya bahwa seharusnya saya tidak berpikir seperti apa yang saya pikirkan(UF)					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Non-
reactivity

Tidak langsung merespon kejadian namun membiarkan pikiran dan perasaan itu datang begitu saja.

30	Saya pikir beberapa emosi yang saya rasakan adalah emosi yang tidak baik atau tidak pantas, dan saya seharusnya tidak merasakan itu(UF)				
35	Ketika saya memiliki pikiran/bayangan yang membebani, saya menilai diri sebagai orang yang baik atau buruk berdasarkan pikiran/bayangan tersebut. (UF)				
39	Saya menyalahkan diri sendiri ketika memiliki pikiran yang tidak rasional.				
4	Saya dapat merasakan perasaan dan emosi saya, tanpa merasakan keharusan bereaksi terhadap perasaan dan emosi tersebut(F)				
9	Saya memperhatikan perasaan saya tanpa terlarut di dalamnya.(F)				

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

19	Ketika saya memiliki pemikiran/bayangan yang buruk, saya “mundur sementara” dan menyadari adanya pikiran/gambaran tersebut tanpa terpengaruh olehnya. (F)				
21	Dalam situasi sulit, saya bisa berhenti sejenak tanpa langsung berespon.(F)				
24	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya dapat dengan segera merasa tenang.(F)				
29	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang tidak menyenangkan, saya dapat menyadarinya dan tidak langsung bereaksi.(F)				
33	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya menyadarinya dan membiarkannya berlalu.(F)				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

Grup Sekel

b. Bahasa

Grup Mada & faham

c. Jumlah Aitem

Grup mewakili

Pekanbaru, 13 Januari 2025

Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si

NIP. 197610152005012004

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA *FEAR OF FAILURE*

Fear of Failure adalah penilaian individu akan ancaman dan perasaan kekhawatiran pada situasi yang dapat memungkinkan adanya kegagalan. Individu *fear of failure* ditandai dengan merasa takut dan malu jika muncul kegagalan, merasa tidak memiliki kemampuan, merasa tidak memiliki masa depan yang pasti, merasa diajauhkan dari pengaruh sosial jika ia gagal, serta merasa kegagalan nanti akan mengecewakan orang-orang penting. Skala *fear of failure* menggunakan skala yang dibuat oleh (Tamara, 2022) berdasarkan aspek-aspek *fear of failure* merujuk pada pendapat (Conroy et al., 2007) dengan nilai reliabilitas 0,904 yang kemudian di modifikasi kembali oleh peneliti.

Skala yang digunakan :

☐ Buat Sendiri

☐ Adaptasi

☐ Terjemahan

☒ Modifikasi

Jumlah Aitem

: 40 aitem

Jenis Skala

: Rating Scale

Format Respon

: a. Favorable

1 = Sangat tidak Relevan

2 = Tidak Relevan

3 = Kurang Relevan

4 = Relevan

b. Unfavorable

4 = Sangat tidak Relevan

3 = Tidak Relevan

2 = Kurang Relevan

1 = Relevan



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Petunjuk

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumbernya. Penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Memohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem sebelum modifikasi	Aitem setelah modifikasi	Alternatif Jawaban			
					R	KR	TR	STR
Ketakutan akan penghinaan dan rasa malu	Merasa akan dihina apabila mendapat hasil yang buruk	1	Teman saya akan meremehkan saya apabila nilai saya buruk		√			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip, memperagakan atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No .	Aitem Sebelum Modifikasi	Aitem Setelah Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	K R	T R	ST R
Merasa akan dihina apabila mendapat hasil belajar yang buruk	1	Teman saya akan meremehkan saya apabila nilai saya buruk (F)					
	6	Orang lain di lingkungan saya akan menghina nilai saya yang buruk (F)					
	9	Keluarga saya tidak pernah meremehkan saya walau nilai saya buruk (UF)					
	33	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Teman-teman saya tidak pernah menghina walaupun hasil belajar saya buruk (UF)				
Merasa dipermalukan	3	Nilai saya yang buruk menjadi bahan ejekan bagi teman-teman saya (F)					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

	10	Saya malu bergabung dengan temanteman yang nilainya jauh lebih baik dari nilai saya (F)					
	11	Saya tidak merasa kecil hati apabila nilai saya buruk(UF)					
	34	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Walaupun nilai saya buru, teman-teman tetap menerima saya (UF)				
Tidak percaya diri	2	Saya malu untuk bertanya tentang materi yang tidak saya pahami(F)					
	5	Saya tidak yakin dengan jawaban saya dari pertanyaan yang diberikan oleh guru, meskipun saya sudah belajar sungguh-sungguh(F)	Saya ragu dengan jawaban saya dari pertanyaan yang diberikan oleh dosen meskipun saya sudah belajar (F)				
	12	Saya selalu merasa yakin atas jawaban yang saya	Saya yakin atas jawaban yang saya dapatkan pada tugas				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

		dapatkan(UF)	kuliah				
	29	Saya berani bertanya kepada guru atau teman apabila materi pelajaran belum saya pahami(UF)	Saya berani bertanya kepada dosen atau teman pada materi yang belum saya pahami (UF)				
Tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas	4	Saya tidak berani mengajukan diri apabila guru meminta penjelasan meskipun saya tahu jawabannya (F)	Saya tidak berani mengajukan diri apabila dosen meminta penjelasan meskipun saya tahu jawabannya (F)				
	18	Saya memiliki sifat kompetitif (UF)					
	20	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Saya melamun saat jam perkuliahan dimulai (F)				
	35	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Saya akan mengajukan diri apabila dosen meminta pendapat (UF)				
Merasa akan diremehkan Apabila mengalami kegagalan	7	Saya takut teman-teman akan menjauhi saya apabila saya mendapat hasil belajar yang buruk (F)					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	21	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Ketika saya tidak berhasil, teman-teman tidak peduli pada saya (F)				
	32	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Orang terdekat saya tidak meremehkan saya walau saya dapat nilai yang buruk (UF)				
	37	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Saya khawatir keluarga akan meremehkan saya apabila hasil belajar saya buruk (F)				
Merasa tidak berharga	19	Saya merasa tidak pantas berteman dengan siswa yang lebih pandai dari saya(F)	Saya merasa tidak pantas berteman dengan mahasiswa yang lebih pandai dari saya				
	22	Saya tidak cukup pantas untuk mendapat posisi penting di organisasi kelas maupun sekolah (F)	Saya tidak cukup pantas untuk mendapat posisi penting di organisasi kelas maupun fakultas atau universitas				
	23	Meskipun saya tidak mendapat nilai yang					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruhnya atau membuat terjemahan, parafrase, atau ringkasan dari karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		tinggi, saya memiliki keunggulan dalam bidang lain (UF)				
	38	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Saya bingung hal apa yang dapat saya banggakan (F)			
Khawatir akan perubahan rencana yang disusun apabila mengalami kegagalan	13	Apabila saya mendapat hasil yang buruk, semua rencana yang sudah saya susun akan menjadi berantakan(F)				
	24	Satu hasil yang buruk akan mempengaruhi semua kerja keras yang saya lakukan (F)				
	8	Saya mempunyai rencana cadangan apabila mengalami kegagalan (UF)				
	36	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Saya merasa terganggu apabila salah satu rencana saya gagal (F)			
Tidak berani	28	Saya tidak berani memulai				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memulai sesuatu		hal baru (F)					
	15	Rutinitas baru menakutkan bagi saya (F)					
	26	Saya suka memulai hal baru (UF)					
	27	Saya yakin kegagalan akan membawa keberhasilan di masa mendatang (UF)					
Merasa akan mengecewakan orang tua, teman, atau orang terdekat	14	Teman belajar saya akan kecewa apabila saya mendapat nilai yang buruk (F)					
	17	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Teman saya tidak peduli pada saya, apabila saya gagal didalam kelas (F)				
	30	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Orangtua saya akan kecewa apabila saya mendapat nilai buruk (F)				
	39	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Orangtua saya akan menerima hasil belajar saya walaupun buruk (UF)				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

25	Orang tua saya tetap mempercayak apapun keputusan saya meskipun hasil belajar saya buruk (UF)					
16	Teman saya mengakui kompetensi saya (UF)					
40	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Keluarga saya enggan mengakui potensi yang saya miliki (F)				
31	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Orangtua saya enggan percaya pada setiap keputusan yang saya ambil (F)				

UIN SUSKA RIAU



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	40	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Keluarga saya enggan mengakui potensi yang saya miliki (F)	✓			
	31	Aitem tambahan tidak ada dari adaptasi	Orangtua saya enggan percaya pada setiap keputusan yang saya ambil (F)	✓			

Catatan

- a. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

Cukup

- b. Bahasa

Cukup

- c. Jumlah Aitem

Cukup

Pekanbaru, 13 Januari 2025

[Signature]

Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si

NIP. 197610152005012004

UIN SUSKA RIAU



LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA REGULASI DIRI

Self regulation atau regulasi diri adalah pengelolaan diri individu dalam merancang tujuan belajar yang hendak dicapai. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik akan menggunakan pemikiran dan perasaannya, memiliki dorongan dan keinginan serta mampu mengendalikan perilaku dalam mencapai tujuan pembelajarannya. Skala regulasi diri menggunakan skala yang dibuat oleh disusun (Arianda, 2021) berdasarkan aspek-aspek regulasi diri dan merujuk pada pendapat (Zimmerman, 1990) yang kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti.

Skala yang digunakan :

☐ Buat Sendiri

☐ Adaptasi

☐ Terjemahan

☒ Modifikasi

Jumlah Aitem

: 38 aitem

Jenis Skala

: Rating Scale

Format Respon

: a. Favorable

1 = Sangat tidak Relevan

2 = Tidak Relevan

3 = Kurang Relevan

4 = Relevan

b. Unfavorable

4 = Sangat tidak Relevan

3 = Tidak Relevan

2 = Kurang Relevan

1 = Relevan



Petunjuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan sumber.
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada bagian ini penulis memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan dalam skala. Bapak/Ibu dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan aspek yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu;

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Memohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

Aspek	Indikator	No.	Aitem	Alternatif Jawaban			
				R	KR	TR	STR
Metakognisi	Membuat rencana dalam proses belajar	1		√			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Di larang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Di larang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Indikator	No .	Aitem Sebelum Modifikasi	Aitem Setelah Modifikasi	Alternatif Jawaban			
				R	K R	T R	ST R
Membuat rencana dalam proses belajar	1	Saya membuat rencana di setiap kegiatan belajar supaya lebih teratur (F)					
	6	Saya merasa tidak perlu membuat rencana dalam belajar karena hasilnya akan sama saja (F)	Saya rasa tidak butuh rencana belajar karena hasilnya akan sama (F)				
	7	Saya menyusun jadwal belajar dengan baik (F)					
Menentukan tujuan dalam proses belajar	8	Saya belajar dengan tekun supaya dapat meraih cita-cita yang diinginkan (F)					
	9	Saya belajar hanya ketika mendapatkan tugas dari dosen (UF)					
	2	Saya memiliki target yang ingin saya capai dalam kegiatan belajar saya sehari-hari (F)					
	11	Ketika guru menjelaskan pelajaran saya memperhatikan dengan fokus supaya ilmu yang didapat bisa maksimal	Ketika dosen menjelaskan pelajaran saya memperhatikan dengan fokus supaya ilmu yang didapat				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		(F)	bisa maksimal (F)				
	19	Ketika guru menerangkan pelajaran saya kurang bisa fokus memperhatikan apa yang dijelaskan (UF)	Ketika dosen menerangkan pelajaran saya kurang bisa fokus memperhatikan apa yang dijelaskan (UF)				
Mengendalikan diri dalam belajar	20	Saya cepat merasa bosan ketika belajar di kampus maupun di rumah (UF)					
	21	Saya menyelesaikan tugas kampus yang diberikan oleh dosen tepat waktu (F)					
	22	Saya menghabiskan waktu untuk bermain daripada digunakan untuk menyelesaikan tugas (UF)					
	42	Saya tahu bahwa mencontek adalah perbuatan tidak terpuji sehingga saya berusaha mengerjakan tugas-tugas mata perkuliahan secara mandiri (F)					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	23	Ketika mendapatkan tugas dari guru saya menyalin pekerjaan teman tanpa rasa bersalah (UF)	Saya menyalin tugas teman tanpa rasa bersalah (F)				
Monitoring diri dalam belajar	10	Saya mengecek kemajuan belajar saya setiap akhir pekan dengan mengerjakan soal-soal latihan (F)					
	5	Saya lalai dalam mengecek target capaian belajar saya (UF)					
	24	Saya berusaha menilai sejauh mana saya mampu memahami setiap materi dari mata pelajaran yang diberikan (F)					
Evaluasi diri dalam belajar	25	Saya berusaha mengecek pemahaman saya terhadap buku yang saya baca dengan mengerjakan soal-soal yang berkaitan (F)					
	14	Saya acuh tak acuh dengan penggunaan strategi belajar yang saya pakai selama ini (UF)					
	27	Saya berusaha membuat ringkasan					



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Motivasi Keyakinan diri

		materi dari mata pelajaran yang diajarkan di kelas agar saya dapat lebih memahami pelajaran tersebut (F)					
13		Ketika pelajaran telah selesai saya langsung menutup buku dan tidak mengulangi untuk belajar lagi (UF)					
12		Saya membiasakan diri untuk tetap yakin mampu dalam mengerjakan tugas kuliah dengan belajar yang rajin (F)					
28		Saya memandang tugas yang sulit sebagai hambatan dalam proses belajar saya (UF)	Saya rasa tugas sulit menghambat proses belajar saya				
29		Ketika mendapatkan tugas yang sulit saya langsung mencari sumber-sumber referensi terkait untuk bisa menyelesaikan tugas tanpa mengeluh, karena saya menganggapnya sebagai					



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			tantangan (F)				
		37		Saya akan menyerahkan pada tugas yang saya anggap rumit (UF)			
Persepsi diri	41	Kesuksesan dalam belajar dapat saya wujudkan dengan mudah asalkan saya mampu mengembangkan kemampuan yang saya miliki dengan baik (F)					
	15	Usaha keras yang saya lakukan mampu membantu saya dalam memecahkan soal-soal ujian yang rumit (F)					
	31	Ketika mengerjakan soal ujian sulit saya menunggu jawaban yang diberikan oleh teman (UF)					
	30		Seberapa besar usaha yang saya lakukan untuk belajar tidak dapat membantu saya mengerjakan soal ujian (UF)				



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Minat terhadap tugas	40	Saya cepat merasa bosan ketika membaca buku-buku pelajaran (UF)				
	32	Saya membiasakan diri untuk belajar atas keinginan sendiri (F)				
	39	Belajar secara rutin membantu saya untuk menyelesaikan semua mata pelajaran yang rumit (F)				
	38	Saya belajar ketika akan menghadapi ulangan atau ujian saja (UF)				
	16	Saya berusaha keras mencari buku atau sumber tambahan jika saya mengalami kesulitan belajar (F)				
Memilih lingkungan dalam pengoptimalan belajar	17	Saya sangat memahami gaya belajar yang sesuai dengan saya, sehingga saya bisa memilih tempat-tempat yang cocok dan bisa mendukung proses belajar dengan optimal (F)				
	18	Saya mampu menentukan				



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		strategi belajar (belajar kelompok atau membaca buku di perpustakaan) yang tepat dengan pribadi saya dalam menghadapi tugas yang rumit (F)					
	35	Saya menganggap semua tugas itu harus dikerjakan dengan berkelompok dan bekerja sama (UF)					
	33	Saya sulit menemukan gaya belajar yang cocok untuk saya (UF)					
	26	Saya kesulitan menentukan strategi belajar yang baik agar dapat mengerti pembelejaraan (UF)					
Menciptakan lingkungan yang bisa mendukung belajar dengan optimal	36	Saya berusaha mengkondisikan lingkungan belajar agar membantu konsentrasi saya ketika sedang belajar(F)					
	34	Saya mampu menciptakan lingkungan belajar sesuai					

		dengan kondisi yang saya minati (F)					
	3		Saya mengabaikan kondisi tempat belajar (UF)				
	4		Saya sulit menciptakan kondisi tempat yang nyaman untuk belajar (UF)				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6 Catatan

- a. Isi (Kesesuaian dengan indicator)

.....
 cukup

- b. Bahasa

.....
 cukup

- c. Jumlah Aitem

.....
 cukup

Pekanbaru, 13 Januari 2025

Vivik Shofiah

Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si

NIP. 197610152005012004

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN B

HASIL PRA RISET



UIN SUSKA RIAU

HASIL KATEGORISASI PROKRASTINASI AKADEMIK

PA_KAT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	18.0	18.0	18.0
	Sedang	37	74.0	74.0	92.0
	Tinggi	4	8.0	8.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN C

VERBATIM PRA RISET



UIN SUSKA RIAU



HASIL VERBATIM WAWANCARA

Wawancara I

Subjek : R

Jenis Kelamin: Laki-laki

Hari/Tanggal : Kamis, 27 Juli 2023

Waktu : 19.00 WIB

Tempat : Ruang Kelas PS IAI Lukman Edy

P/S	Isi wawancara	Interpretasi
P	Hari ini kita cerita-cerita sedikit ya mengenai proses belajar dikampus.	Meminta izin
S	Baik bu	
P	Apakah R kuliah sambil bekerja?	
S	Iya bu saya sambil bekerja	
P	Bagaimana kamu membagi waktu antara kuliah dah bekerja?	Pengelolaan waktu kuliah
S	Saya ambil kuliah malam bu, dan pagi hari saya bekerja. Hari Rabu sampai Jumat malam saya kuliah bu. Setiap pagi	
S	hingga sore saya bekerja bu, kecuali minggu libur.	Subjek tidak melakukan perencanaan dalam pembuatan tugas
P	Apakah R melakukan perencanaan untuk membagi waktu mengerjakan tugas?	
S	Tidak bu. saya kerjakan kapan teringat	
S	Aja dan sempat.	
P	Apakah tugas kamu jadi selesai tepat waktu?	
S	Tidak bu, kadang-kadang aja. Ada yang siap tepat waktu ada yang ngak	
P	Kenapa kamu suka menunda mengerjakan tugas?	Subjek lebih memilih nongkrong daripada mengerjakan tugas
	kalau saya sengaja saya tunda bu sampai dekat deadline soalnya kadang saya	
S	diajak pergi kumpul sama teman-teman	
S	bu. saya suntuk di kos jadi saya pergi main, kadang pergi nonton lupa saya adutugas. Nanti dah dekat hari baru saya	

2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

11. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

13. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

14. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

15. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

16. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

17. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

18. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

19. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

20. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

21. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

22. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

23. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

24. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

25. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

26. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

27. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

28. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

29. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

30. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

31. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

32. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

33. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

34. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

35. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

36. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

37. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

38. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

39. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

40. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

30	p	kerjakan bu. Jadi tugasnya tidak kamu kerjakan?	
	S	Tidak bu, saya diamkan aja dulu sampai ada niat mau mengerjakan lagi.	
	P	Makasih ya R sudah mau berbagi cerita sama ibu terkait proses belajar kamu	

Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

30

1. Di larang menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- Di larang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



Wawancara II

Subjek : AM

Jenis Kelamin: Perempuan

Hari/Tanggal : Senin, 31 Juli 2023

Waktu : 10.00 WIB

Tempat : Ruang Kelas PS IAI Lukman Edy

P/S	Isi wawancara	Interpretasi
P	AM saya izin bertanya ya terkait bagaimana kamu mengerjakan tugas kampus. Sebelumnya saya mau Tanya apakah kamu full kuliah atau sambil bekerja?	Meminta izin
S	Saya full time kuliah bu.	Subjek tidak melakukan perencanaan mengerjakan tugas
P	Nah, karena kamu full time kuliah apakah kamu melakukan perencanaan untuk mengerjakan tugas?	
S	Perencanaan gak ada bu, kapan teringat	
S	aja bu baru dikerjakan tugas tu	Subjek merasa mengerjakan tugas saat mendejati deadline lebih berjalan
P	Apakah tuga jadi terkumpul tepat waktu? Yaa ngak bu. kadangkala saya ingat tapi lagi tiba malasnya saya tunda dulu bu ngerjakannya	
P	Kenapa kamu sengaja menunda menengerjakna tugas mu?	
S	Karena ya bu, otak tu rasanya baru jalan kalau udah mepet bu, kalau belum dekat sama mau dikumpulkan ya, malas pula ngerjakannya bu ngak jalan rasanya otak tu kayak negstuck gitu bu	
P	jadi kamu selalu mengerjakan pas dah mepet?	
S	Seringnya gitu bu karena baru dapat	
S	inspirasi bu	
P	baiklah. Terimakasih ya AM atas waktunya	
S	sama-sama bu	

2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

c. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

e. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

f. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

g. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

h. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

i. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

j. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

k. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

l. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

m. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

n. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

o. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

p. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

q. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

r. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

s. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

t. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

u. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

v. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

w. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

x. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

y. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

z. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

aa. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

ab. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

ac. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

ad. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

ae. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

af. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

ag. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

ah. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

ai. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

aj. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

ak. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

al. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

am. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

an. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

ao. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

ap. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

aq. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

ar. Pengutipan untuk keperluan pengutipan dalam karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.



Wawancara III

Subjek : Z

Jenis Kelamin: Laki-laki

Tanggal : Rabu, 2 Agustus 2023

Waktu : 10.30 WIB

Tempat : Ruang Kelas HK IAI Lukman Edy

P/S	Isi wawancara	Interpretasi
P	Z, bisa ibu wawancara sedikit mengenai tugas-tugas kampus?	Meminta izin
S	Bisa bu. gimana tu bu?	
S	Z kerja sambil kuliah kah?	
S	Iyaa bu, kerja saya bantu-bantu orang jual nasgor tu bu.	Pengelolaan waktu kuliah
P	jadi gimana kuliahnya?	
S	Ya pagi kuliah bu, malam saya bekerja bu	
P	Lalu kalau begitu, apakah kamu ada perencanaan untuk mengerjakan tugas?	Subjek tidak memiliki perencanaan
S	Tidak bu. saya kerjakan kalau sempat bu	
P	Apa bisa siap tugas-tugas kamu yang banyak Z?	
S	Ya kadang siap semua bu, kadang ada juga gak siap bu karena saya tunda ngerjakannya kan saya kerja bu.	
P	kenapa kamu tunda ngerjakan tugasnya Z?	
S	saya bu rasanya susah membagi waktu bu, karena kan saya bekerja juga bu. pagi saya kuliah, malam saya kerja sampai tengah malam bu. sampai rumah dah capek makanya ngak saya kerjakan kadang tugas tu bu	Subjek kesulitan membagi waktu antara kerja dan tugas kuliah
P	kalau siang hari kamu tidak sempat mengerjakan?	
S	Ya kadang saya istirahat pulang kampus bu, makannya kalau sempat aja saya	

2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

30		kerjakan bu. itulah kenapa jadi banyak	
31		tinggal bu.	
	P	oo jadi begitu ya Z. Terimakasih atas jawabannya. Semoga kamu bisa mulai membagi waktu lagi ya sama-sama bu	

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

31. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



Wawancara IV

Subjek : AK

Jenis Kelamin: Perempuan

Hari/Tanggal : Kamis, 3 Agustus 2023

Waktu : 10.30 WIB

Tempat : Ruang Kelas PS IAI Lukman Edy

P/S	Isi wawancara	Interpretasi
P S P	Boleh saya bertanya terkait tugas-tugas kampus kamu AK? Boleh dong bu, tapi gak kena nilai kan bu? Ngak AK, aman insshaallah	Meminta izin
P S P S	AK kuliah sambil kerja apa kuliah aja? Saya kuliah aja bu. Baik. Untuk tugas-tugas kuliah kamu apakah ada perencanaan yang kamu buat? Ngak bu, let it flow aja bu. untung-untung siap bu.	Subjek tidak melakukan perneccanaan terhadap tugas
P S	jadi pengerjaaa tugasnya gimana tu? Ya kalau mood saya kerjakaan cepaa bu, tapi kalau gak ya saya santai dulu dekat deadline bu.	
P S	Kenapa kamu tunda mengerjakan tugasnya AK? iya bu, kadang dah niat mau saya kerjakaan pas tugas itu baru dikasih, tapi siap tu ngak jadi saya kerjakaan bu. pas	
S	mau kerjakaan nunggu laptop nyala scroll-scroll media social di hp dah tu keenakan jadi malas lagi lanjutkan bu, pas laptop tu nyala ya cuman di liat-liat aja jadinya tugas tu bu	Subjek kesulitan mengkontrol dirinya saat mengerjakan tugas, lebih memilih scrool medsos

2. Diararag mengumumkkan dan memperbarayak sebagaiian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

c. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

d. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

e. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

f. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

g. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

h. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

i. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

j. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

k. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

l. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

m. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

n. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

o. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

p. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

q. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

r. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

s. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

t. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

u. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

v. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

w. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

x. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

y. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

z. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

aa. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

ab. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

ac. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

ad. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

ae. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

af. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

ag. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

ah. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

ai. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

aj. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

ak. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

al. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

am. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

an. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

ao. Pengutipan untuk keperluan pengiklantan dan periklantan lainnya

P	Jadi, gak selesailah tugasnya?	
S	Ya untung-untung selesai juga dekat-dekat pengumpulan tugas bu.	
P	Oalah begitu ya AK. Baiklah, Terimakasih ya AK atas waktunya	
S	Sama-sama bu.	

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

26

1. Di larang untuk menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Di larang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



Wawancara V

Subjek : IR

Jenis Kelamin: Perempuan

Hari/Tanggal : Kamis, 3 Agustus 2023

Waktu : 11.30 WIB

Tempat : Ruang Kelas PGMI IAI Lukman Edy

P/S	Isi wawancara	Interpretasi
P	IR, ibu minta waktunya sebentar ya buat Tanya-tanya terkait tugas akademik kampusnya.	Meminta izin
S	Baik bu.	
P	IR full kuliah atau sambil kerja juga?	
S	Kuliah aja bu	
P	Wah kalau begitu berarti setiap ada tugas, punya perencanaan untuk menyelesaikan tugasnya dong?	
S	Perencanaan gimana bu?	
P	Perencanaan seperti kapan mulai membuat tugas A, tugas B dan lain-lain	Subjek tidak memiliki perencanaan mengerjakan tugas
S	Ooo gak ada bu	
P	Jadi gimana biasanya kalau IR ada tugas? Ya Ami akan kerjakan juga bu sebisa dan seingat Ami	
P	berarti tugas selalu siap ontime lah ya?	
S	Ya gak juga bu, tapi Ami buat. Cuman Ami takut salah jadi Kadang Ami tinggalkan aja tugasnya.	
P	Maksudnya takut gimana ?	Subjek mengalami ketakutan akan penilaian orang lain terhadap hasil kerjanya
S	iya bu soalnya kalau Ami kerjakan, Ami takut salah bu, malu Ami diejek sama kawan kelas. Jadi kalau gak Ami kerjakan ngak ketahuan Ami salahnya	
P	Bu	
P	Kenapa gitu ?	
S	Iya, soalnya Ami suka diejek bu sama kawan kalau salah. Kadang buat tugas	

2. Di larang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

c. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

d. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

e. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

f. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

g. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

h. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

i. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

j. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

k. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

l. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

m. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

n. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

o. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

p. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

q. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

r. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

s. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

t. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

u. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

v. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

w. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

x. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

y. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

z. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

aa. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

ab. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

ac. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

ad. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

ae. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

af. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

ag. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

ah. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

ai. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

aj. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

ak. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

al. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

am. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

an. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.

ao. Pengutipan untuk keperluan pengumpulan data dan informasi.



30		Ami suka salah persepsi, jadi Ami tunda	
31		ngerjakannya bu, sampai ada yang mandu, kayak ada kawannya yang ngarahkan gitu bu. tapi Ami tetap buat tugas kok bu.	
	P	oh begitu ya, berarti nunggu Tanya	
	S	kawannya dulu ya?	
	P	Iyaa bu	
	P	Baiklah kalau begitu IR, makasih ya atas jawabannya.	
	S	Sama-sama bu	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

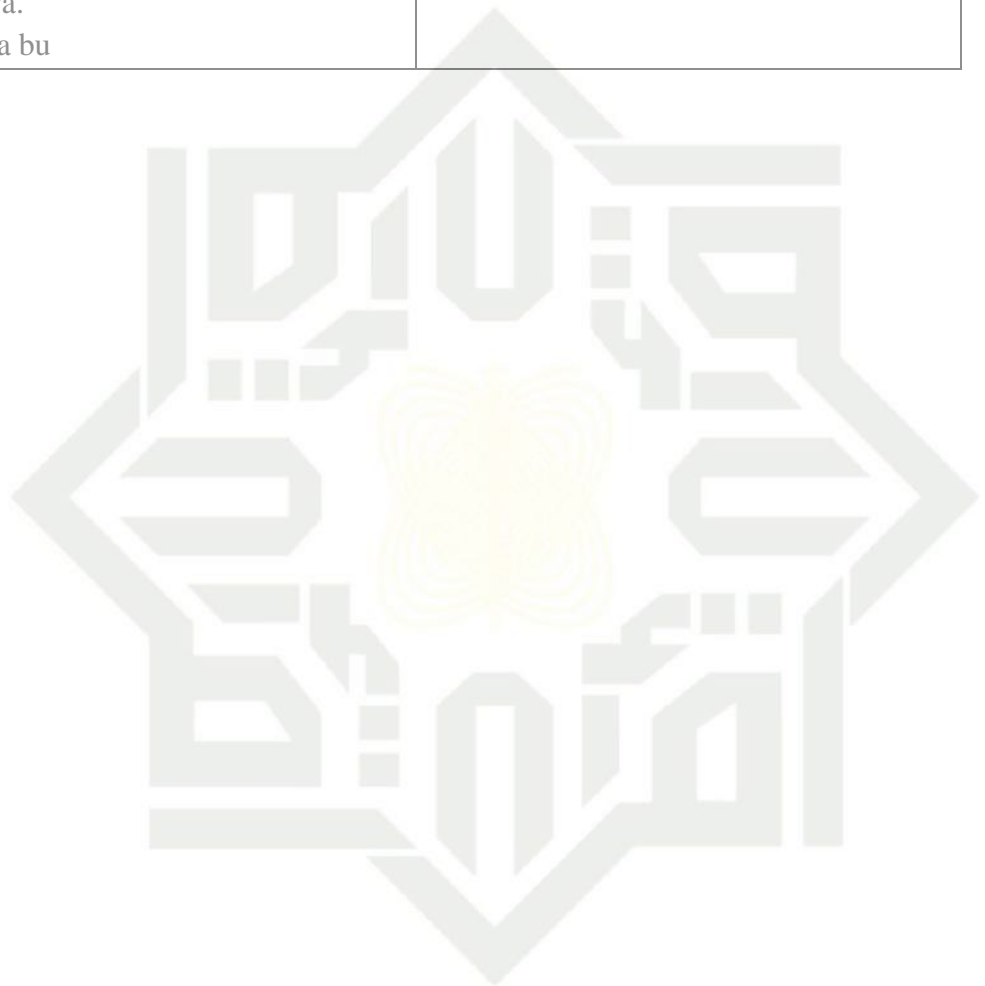
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

1. Diarang menyalin atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa **mencantumkan** dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN D

SKALA TRY OUT

UIN SUSKA RIAU



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan nama saya Richa Dwi Rahmawati, S.Psi., M.Pd mahasiswi program studi Magister Psikologi peminatan Psikologi Pendidikan UIN Suska Riau. Sehubungan dengan penyelesaian Tugas dan untuk memperoleh gelar Magister yang dibimbing oleh, Bapak Dr.H.Zuriatul Khairi, M.A., M.Pd, Ibu Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Hj. Vivik Shofiah, M.Si, saya meminta bantuan teman-teman untuk mengisi skala penelitian berikut.

Semua jawaban yang teman-teman berikan adalah benar semua sesuai dengan keadaan teman-teman dalam kehidupan sehari-hari sebagai mahasiswa dan jawaban tersebut akan terjamin kerahasiaannya sesuai dengan etika akademik penelitian.

Terima kasih atas bantuannya. Semoga Allah membalas kebaikan teman-teman sekalian dan segala urusannya dipermudah, aamiin.

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Saya,

Richa Dwi Rahmawati, S.Psi., M.Pd

UIN SUSKA RIAU



Informed Consent

Dengan ini saya bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya

Isi dan Identitas anda!

Nama/ Inisial

Jenis Kelamin

Tingkat Pendidikan

Semester

Prodi

Apakah berkuliah sambil bekerja : YA/TIDAK

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU



Petunjuk Pengerjaan Skala

Bagian A. Skala Prokrastinasi Akademik

Bagian A. Skala Prokrastinasi Akademik ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Teman-teman diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Teman-teman rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(✓)

Pilihlah jawaban yang tersedia :

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Jika selama ini Anda **Tidak Relevan** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka **CHECKLIST**(✓) bagian **TR**.

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
	Saya tidak tahu saat yang tepat bagi saya untuk mengerjakan tugas	✓			

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(✓) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
	Saya tidak tahu saat yang tepat bagi saya untuk mengerjakan tugas				
	Saya dapat segera mengerjakan tugas yang diberikan				
	Saya rela begadang untuk mengerjakan tugas apabila batas				

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hal ini merupakan pelanggaran hak cipta yang akan dikenakan sanksi hukum yang berat. Oleh karena itu, kami meminta agar teman-teman semua untuk menjaga hak cipta ini dengan baik dan jangan sampai melanggar hak cipta ini. Terima kasih.

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Teman-teman diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Teman-teman rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(✓)

Pilihlah jawaban yang tersedia :

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Jika selama ini Anda **Tidak Relevan** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka **CHECKLIST**(✓) bagian **TR**.

Bagian A. Skala Prokrastinasi Akademik ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Teman-teman diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Teman-teman rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(✓)

Pilihlah jawaban yang tersedia :

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Jika selama ini Anda **Tidak Relevan** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka **CHECKLIST**(✓) bagian **TR**.

Bagian A. Skala Prokrastinasi Akademik ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Teman-teman diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Teman-teman rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(✓)

Pilihlah jawaban yang tersedia :

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan



pengumpulan sudah semakin dekat

4. Saya berhasil mengatasi gangguan dalam mengerjakan tugas

5. Saya merencanakan pengerjaan tugas jauh hari agar bisa dicicil

6. Saya lupa mengerjakan tugas karena fokus pada hal lain

7. Saya memiliki banyak pertimbangan sebelum mengerjakan tugas

8. Saya menunda mengerjakan tugas untuk dibantu dengan teman karena saya tidak yakin bisa mengerjakannya sendiri

9. Saya merasa tugas yang diberikan sesuai dengan kemampuan saya

10. Saya ragu dengan jawaban tugas saya, sehingga saya menunggu konfirmasi teman

11. Saya yakin nilai saya akan naik jika saya mengoptimalkan potensi yang saya miliki saat mengerjakan tugas

12. Saya senang melakukan hobi saya hingga lupa mengerjakan tugas

13. Saya dapat mengatur waktu untuk bermain dan mengerjakan tugas

14. Saya merelakan waktu untuk melakukan hobi saya demi menyelesaikan tugas yang diberikan

15. Saya menepati rencana pengerjaan tugas secara tepat waktu

16. Saya dapat membagi jadwal untuk mengerjakan tugas satu mata kuliah dengan mata pelajaran lainnya

17. Saya selalu terlambat mengumpulkan tugas

18. Saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menepati rencana mengerjakan tugas

19. Saya memiliki batasan pada hal yang tidak penting

20. Saya lebih memilih tidur daripada mengerjakan tugas meskipun besok adalah hari terakhir pengumpulan tugas

21. Saya mengumpulkan tugas sebelum Deadline

22. Saya menyetujui ajakan teman untuk melakukan kegiatan lain meskipun saya tahu hal tersebut mengacaukan jadwal saya untuk

2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sate Islamic University of Sultan Syarif Kasim



	mengerjakan tugas				
23	Saya merasa cemas saat akan mengerjakan tugas yang tidak saya pahami materinya, sehingga saya memilih untuk tidak mengerjakan tugas tersebut				
23	Pada mata kuliah tertentu, saya meyakini akan mendapat nilai yang buruk				
23	Apabila tugas yang diberikan terlalu sulit, saya akan mengerjakan semampu saya meskipun hasilnya tidak sesuai harapan saya				
23	Saya enggan mengerjakan tugas karena saya tidak memahami materi pelajaran tersebut				
23	Meskipun tugas yang diberikan cukup sulit, akan tetapi saya yakin dapat mengerjakannya sendiri tanpa bantuan dari siapapun				
23	Saya merasa tugas yang diberikan sangat sulit bagi saya				
23	Saya tenang karena tugas saya telah selesai lebih awal				
23	Saya tidak merasa tertekan terkait beban tugas yang saya emban				

2. Diarung mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
23. Diarung mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah



Petunjuk Pengerjaan Skala

Bagian B. Regulasi Diri

Bagian B. Regulasi Diri ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Teman-teman diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Teman-teman rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(✓)

Pilihlah jawaban yang tersedia :

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator

maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
1	Membuat rencana dalam proses belajar	✓			

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(✓) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
	Saya membuat rencana di setiap kegiatan belajar supaya lebih teratur				

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2	Saya memiliki target yang ingin saya capai dalam kegiatan belajar saya sehari-hari			
3	Saya mengabaikan kondisi tempat belajar			
4	Saya sulit menciptakan kondisi tempat yang nyaman untuk belajar			
5	Saya malas dalam mengecek target capaian belajar saya			
6	Saya rasa tidak butuh rencana belajar karena hasilnya akan sama			
7	Saya menyusun jadwal belajar dengan baik			
8	Saya belajar dengan tekun supaya dapat meraih cita-cita yang diinginkan			
9	Saya belajar hanya ketika mendapatkan tugas dari dosen			
10	Saya mengecek kemajuan belajar saya setiap akhir pekan dengan mengerjakan soal-soal latihan			
11	Ketika dosen menjelaskan pelajaran saya memperhatikan dengan fokus supaya ilmu yang didapat bisa maksimal			
11	Saya membiasakan diri untuk tetap yakin mampu dalam mengerjakan tugas kuliah dengan belajar yang rajin			
11	Ketika pelajaran telah selesai saya langsung menutup buku dan tidak mengulangi untuk belajar lagi			
11	Saya acuh tak acuh dengan penggunaan strategi belajar yang saya pakai selama ini			
11	Usaha keras yang saya lakukan mampu membantu saya dalam memecahkan soal-soal ujian yang rumit			
11	Saya berusaha keras mencari buku atau sumber tambahan jika saya mengalami kesulitan belajar			
17	Saya sangat memahami gaya belajar yang sesuai dengan saya, sehingga saya bisa memilih tempat-tempat yang cocok dan bisa mendukung proses belajar dengan optimal			
18	Saya mampu menentukan strategi belajar (belajar kelompok atau membaca buku di perpustakaan) yang tepat dengan pribadi saya			

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber; 2. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
3. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
4. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
5. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
6. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
7. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
8. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
9. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
10. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
11. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
12. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
13. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
14. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
15. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
16. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
17. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
18. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

	dalam menghadapi tugas yang rumit				
16	Ketika dosen menerangkan pelajaran saya kurang bisa fokus memperhatikan apa yang dijelaskan				
20	Saya cepat merasa bosan ketika belajar di kampus maupun di rumah				
21	Saya menyelesaikan tugas kampus yang diberikan oleh dosen tepat waktu				
22	Saya menghabiskan waktu untuk bermain daripada digunakan untuk menyelesaikan tugas				
23	Saya menyalin tugas teman tanpa rasa bersalah				
24	Saya berusaha menilai sejauh mana saya mampu memahami setiap materi dari mata pelajaran yang diberikan				
25	Saya berusaha mengecek pemahaman saya terhadap buku yang saya baca dengan mengerjakan soal-soal yang berkaitan				
26	Saya kesulitan menentukan strategi belajar yang baik agar dapat mengerti pembelejaran				
27	Saya berusaha membuat ringkasan materi dari mata pelajaran yang diajarkan di kelas agar saya dapat lebih memahami pelajaran tersebut				
28	Saya rasa tugas sulit menghambat proses belajar saya				
29	Ketika mendapatkan tugas yang sulit saya langsung mencari sumber-sumber refrensi terkait untuk bisa menyelesaikan tugas tanpa mengeluh, karena saya menganggapnya sebagai tantangan				
30	Seberapa besar usaha yang saya lakukan untuk belajar tidak dapat membantu saya mengerjakan soal ujian				
31	Ketika mengerjakan soal ujian sulit saya menunggu jawaban yang diberikan oleh teman				
32	Saya membiasakan diri untuk belajar atas keinginan sendiri				
33	Saya sulit menemukan gaya belajar yang cocok untuk saya				
34	Saya mampu menciptakan lingkungan belajar sesuai dengan kondisi				

yang saya minati

35. Saya menganggap semua tugas itu harus dikerjakan dengan berkelompok dan bekerja sama

36. Saya berusaha mengkondisikan lingkungan belajar agar membantu konsentrasi saya ketika sedang belajar

37. Saya akan menyerah pada tugas yang saya anggap rumit

38. Saya belajar ketika akan menghadapi ulangan atau ujian saja

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau

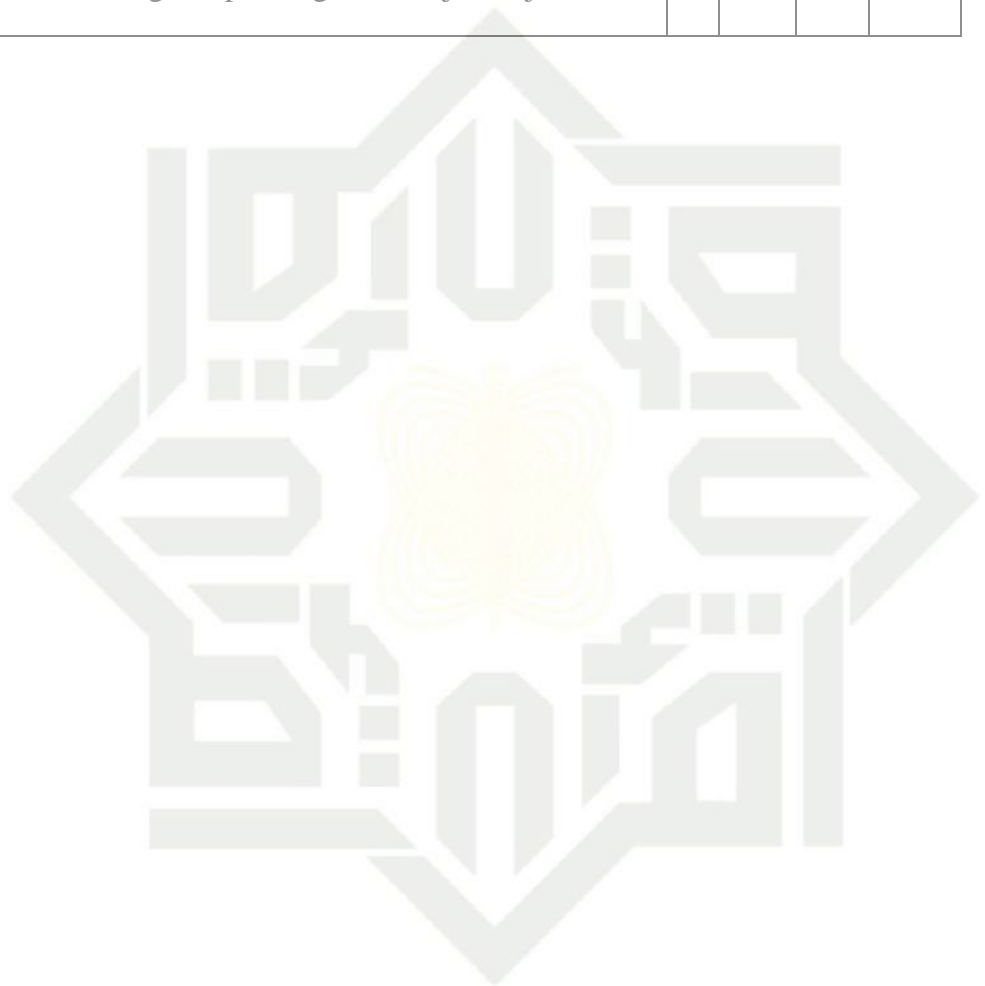
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

1. Diarangsang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangsang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



Petunjuk Pengerjaan Skala

Bagian C. *Mindfulness*

Bagian C ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Teman-teman diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Teman-teman rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(✓)

Pilihlah jawaban yang tersedia :

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
	Ketika sedang berjalan, saya merasakan sensasi tubuh saya yang sedang bergerak.	✓			

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(✓) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
	Ketika sedang berjalan, saya merasakan sensasi tubuh saya yang sedang bergerak				
	Saya pandai dalam menemukan kata-kata yang tepat untuk				

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip atau sebagian atau seluruhnya karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Halaman 1 dari 1

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

UIN SUSKA RIAU



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

1	menggambarkan perasaan saya				
2	Saya mengkritik diri saya karena merasakan emosi yang tidak rasional atau tidak pantas				
3	Saya dapat merasakan perasaan dan emosi saya, tanpa merasakan keharusan bereaksi terhadap perasaan dan emosi tersebut				
4	Ketika mengerjakan sesuatu, pikiran saya berkelana dan perhatian saya mudah teralihkan.				
5	Ketika mandi, saya menyadari sensasi air yang mengenai tubuh saya				
6	Saya bisa dengan mudah memunculkan kata-kata untuk menggambarkan keyakinan, pendapat, dan ekspektasi saya				
7	Saya tidak fokus pada apa yang saya kerjakan karena melamun, khawatir, atau teralihkan perhatiannya.				
8	Saya memperhatikan perasaan saya tanpa terlarut di dalamnya				
9	Saya mengatakan pada diri saya bahwa saya seharusnya tidak merasakan apa yang saya sedang rasakan				
10	Saya menyadari bagaimana makanan dan minuman memengaruhi pemikiran, sensasi tubuh, dan emosi saya				
11	Saya kesulitan untuk menemukan kata-kata yang menggambarkan pikiran saya				
12	Perhatian saya mudah teralih.				
13	Saya meyakini bahwa beberapa pemikiran saya tidak normal atau buruk, dan seharusnya saya tidak berpikir seperti itu				
14	Saya memberi perhatian pada berbagai sensasi, contohnya angin yang mengenai ke rambut saya atau cahaya matahari yang menyinari wajah saya				
15	Saya kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya tentang berbagai hal				
16	Saya menilai pemikiran saya buruk				
17	Saya kesulitan untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang				
18					



terjadi di saat ini.

16 Ketika saya memiliki pemikiran/bayangan yang buruk, saya “mundur sementara” dan menyadari adanya pikiran/gambaran tersebut tanpa terpengaruh olehnya.

20 Saya memberi perhatian pada berbagai suara di sekitar saya, seperti jam yang berdetak, kicauan burung, atau mobil yang melintas

21 Dalam situasi sulit, saya bisa berhenti sejenak tanpa langsung berespon

22 Ketika merasakan sesuatu di tubuh, saya kesulitan untuk meng gambarkannya karena tidak dapat menemukan kata yang tepat

23 Saya merasa seperti “bekerja secara otomatis” tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan

24 Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya dapat dengan segera merasa tenang.

25 Saya mengatakan pada diri saya bahwa seharusnya saya tidak berpikir seperti apa yang saya pikirkan

26 Saya menyadari bau dan aroma benda-benda di sekitar saya

27 Bahkan saat sedang merasa sedih, saya mampu mencari cara yang tepat untuk mengekspresikannya melalui kata-kata

28 Saya terburu-buru melakukan suatu kegiatan tanpa benar- benar memperhatikan apa yang saya lakukan.

29 Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang tidak menyenangkan, saya dapat menyadarinya dan tidak langsung bereaksi

30 Saya pikir beberapa emosi yang saya rasakan adalah emosi yang tidak baik atau tidak pantas, dan saya seharusnya tidak merasakan itu

31 Saya menyadari elemen visual yang terkandung pada seni atau alam, contohnya warna, bentuk, tekstur, atau pola cahaya dan bayangan

2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Pengutipan tidak mengikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

16 Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
20 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

© Hal ciptam i k U I N S u s k a R i a u

Sate M l a n t e U n i v e r s i t y o f S u l a n S y a r i f K a s i m I

UIN SUSKA RIAU



32	Saya memiliki kecenderungan untuk menjelaskan pengalaman saya melalui kata-kata				
33	Ketika saya memiliki pemikiran atau bayangan yang buruk, saya menyadarinya dan membiarkannya berlalu				
33	Saya melakukan pekerjaan atau tugas tanpa benar-benar menyadari apa yang sedang saya lakukan				
33	Ketika saya memiliki pikiran/bayangan yang membebani, saya menilai diri sebagai orang yang baik atau buruk berdasarkan pikiran/bayangan tersebut				
33	Saya memberi perhatian pada bagaimana emosi saya mempengaruhi pikiran dan perilaku saya				
33	Saya biasanya mampu mendeskripsikan perasaan yang sedang saya rasakan secara rinci				
33	Saya mendapati diri saya mengerjakan suatu hal tanpa benar-benar memerhatikannya				
33	Saya menyalahkan diri sendiri ketika memiliki pikiran yang tidak rasional				

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
1. Diarag mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarag mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Petunjuk Pengerjaan Skala

Bagian D. *Fear of Failure*

Bagian D. *Fear of Failure* ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Teman-teman diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Teman-teman rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

Pilihlah jawaban yang tersedia :

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator

jika Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
1	Teman saya akan meremehkan saya apabila nilai saya buruk	√			

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
1	Teman saya akan meremehkan saya apabila nilai saya buruk				
2	Saya malu untuk bertanya tentang materi yang tidak saya pahami				
3	Nilai saya yang buruk menjadi bahan ejekan bagi teman-teman saya				
4	Saya tidak berani mengajukan diri apabila dosen meminta penjelasan meskipun saya tahu jawabannya				

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip atau sebagian atau seluruhnya tanpa izin atau dengan cara lain untuk tujuan komersial atau untuk tujuan lain yang memerlukan izin dari UIN Suska Riau.

3. Dilarang menyalin, mengutip, atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Dilarang menyalin, mengutip, atau memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1	Saya ragu dengan jawaban saya dari pertanyaan yang diberikan oleh dosen meskipun saya sudah belajar				
2	Orang lain di lingkungan saya akan menghina nilai saya yang buruk				
3	Saya takut teman-teman akan menjauhi saya apabila saya mendapat hasil belajar yang buruk				
4	Saya mempunyai rencana cadangan apabila mengalami kegagalan				
5	Keluarga saya tidak pernah meremehkan saya walau nilai saya buruk				
6	Saya malu bergabung dengan teman-teman yang nilainya jauh lebih baik dari nilai saya				
7	Saya tidak merasa kecil hati apabila nilai saya buruk				
8	Saya yakin atas jawaban yang saya dapatkan pada tugas kuliah				
9	Apabila saya mendapat hasil yang buruk, semua rencana yang sudah saya susun akan menjadi berantakan				
10	Teman belajar saya akan kecewa apabila saya mendapat nilai yang buruk				
11	Rutinitas baru menakutkan bagi saya				
12	Teman saya mengakui kompetensi saya				
13	Teman saya tidak peduli pada saya, apabila saya gagal didalam kelas				
14	Saya memiliki sifat kompetitif				
15	Saya merasa tidak pantas berteman dengan mahasiswa yang lebih pandai dari saya				
16	Saya melamun saat jam perkuliahan dimulai				
17	Ketika saya tidak berhasil, teman-teman tidak perduli pada saya				
18	Saya tidak cukup pantas untuk mendapat posisi penting di organisasi kelas maupun fakultas atau universitas				
19	Meskipun saya tidak mendapat nilai yang tinggi, saya memiliki keunggulan dalam bidang lain				
20	Satu hasil yang buruk akan mempengaruhi semua kerja keras yang saya lakukan				
21	Orang tua saya tetap mempercayakan apapun keputusan saya meskipun hasil belajar saya buruk				
22	Saya suka memulai hal baru				
23	Saya yakin kegagalan akan membawa keberhasilan di masa mendatang				
24	Saya tidak berani memulai hal baru				
25	Saya berani bertanya kepada dosen atau teman pada materi yang belum saya pahami				



30	Orangtua saya akan kecewa apabila saya mendapat nilai buruk				
31	Orangtua saya enggan percaya pada setiap keputusan yang saya ambil				
32	Orang terdekat saya tidak meremehkan saya walau saya dapat nilai yang buruk				
33	Teman-teman saya tidak pernah menghina walaupun hasil belajar saya buruk				
33	Walaupun nilai saya buru, teman-teman tetap menerima saya				
33	Saya akan mengajukan diri apabila dosen meminta pendapat				
33	Saya merasa terganggu apabila salah satu rencana saya gagal				
33	Saya khawatir keluarga akan meremehkan saya apabila hasil belajar saya buruk				
33	Saya bingung hal apa yang dapat saya banggakan				
33	Orangtua saya akan menerima hasil belajar saya walaupun buruk				
40	Keluarga saya enggan mengakui potensi yang saya miliki				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 © Tidak Boleh Dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

UIN SUSKA RIAU

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN E

TABULASI DATA TRY OUT

UIN SUSKA RIAU

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

AITEM FEAR OF FAILURE																																									TOTAL																			
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	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40																							
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	109	102	93	86	96	98	76	84	83	72	97	104	103	114	90	94	61	109	114	107	67	113	83
100	86	70	103	96	92	74	68	108	75	78	71	101	92	107	104	103	116	97	89	109	103	95	58	103	68	68	89	84	88	94	109	107	107	73	95	46	55	10																						

© Harkripa mikh UIN Suska Riau State Islamic Unive

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengumpulan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau pengolahan informasi tertentu.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa



AITEM PROKRASTINASI AKADEMIK

NO	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	29	30	TOTAL	
1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	4	4	1	1	2	3	4	4	3	1	2	4	1	4	2	2	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	1	77	
2. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	4	4	4	2	1	3	4	4	3	1	3	1	3	1	3	1	3	3	2	2	1	4	4	4	1	3	1	4	1	1	70	
3. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	4	4	4	1	1	1	3	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	46	
4. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	4	4	4	1	2	4	4	4	1	1	1	1	1	3	1	1	4	4	2	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	1	73	
5. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	3	3	4	2	2	3	3	4	1	2	1	3	1	4	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	2	4	1	1	67	
6. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	1	1	4	1	1	2	3	2	1	4	1	2	1	4	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	52	
7. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	2	2	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	42	
8. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	83	
9. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	2	2	4	1	1	2	4	1	1	4	1	2	1	4	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	1	52	
10. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	4	4	4	1	1	4	4	2	1	3	1	2	1	4	1	2	1	4	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	1	58	
11. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	1	1	4	1	1	3	3	3	1	3	1	2	1	4	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1	1	52	
12. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	2	2	3	1	1	3	2	1	1	4	1	2	2	3	2	1	2	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	53	
13. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	2	2	4	1	1	3	2	2	1	3	1	3	1	4	1	1	2	3	1	2	2	3	3	3	1	2	2	3	1	2	61	
14. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	1	1	4	2	1	3	4	3	1	4	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	2	56	
15. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	4	4	4	2	1	4	4	2	1	4	1	4	1	4	1	4	1	3	3	1	4	1	4	2	3	1	4	2	2	1	69	
16. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	1	1	3	1	1	3	4	1	2	4	1	3	1	3	1	1	2	3	1	2	1	2	1	3	4	2	3	3	1	1	60	
17. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	3	3	4	2	1	3	4	2	3	1	1	4	1	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	4	3	1	1	4	1	1	64
18. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	4	4	4	3	1	3	4	1	1	4	1	2	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	3	4	2	64	
19. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	2	2	4	1	1	4	1	1	1	4	1	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	3	3	1	1	2	1	3	1	1	59	
20. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	1	3	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	63	
21. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	3	3	4	2	1	1	2	3	2	3	1	2	1	3	1	1	2	3	1	1	1	2	2	3	1	3	2	3	1	1	56	
22. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	4	4	4	1	1	4	3	2	1	4	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	56	
23. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	1	1	4	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	41	
24. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	3	3	4	1	2	4	3	2	1	3	1	3	1	3	1	1	3	3	2	2	1	3	3	3	1	2	2	3	1	2	52	
25. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	1	1	4	1	2	3	3	1	2	4	2	2	1	3	2	2	3	4	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	66	
26. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	3	3	4	1	1	3	3	1	1	3	1	3	2	3	1	3	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	62	
27. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	4	4	4	2	1	4	4	3	2	3	2	2	1	4	1	2	4	1	2	4	2	2	2	2	1	2	2	4	1	3	71	
28. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	2	2	4	1	1	4	4	3	1	3	1	3	2	3	1	1	2	4	1	2	2	3	3	4	1	3	1	3	1	1	66	
29. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	4	4	4	1	1	3	4	3	1	3	1	3	2	3	1	1	3	2	4	1	2	2	3	3	4	1	3	1	3	1	65	
30. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	4	4	4	1	1	4	4	3	1	4	1	2	1	4	1	1	3	2	1	1	1	2	1	3	1	3	2	2	1	1	62	
31. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	4	4	4	2	1	4	4	3	1	2	1	3	1	4	1	1	4	3	1	2	1	3	3	3	1	3	1	4	1	2	69	
32. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	3	3	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	47	
33. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	2	2	2	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	40	
34. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	4	4	4	1	1	4	3	3	1	2	1	4	2	4	1	1	3	4	1	3	1	3	3	3	1	3	2	4	1	2	71	
35. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	2	2	4	1	1	3	3	1	1	4	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	4	1	2	1	3	1	2	53	
36. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	4	4	4	2	2	3	4	3	2	3	1	2	1	4	2	1	3	3	1	2	2	2	2	4	1	2	1	2	1	1	64	
37. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	3	3	4	3	1	4	4	3	1	3	1	2	1	4	2	2	1	3	1	1	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	63	
38. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	3	3	4	2	1	4	4	2	1	3	1	1	2	2	2	1	3	4	1	3	2	3	3	1	1	2	2	3	1	1	64	
39. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	2	2	3	4	1	3	2	4	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	1	73	
40. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	4	4	3	2	1	4	3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	4	1	3	2	4	2	1	77	
41. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	4	4	4	1	1	3	3	4	1	2	1	2	1	4	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	2	1	1	62	
42. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	3	3	4	3	4	3	2	2	1	4	1	3	3	4	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	1	2	1	2	1	2	74	
43. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	3	3	4	1	1	4	4	2	1	4	1	3	1	4	1	1	3	1	1	1	2	2	3	3	1	3	1	2	1	1	64	
44. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	4	4	4	2	2	4	4	3	2	2	1	2	3	2	1	2	3	1	1	2	2	3	3	3	1	3	1	2	1	1	70	
45. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	4	4	4	2	2	4	4	3	2	2	1	2	3	2	1	2	3	4	1	3	1	3	4	4	3	1	1	4	1	2	71	
46. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	3	3	4	1	1	3	3	1	1	4	1	1	1	3	1	1	3	4	1	4	1	4	4	4	1	4	2	3	1	1	73	
47. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	61	
48. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	4	4	4	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	45	
49. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	4	4	4	2	2	4	4	4	2	1	1	2	2	4	2	1	3	4	1	2	2	3	3	3	1	4	1	2	2	1	73	
50. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	2	2	4	1	2	3	4	4	2	2	1	3	1	4	2	2	3	4	1	1	1	4	4	3	1	3	1	4	1	1	70	
51. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penguipaan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	2	2	4	2	1	4	4	3	1	3	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	2	4	4	1	2	4	2	4	1	1	69	
52. Diarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa	2	2	4	1	1	2	3	3	1	4	1	1	1	4	1	1	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	54	
53. Hak Cipta milik UIN Suska Riau	2	2	4	2	2	4	4	3	1	3	1	1	2	3	3	2	3	4	1	3	2	3	3	4	1	3	2	3	4	2	77	
54. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	2	2	4	1	1	3	4	1	1	4	1	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	59	

		AITEM REGULASI DIRI																																						TOTAL
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38					
1	1	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	2	4	4	1	1	3	1	4	4	4	3	2	4	3	4	2	4	4	1	4	4	1	4	105				
2	1	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	3	4	2	2	3	2	2	4	4	2	4	2	4	1	4	4	1	3	4	115			
3	1	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	2	4	2	4	4	2	132				
4	1	1	1	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	1	1	1	101			
5	1	2	4	4	4	1	4	4	4	1	2	4	3	4	4	4	1	1	3	2	4	2	4	2	4	1	4	4	2	4	2	4	1	4	1	2	106			
6	1	3	2	4	4	1	3	4	4	1	2	4	4	4	3	1	2	3	2	2	4	2	4	2	4	3	2	4	4	4	2	4	2	4	2	2	110			
7	1	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3	2	124				
8	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	2	4	4	2	2	2	2	2	1	3	87					
9	1	4	2	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	1	4	2	4	4	3	131				
10	1	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	1	4	2	3	4	2	4	1	4	3	3	124					
11	1	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	2	4	2	4	127					
12	1	2	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	128					
13	1	3	4	3	1	3	4	4	4	1	2	4	3	3	3	3	2	1	4	2	3	4	3	2	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	110				
14	1	3	3	3	3	2	4	4	2	2	4	1	3	4	2	3	1	4	3	1	3	2	1	3	2	2	3	2	3	4	3	2	3	1	100					
15	1	2	2	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	1	4	3	1	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	100					
16	1	4	2	3	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	103				
17	1	2	1	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	1	1	4	2	2	4	1	4	2	4	2	4	3	2	4	4	1	3	2	1	110				
18	1	3	4	4	4	3	2	3	4	1	2	4	3	2	1	2	3	1	2	3	1	3	4	1	4	1	4	2	3	2	4	4	2	3	1	98				
19	1	3	2	4	4	1	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	1	4	3	2	1	4	2	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	1	112					
20	1	2	3	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	107					
21	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	98					
22	1	2	3	4	4	2	3	4	4	2	2	3	4	4	4	2	1	4	2	3	4	4	1	4	2	4	3	2	4	3	4	2	4	2	2	114				
23	1	2	2	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	2	3	4	2	3	3	122					
24	1	2	2	4	4	2	4	4	4	1	2	4	4	4	4	1	2	3	2	3	4	4	2	4	1	4	4	3	4	3	4	2	3	2	1	113				
25	1	3	1	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	1	4	2	3	3	4	4	1	123					
26	1	3	2	4	4	2	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	4	2	4	4	2	4	2	4	3	2	121				
27	1	4	4	2	3	1	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	1	1	4	4	3	4	1	4	1	4	3	2	4	3	4	2	2	2	113					
28	1	1	1	3	4	1	1	3	4	1	2	3	3	2	3	2	2	3	1	4	3	2	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	1	97				
29	1	4	3	4	1	3	4	4	3	1	1	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	2	1	99					
30	1	2	4	4	1	3	4	4	1	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	4	3	2	4	1	4	3	3	4	3	4	2	4	1	111					
31	1	3	4	3	1	3	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	1	3	2	4	3	2	4	4	4	1	4	1	1	104				
32	1	2	4	4	1	3	4	4	2	2	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	4	4	2	3	1	3	4	2	4	3	4	2	2	1	110					
33	1	2	4	4	1	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4	3	121					
34	1	2	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	2	4	3	4	2	4	3	4	2	4	3	2	120						
35	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	140						
36	1	4	1	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	3	137					
37	1	2	2	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	1	4	2	4	2	4	4	3	4	2	4	2	124					
38	1	4	3	4	4	2	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	3	4	2	4	2	4	3	4	3	133					
39	1	2	3	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2	4	3	4	2	2	4	2	4	2	4	3	119					
40	1	1	1	3	3	2	1	2	4	1	1	4	2	3	3	2	2	3	4	2	4	3	2	4	3	4	1	4	3	4	1	4	2	2	101					
41	1	1	2	4	4	1	3	4	1	3	4	3	4	3	4	3	2	2	4	2	4	4	1	4	2	3	2	4	3	4	3	4	1	2	109					
42	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	4	3	3	4	4	3	2	4	3	108					
43	1	2	2	3	3	4	2	2	4	4	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	4	3	1	3	2	4	3	3	4	4	3	2	4	2	101					
44	1	2	2	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	2	2	3	2	3	3	1	4	2	3	3	2	4	4	4	3	2	4	3	116					
45	1	2	2	4	4	3	1	4	4	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	4	4	2	1	3	3	3	2	4	4	2	2	4	3	3	100					
46	1	2	2	3	2	2	4	4	2	3	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	121					
47	1	2	2	3	3	2	3	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	3	2	4	4	3	2	3	2	2	110					
48	1	1	3	4	4	4	3	3	4	2	1	3	3	3	3	1	1	4	2	2	4	3	1	4	1	4	3	2	4	4	3	1	4	1	2	101				
49	1	2	2	4	4	2	3	3	4	2	1	3	4	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	2	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	111					
50	1	1	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	1	4	1	1	104					
51	1	2	3	4	2	3	4	4	1	3	4	4	4	4	3	2	1	3	2	2	3	4	2	4	2	4	3	2	4	2	4	2	3	1	2	105				
52	1	1	3	2	4	1	3	1	4	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	1	4	2	3	3	1	4	4	4	2	4	1	96					
53	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	134						
54	1	2	4	4	1	2	4	4	1	2	4	4	3	3	1	1	3	2	2	3	3	2	4	1	3	4	1	3												

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

1	Hak Cipta
3	Diindungi
2	Undang-Undang
4	
4	
4	
4	
4	
4	
2	
4	
4	
3	
4	
4	
3	
4	
4	
4	
4	
4	
4	
4	
4	
4	
3	
4	
2	
4	
3	
3	
4	
4	
3	
4	
3	
4	



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

UJI RELIABILITAS DAN VALIDITAS

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HASIL OUTER LOADING**OUTER LOADING****ELIMINASI 1****Outer Loading**

Matriks		FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X1.1			-0.406		
X1.10			0.432		
X1.11			-0.393		
X1.12			0.556		
X1.13			0.838		
X1.14			0.689		
X1.15			-0.482		
X1.16			0.770		
X1.17			0.643		
X1.18			0.692		
X1.19			-0.719		



 UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X1.2		0.740		
X1.20		-0.536		
X1.21		0.721		
X1.22		0.722		
X1.23		0.627		
X1.24		-0.445		
X1.25		0.529		
X1.26		-0.323		
X1.27		-0.392		
X1.28		0.633		
X1.29		-0.428		

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X1.3		0.594		
X1.30		0.507		
X1.31		-0.365		
X1.32		-0.506		
X1.33		-0.346		
X1.34		0.655		
X1.35		0.677		
X1.36		-0.542		
X1.37		-0.215		
X1.38		0.674		
X1.39		0.670		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X1.4		-0.353		
X1.5		0.653		
X1.6		0.546		
X1.7		0.006		
X1.8		0.698		
X1.9		0.720		
X2.1	0.602			
X2.10	0.790			
X2.11	-0.196			
X2.12	0.072			
X2.13	0.604			

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X2.14	0.503			
X2.15	0.843			
X2.16	0.186			
X2.17	0.550			
X2.18	0.244			
X2.19	0.796			
X2.2	0.855			
X2.20	0.771			
X2.21	0.500			
X2.22	0.688			
X2.23	0.099			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X2.23	0.099			
X2.24	0.533			
X2.25	-0.072			
X2.26	0.170			
X2.27	0.046			
X2.28	0.720			
X2.29	0.246			
X2.3	0.669			
X2.30	0.503			
X2.31	0.627			
X2.32	0.209			

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X2.33	0.251			
X2.34	0.088			
X2.35	0.242			
X2.36	0.180			
X2.37	0.470			
X2.38	0.661			
X2.39	-0.271			
X2.4	0.844			
X2.40	-0.584			
X2.5	0.722			
X2.6	0.798			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X2.7	0.772			
X2.8	0.091			
X2.9	0.038			
X3.1				0.380
X3.10				0.320
X3.11				0.329
X3.12				0.320
X3.13				0.754
X3.14				0.738
X3.15				0.348
X3.16				0.199

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X3.17				0.226
X3.18				0.385
X3.19				0.772
X3.2				0.352
X3.20				0.765
X3.21				0.415
X3.22				0.736
X3.23				0.667
X3.24				0.287
X3.25				0.255
X3.26				0.716

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X3.27				0.302
X3.28				0.621
X3.29				0.438
X3.3				0.547
X3.30				-0.664
X3.31				0.690
X3.32				0.271
X3.33				-0.740
X3.34				0.259
X3.35				0.412
X3.36				0.018

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X3.37				0.846
X3.38				0.587
X3.4				0.641
X3.5				0.679
X3.6				-0.507
X3.7				0.439
X3.8				0.286
X3.9				0.588
Y1			0.331	
Y10			-0.594	
Y11			0.300	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
Y12			0.571	
Y13			0.422	
Y14			0.076	
Y15			0.442	
Y16			0.481	
Y17			0.707	
Y18			0.711	
Y19			-0.107	
Y2			0.440	
Y20			0.663	
Y21			0.351	

ELIMINASI 2

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X1.13		0.875		
X1.14		0.663		
X1.16		0.774		
X1.17		0.650		
X1.18		0.691		
X1.2		0.772		
X1.21		0.754		
X1.22		0.703		
X1.23		0.633		
X1.25		0.490		
X1.28		0.633		

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X1.3		0.573		
X1.30		0.449		
X1.34		0.666		
X1.35		0.672		
X1.38		0.671		
X1.39		0.661		
X1.5		0.671		
X1.6		0.596		
X1.8		0.725		
X1.9		0.745		
X2.1	0.647			

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X2.10	0.817			
X2.13	0.631			
X2.14	0.543			
X2.15	0.820			
X2.17	0.573			
X2.19	0.780			
X2.2	0.867			
X2.20	0.797			
X2.21	0.561			
X2.22	0.718			
X2.24	0.589			

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X2.28	0.712			
X2.3	0.702			
X2.30	0.543			
X2.31	0.671			
X2.38	0.667			
X2.4	0.874			
X2.5	0.754			
X2.6	0.799			
X2.7	0.786			
X3.13				0.800
X3.14				0.723

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X3.19				0.843
X3.20				0.808
X3.22				0.756
X3.23				0.602
X3.26				0.747
X3.28				0.663
X3.3				0.588
X3.31				0.665
X3.37				0.847
X3.38				0.680
X3.4				0.685

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X3.5				0.728
X3.9				0.691
Y12			0.653	
Y17			0.752	
Y18			0.741	
Y20			0.727	
Y22			0.878	
Y23			0.797	
Y24			0.638	
Y26			0.717	
Y28			0.655	

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
Y12			0.653	
Y17			0.752	
Y18			0.741	
Y20			0.727	
Y22			0.878	
Y23			0.797	
Y24			0.638	
Y26			0.717	
Y28			0.655	
Y6			0.710	
Y8			0.539	



ELIMINASI 3

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X1.13		0.878		
X1.14		0.657		
X1.16		0.774		
X1.17		0.658		
X1.18		0.692		
X1.2		0.775		
X1.21		0.755		
X1.22		0.701		
X1.23		0.629		
X1.28		0.637		
X1.3		0.561		

Outer Loading

	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X1.34		0.677		
X1.35		0.668		
X1.38		0.673		
X1.39		0.659		
X1.5		0.663		
X1.6		0.610		
X1.8		0.726		
X1.9		0.741		
X2.1	0.647			
X2.10	0.817			
X2.13	0.631			

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

Matriks		FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X2.14		0.543			
X2.15		0.820			
X2.17		0.573			
X2.19		0.780			
X2.2		0.867			
X2.20		0.797			
X2.21		0.561			
X2.22		0.718			
X2.24		0.589			
X2.28		0.712			
X2.3		0.702			

Outer Loading

Matriks		FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X2.30		0.543			
X2.31		0.671			
X2.38		0.667			
X2.4		0.874			
X2.5		0.754			
X2.6		0.799			
X2.7		0.785			
X3.13					0.800
X3.14					0.724
X3.19					0.843
X3.20					0.808

Outer Loading

Matriks		FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X3.22					0.756
X3.23					0.602
X3.26					0.747
X3.28					0.663
X3.3					0.588
X3.31					0.665
X3.37					0.847
X3.38					0.680
X3.4					0.685
X3.5					0.728
X3.9					0.691

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
Y12			0.653	
Y17			0.752	
Y18			0.741	
Y20			0.727	
Y22			0.878	
Y23			0.797	
Y24			0.638	
Y26			0.717	
Y28			0.655	
Y6			0.710	
Y8			0.539	

DATA AKHIR TRY OUT**Outer Loading**

Matriks				
	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X1.13		0.887		
X1.14		0.659		
X1.16		0.773		
X1.17		0.651		
X1.18		0.700		
X1.2		0.784		
X1.21		0.761		
X1.22		0.695		
X1.34		0.685		
X1.35		0.672		
X1.38		0.680		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X1.39		0.663		
X1.5		0.654		
X1.6		0.627		
X1.8		0.714		
X1.9		0.748		
X2.1	0.651			
X2.10	0.828			
X2.13	0.612			
X2.14	0.555			
X2.15	0.826			
X2.19	0.785			

Outer Loading

	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X2.2	0.868			
X2.20	0.793			
X2.22	0.722			
X2.24	0.569			
X2.28	0.710			
X2.3	0.718			
X2.31	0.671			
X2.38	0.663			
X2.4	0.881			
X2.5	0.760			
X2.6	0.812			

Outer Loading

	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASINA...	REGULASI DIRI
X2.7	0.792			
X3.13				0.799
X3.14				0.723
X3.19				0.844
X3.20				0.809
X3.22				0.756
X3.23				0.603
X3.26				0.747
X3.28				0.663
X3.3				0.589
X3.31				0.665

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber;
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Outer Loading

Matriks	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
X3.37				0.848
X3.38				0.679
X3.4				0.686
X3.5				0.728
X3.9				0.690
Y12			0.653	
Y17			0.752	
Y18			0.742	
Y20			0.726	
Y22			0.878	
Y23			0.797	

Outer Loading

Matriks	FEAR OF FAILU...	MINDFULNESS	PROKRASTINA...	REGULASI DIRI
Y12			0.653	
Y17			0.752	
Y18			0.742	
Y20			0.726	
Y22			0.878	
Y23			0.797	
Y24			0.638	
Y26			0.717	
Y28			0.655	
Y6			0.710	
Y8			0.540	

RELIABILITAS DAN VALIDITAS

Validitas dan Reliabilitas Konstruk

Matriks	Cronbach's Alpha	rho_A	Reliabilitas Komposit	Rata-rata Varians Diekstrak ...	Salin ke Clipl
	Cronbach's Alpha	rho_A	Reliabilitas Ko...	Rata-rata Varians Diekstrak (AVE)	
FEAR OF FAILURE	0.950	0.959	0.956	0.548	
MINDFULNESS	0.934	0.939	0.942	0.507	
PROKRASTINASI AKADE...	0.902	0.911	0.919	0.511	
REGULASI DIRI	0.935	0.939	0.943	0.527	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN G

SKALA PENELITIAN



UIN SUSKA RIAU

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perkenalkan nama saya Richa Dwi Rahmawati, S.Psi., M.Pd mahasiswi program studi Magister Psikologi peminatan Psikologi Pendidikan UIN Suska Riau. Sehubungan dengan penyelesaian Tesis dan untuk memperoleh gelar Magister yang dibimbing oleh, Bapak Dr.H.Zuriatul Khairi, M.A., M.Si, Ibu Dr. Sri Wahyuni, M.A., M.Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Hj. Vivik Shofiah, M.Si, saya meminta bantuan teman-teman untuk mengisi skala penelitian berikut.

Semua jawaban yang teman-teman berikan adalah benar semua sesuai dengan keadaan teman-teman dalam kehidupan sehari-hari sebagai mahasiswa dan jawaban tersebut akan terjamin kebenarannya sesuai dengan etika akademik penelitian.

Terima kasih atas bantuannya. Semoga Allah membalas kebaikan teman-teman sekalian dan segala urusannya dipermudah, aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hormat Saya,

Richa Dwi Rahmawati, S.Psi., M.Pd

© 2015 by the author. Published by Cambridge University Press. This is a Creative Commons licensed article, distributed under the terms of the Creative Commons Attribution licence (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

Hak Cipta Dindinggi Jombang-Undang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat. Salah satunya adalah dengan munculnya berbagai platform digital yang memudahkan akses informasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap pola konsumsi masyarakat di Kota Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan kuisioner yang disebarluaskan kepada responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap pola konsumsi masyarakat. Semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin tinggi pula frekuensi pembelian barang-barang yang dipromosikan di platform tersebut. Oleh karena itu, perlu ada regulasi yang mengatur etika dan tanggung jawab dalam pemasaran digital untuk melindungi konsumen dari praktik-praktik yang merugikan.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Informed Consent

Donor ini saya bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya

Isi data Identitas anda!

Nama/ Inisial

Jenis Kelamin

Tingkat Pendidikan

Semester

Padi

Apakah berkuliah sambil bekerja : YA/TIDAK

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



Petunjuk Pengerjaan Skala

Bagian A. Skala Prokrastinasi Akademik

Bagian A. Skala Prokrastinasi Akademik ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Teman-teman diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Teman-teman rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(✓)

Pilihlah jawaban yang tersedia :

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Jika selama ini Anda **Tidak Relevan** mengalami, merasakan, atau melakukan hal tersebut, maka **CHECKLIST**(✓) bagian **TR**.

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
	Saya tidak tahu saat yang tepat bagi saya untuk mengerjakan tugas	✓			

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(✓) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
	Saya lupa mengerjakan tugas karena fokus pada hal lain				
	Saya menunda mengerjakan tugas untukdibantu dengan teman karena saya tidak yakin bisa mengerjakannya sendiri				

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



3	Saya senang melakukan hobi saya hingga lupa mengerjakan tugas				
4	Saya selalu terlambat mengumpulkan tugas				
5	Saya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menepati rencana mengerjakan tugas				
6	Saya lebih memilih tidur daripada mengerjakan tugas meskipun besok adalah hari terakhir pengumpulan tugas				
7	Saya menyetujui ajakan teman untuk melakukan kegiatan lain meskipun saya tahu hal tersebut mengacaukan jadwal saya untuk mengerjakan tugas				
8	Saya merasa cemas saat akan mengerjakan tugas yang tidak saya pahami materinya, sehingga saya memilih untuk tidak mengerjakan tugas tersebut				
9	Pada mata kuliah tertentu, saya meyakini akan mendapat nilai yang buruk				
10	Saya enggan mengerjakan tugas karena saya tidak memahami materi pelajaran tersebut				
11	Saya merasa tugas yang diberikan sangat sulit bagi saya				

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Di larang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Di larang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Petunjuk Pengerjaan Skala

Bagian B. Regulasi Diri

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Teman-teman diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Teman-teman rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(✓)

Pilihan jawaban yang tersedia :

Relevance

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

ESTR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator

Demikian Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
1	Membuat rencana dalam proses belajar	√			

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(✓) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
1	Saya mengabaikan kondisi tempat belajar				
2	Saya sulit menciptakan kondisi tempat yang nyaman untuk belajar				



3	Saya lalai dalam mengecek target capaian belajar saya				
4	Saya belajar hanya ketika mendapatkan tugas dari guru				
5	Ketika pelajaran telah selesai saya langsung menutup buku dan tidak mengulangi untuk belajar lagi				
6	Saya acuh tak acuh dengan penggunaan strategi belajar yang saya pakai selama ini				
7	Ketika Guru menerangkan pelajaran saya kurang bisa fokus memperhatikan apa yang dijelaskan				
8	Saya cepat merasa bosan ketika belajar di sekolah maupun di rumah				
9	Saya menghabiskan waktu untuk bermain daripada digunakan untuk menyelesaikan tugas				
10	Saya menyalin tugas teman tanpa rasa bersalah				
11	Saya kesulitan menentukan strategi belajar yang baik agar dapat mengerti pembelejaran				
12	Saya rasa tugas sulit menghambat proses belajar saya				
13	Ketika mengerjakan soal ujian sulit saya menunggu jawaban yang diberikan oleh teman				
14	Saya akan menyerah pada tugas yang saya anggap rumit				
15	Saya belajar ketika akan menghadapi ulangan atau ujian saja				

1. Di larang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
2. Di larang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Petunjuk Pengerjaan Skala

Bagian C. *Mindfulness*

Bagian C ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Teman-teman diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Teman-teman rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

Pilihlah jawaban yang tersedia :

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
	Ketika sedang berjalan, saya merasakan sensasi tubuh saya yang sedang bergerak.	√			

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
	Saya pandai dalam menemukan kata-kata yang tepat untuk menggambarkan perasaan saya				
	Ketika mengerjakan sesuatu, pikiran saya berkelana dan perhatian saya mudah teralihkan				

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip atau sebagian atau seluruhnya karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Halaman 1 dari 1

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

UIN SUSKA RIAU



3	Ketika mandi, saya menyadari sensasi air yang mengenai tubuh saya				
4	Saya tidak fokus pada apa yang saya kerjakan karena melamun, khawatir, atau teralihkan perhatiannya.				
5	Saya memperhatikan perasaan saya tanpa terlarut di dalamnya				
6	Perhatian saya mudah teralih				
7	Saya meyakini bahwa beberapa pemikiran saya tidak normal atau buruk, dan seharusnya saya tidak berpikir seperti itu				
8	Saya kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk mengekspresikan perasaan saya tentang berbagai hal				
9	Saya menilai pemikiran saya buruk				
10	Saya kesulitan untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang terjadi di saat ini				
11	Dalam situasi sulit, saya bisa berhenti sejenak tanpa langsung berespon				
12	Ketika merasakan sesuatu di tubuh, saya kesulitan untuk menggambarkannya karena tidak dapat menemukan kata yang tepat				
13	Saya melakukan pekerjaan atau tugas tanpa benar-benar menyadari apa yang sedang saya lakukan				
14	Ketika saya memiliki pikiran/bayangan yang membebani, saya menilai diri sebagai orang yang baik atau buruk berdasarkan pikiran/bayangan tersebut				
15	Saya mendapati diri saya mengerjakan suatu hal tanpa benar-benar memerhatikannya				
16	Saya menyalahkan diri sendiri ketika memiliki pikiran yang tidak rasional				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengantumkan dan menyebutkan sumber:

b. Pengutipan tidak mengikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU



Petunjuk Pengerjaan Skala

Bagian D. *Pear of Failure*

Bagian D. *Pear of Failure* ini terdapat sejumlah pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan tersebut. Teman-teman diminta untuk mengemukakan pengalaman sesuai dengan keadaan diri yang Teman-teman rasakan dengan cara memberikan **CHECKLIST**(√)

Pilihlah jawaban yang tersedia :

R : Relevan

KR : Kurang Relevan

TR : Tidak Relevan

STR : Sangat Tidak Relevan

Mohon Bapak/Ibu memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh pengerjaan :

Keterangan : Jika Bapak/Ibu menilai pernyataan (aitem) tersebut relevan dengan aspek/indikator maka Bapak/Ibu memberi checklist pada R, begitu seterusnya untuk aitem-aitem yang tersedia.

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
	Teman saya akan meremehkan saya apabila nilai saya buruk	√			

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan memberi **CHECKLIST**(√) pada pilihan jawaban yang paling menggambarkan diri Anda!

No.	pernyataan	Alternatif Jawaban			
		R	KR	TR	STR
	Teman saya akan meremehkan saya apabila nilai saya buruk				
	Saya malu untuk bertanya tentang materi yang tidak saya pahami				

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



3	Nilai saya yang buruk menjadi bahan ejekan bagi teman-teman saya				
4	Saya tidak berani mengajukan diri apabila dosen meminta penjelasan meskipun saya tahu jawabannya				
5	Saya ragu dengan jawaban saya dari pertanyaan yang diberikan oleh dosen meskipun saya sudah belajar				
6	Orang lain di lingkungan saya akan menghina nilai saya yang buruk				
7	Saya takut teman-teman akan menjauhi saya apabila saya mendapat hasil belajar yang buruk				
8	Saya malu bergabung dengan temanteman yang nilainya jauh lebih baik dari nilai saya				
9	Apabila saya mendapat hasil yang buruk, semua rencana yang sudah saya susun akan menjadi berantakan.				
10	Teman belajar saya akan kecewa apabila saya mendapat nilai yang buruk				
11	Rutinitas baru menakutkan bagi saya				
12	Saya merasa tidak pantas berteman dengan mahasiswa yang lebih pandai dari saya				
13	Saya melamun saat jam perkuliahan dimulai				
14	Saya tidak cukup pantas untuk mendapat posisi penting di organisasi kelas maupun fakultas atau universitas				
15	Satu hasil yang buruk akan mempengaruhi semua kerja keras yang saya lakukan				
16	Saya tidak berani memulai hal baru				
17	Orang tua saya enggan percaya pada setiap keputusan yang saya ambil				
18	Saya bingung hal apa yang dapat saya banggakan				

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah;
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN H

TABULASI DATA

PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU



AITEM MINIFULNE 33																		TOTAL
NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	3	2	4	2	3	1	3	2	1	1	4	1	1	2	1	1	32	
	3	2	4	3	4	2	2	1	1	1	3	2	3	3	1		38	
	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	36	
	3	2	4	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	36	
	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	41	
	4	2	3	1	3	1	3	1	3	1	4	1	2	1	2	2	34	
	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	4	1	3	2	2	2	38	
	3	2	4	1	4	1	2	2	3	1	4	1	1	1	2	2	35	
	3	2	4	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	34	
	4	2	3	2	4	1	4	2	3	2	4	2	2	2	2	2	41	
	4	2	3	1	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	2	50	
	4	2	3	1	3	1	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	37	
	4	2	3	2	4	1	1	1	2	1	4	1	1	2	1	1	30	
	4	2	3	1	1	2	4	4	2	2	3	3	1	1	1	1	2	37
	4	2	3	1	4	1	1	4	3	3	2	4	4	1	4	2	43	
	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	56	
	4	2	3	4	2	4	2	1	2	2	3	1	2	1	2	1	35	
	3	2	4	2	4	2	1	1	1	2	4	2	3	2	3	1	38	
	4	2	3	2	3	1	1	3	4	4	3	3	1	1	2	3	40	
	4	2	3	1	4	1	1	2	2	2	1	4	1	1	1	1	30	
	4	2	3	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	2	2	2	30	
	4	2	3	1	3	2	1	2	2	3	4	3	2	2	1	2	38	
	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	44	
	4	2	3	4	4	4	3	1	4	4	3	4	3	4	1	2	50	
	4	2	3	1	4	1	1	4	4	4	1	4	4	1	4	4	46	
	4	2	3	3	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	4	1	39
	4	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	1	1	1	37
	4	2	3	1	4	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	28
	4	2	3	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	3	28
	3	2	3	3	3	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	30
	4	2	3	4	3	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	57
	4	2	3	4	4	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	37
	3	1	4	1	4	1	4	1	2	2	2	4	1	3	3	3	3	39
4	1	1	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	49	
4	1	3	1	3	2	1	1	2	2	2	4	1	1	1	2	1	28	
3	1	1	4	1	4	1	1	1	1	2	4	2	3	1	1	1	29	
4	3	4	1	3	2	3	2	2	2	2	4	2	2	1	2	1	38	
4	2	4	2	4	2	4	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	34	
4	3	4	2	4	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	45	
4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	39	
4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	42	
4	1	4	2	3	2	1	1	1	1	2	4	1	3	1	2	2	34	
4	2	4	1	4	1	1	1	1	2	2	4	1	3	2	3	1	36	
4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	44	
4	1	4	1	4	1	4	1	2	1	2	1	4	1	2	1	1	32	
4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	48	
4	2	4	1	3	2	1	1	1	2	2	4	2	1	1	2	1	32	
2	2	4	2	4	2	4	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	35	
4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	52	
3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	37	
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	58	
4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	38	
4	4	1	4	1	4	1	1	2	4	3	2	4	3	2	3	3	43	

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau pengolahan ulang terhadap hasil ciptaan.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

AITEM MINDFULNE 83																		TOTAL
NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18		
54	3	1	3	1	4	1	1	1	1	2	2	3	2	3	3	2	1	33
55	3	1	3	2	3	1	3	1	4	3	2	3	4	3	2	2	40	
56	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	45	
57	3	3	3	1	3	2	2	1	3	1	4	3	3	3	3	1	39	
58	1	2	3	1	3	2	2	1	2	1	4	3	3	3	3	1	35	
59	4	3	4	1	4	2	2	1	3	4	1	4	2	3	4	3	44	
60	3	3	4	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	36	
61	4	3	4	4	3	3	1	3	4	3	4	2	4	2	4	4	52	
62	4	3	4	4	3	3	1	3	4	3	4	2	4	2	4	4	52	
63	4	3	4	4	3	3	1	3	4	3	4	2	4	2	4	4	52	
64	4	1	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	34	
65	3	1	4	1	3	1	1	1	2	2	4	2	2	1	1	1	30	
66	2	3	3	4	2	1	3	4	2	1	1	1	3	2	2	2	36	
67	1	2	2	1	2	1	1	3	2	2	4	1	1	1	1	2	27	
68	3	2	4	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	37	
69	3	2	4	1	3	2	1	1	3	2	3	3	2	2	2	3	37	
70	4	2	4	1	3	2	1	1	2	1	3	2	4	2	1	2	35	
71	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	40	
72	3	2	4	3	4	3	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	40	
73	4	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	39	
74	1	2	4	3	1	2	3	4	3	3	1	4	4	2	2	2	41	
75	4	1	4	1	4	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	30	
76	3	2	4	1	3	2	3	1	3	3	1	3	4	2	4	2	41	
77	4	2	3	1	4	2	1	2	2	2	4	1	2	1	2	1	34	
78	4	2	4	1	4	2	3	3	3	3	4	3	3	1	2	1	43	
79	4	2	4	2	3	1	2	1	1	2	3	2	4	2	2	2	37	
80	3	3	4	2	2	2	1	1	2	2	4	1	3	1	2	1	34	
81	3	2	4	2	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	36	
82	3	2	4	1	4	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	29	
83	3	1	4	1	4	1	2	1	2	2	4	2	3	1	2	1	34	
84	4	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	39	
85	1	2	4	3	1	2	3	4	3	3	1	4	4	2	2	2	41	
86	4	1	4	1	4	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	30	
87	3	2	4	1	3	2	3	1	3	3	1	3	4	2	4	2	41	
88	4	2	3	1	4	2	1	2	2	2	4	1	2	1	2	1	34	
89	4	2	4	1	4	2	3	3	3	3	4	3	3	1	2	1	43	
90	4	2	4	2	3	1	2	1	1	2	3	2	4	2	2	2	37	
91	3	3	4	2	2	2	1	1	2	2	4	1	3	1	2	1	34	
92	3	2	4	2	3	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	36	
93	3	2	4	1	4	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	29	
94	3	1	4	1	4	1	2	1	2	2	4	2	3	1	2	1	34	
95	4	2	4	3	4	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	1	38	
96	4	2	4	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	1	2	1	37	
97	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	36	
98	4	1	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	46	
99	4	1	4	1	4	1	1	2	3	2	4	1	1	2	2	1	34	
100	4	1	4	2	4	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	31	
101	4	2	4	1	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	2	1	36	
102	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	36	
103	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	36	
104	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	25	
105	4	3	4	1	3	1	1	2	2	2	4	3	2	1	2	2	37	
106	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	4	2	3	1	1	2	42	

NO	AITEM MINDFULNE 33																TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
160	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	37
161	3	3	4	4	3	1	1	1	2	1	2	3	2	1	2	1	52
162	2	2	4	2	4	2	2	2	3	2	4	2	3	1	3	1	54
163	2	2	4	1	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	35
164	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	36
165	3	3	4	1	3	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	47
166	3	1	4	2	3	2	1	1	2	2	4	2	2	1	1	1	44
167	4	1	4	1	4	1	2	1	1	2	4	1	2	1	3	1	32
168	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	39
169	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	35
170	4	1	4	2	4	2	1	3	4	2	3	3	4	3	3	1	44
171	4	3	3	1	3	2	3	3	3	2	1	4	2	3	3	1	36
172	4	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	45
173	4	3	4	1	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	44
174	3	1	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	4	2	3	1	37
175	4	1	4	1	4	2	1	2	4	3	4	1	3	1	4	1	41
176	4	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	34
177	2	4	2	4	1	3	3	3	4	4	1	4	3	2	3	3	41
178	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	40
179	4	1	4	1	4	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	1	33
180	4	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	33
181	4	3	4	2	4	3	1	2	3	3	4	2	3	3	3	4	42
182	4	2	4	1	3	1	1	2	1	1	3	1	2	3	1	1	36
183	2	2	4	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	43
184	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	43
185	4	1	4	1	3	1	2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	36
186	3	2	4	2	3	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	40
187	4	2	4	1	4	1	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	45
188	4	3	4	2	4	3	4	3	3	2	4	2	3	1	2	1	45
189	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	35
190	4	2	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	29
191	4	3	4	2	4	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	32
192	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	36
193	4	1	1	4	2	2	3	1	3	3	2	4	4	4	4	4	46
194	3	2	4	2	4	1	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	37
195	3	2	2	2	3	3	2	1	4	1	3	3	1	1	2	1	34
196	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	39
197	3	1	1	4	2	3	2	1	2	2	2	4	4	3	3	4	41
198	4	3	3	2	4	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	34
199	4	2	4	2	3	2	1	3	2	2	4	3	3	2	2	1	40
200	2	1	4	1	4	1	1	1	2	1	4	1	2	2	2	1	30
201	4	3	4	3	4	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	45
202	4	2	4	2	3	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	35
203	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	58
204	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	2	4	1	3	1	46
205	4	1	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	33
206	3	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	2	2	1	1	2	30

NO	AITEM MINDFULNE 33																TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
160	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3		43
161	3	3	4	4	3	1	1	1	2	1	2	3	2	1	2	1	34
162	2	2	4	2	4	2	2	2	3	2	4	2	3	1	3	1	39
163	2	2	4	1	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	36
164	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	37
165	3	3	4	1	3	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	42
166	3	1	4	2	3	2	1	1	2	2	4	2	2	1	1	1	32
167	4	1	4	1	4	1	2	1	1	2	4	1	2	1	3	1	33
168	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	37
169	4	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	28
170	4	1	4	2	4	2	1	3	4	2	3	3	4	3	3	1	44
171	4	3	3	1	3	2	3	3	3	2	1	4	2	3	3	1	41
172	4	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	34
173	4	3	4	1	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	43
174	3	1	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	4	2	3	1	37
175	4	1	4	1	4	2	1	2	4	3	4	1	3	1	4	1	40
176	4	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	37
177	2	4	2	4	1	3	3	3	4	4	1	4	3	2	3	3	46
178	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	42
179	4	1	4	1	4	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	1	33
180	4	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	39
181	4	3	4	2	4	3	1	2	3	3	4	2	3	3	3	4	48
182	4	2	4	1	3	1	1	2	1	1	3	1	2	3	1	1	31
183	2	2	4	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	38
184	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	55
185	4	1	4	1	3	1	2	1	1	2	4	1	1	1	1	1	29
186	3	2	4	2	3	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	1	31
187	4	2	4	1	4	1	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	45
188	4	3	4	2	4	3	4	3	3	2	4	2	3	1	2	1	45
189	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	35
190	4	2	4	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	29
191	4	3	4	2	4	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	32
192	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	36
193	4	1	1	4	2	2	3	1	3	3	2	4	4	4	4	4	46
194	3	2	4	2	4	1	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	37
195	3	2	2	2	3	3	2	1	4	1	3	3	1	1	2	1	34
196	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	39
197	3	1	1	4	2	3	2	1	2	2	2	4	4	3	3	4	41
198	4	3	3	2	4	1	1	1	2	2	4	1	2	1	1	2	34
199	4	2	4	2	3	2	1	3	2	2	4	3	3	2	2	1	40
200	2	1	4	1	4	1	1	1	2	1	4	1	2	2	2	1	30
201	4	3	4	3	4	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	45
202	4	2	4	2	3	2	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	35
203	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	58
204	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	4	2	4	1	3	1	46
205	4	1	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	33
206	3	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	2	2	1	1	2	30

2. Diarag mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

State Islamic Unive

2. Diarag mengumukan dan memperbanyak sebagai atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

NO	AITEM FEAR OF FAILURE																		TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
24	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
25	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
30	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
35	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40

	AITEM FEAR OF FAILURE																		
NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	TOTAL
51	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	1	48
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
53	4	4	3	2	4	2	3	1	1	1	3	2	2	1	3	1	1	2	40
54	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	3	28
55	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	3	2	1	1	26
56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
57	1	3	1	2	3	2	4	1	1	2	4	1	1	1	4	1	3	1	36
58	1	3	1	3	4	1	4	1	3	1	4	1	3	1	4	3	3	2	43
59	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	29
60	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	56
61	1	1	1	2	3	1	1	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	3	29
62	1	1	1	2	3	1	1	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	3	29
63	1	1	1	2	3	1	1	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	3	29
64	1	1	1	3	4	1	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	34
65	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	4	1	2	3	4	3	4	4	52
66	1	2	3	1	2	2	3	4	2	2	3	3	2	3	1	3	4	3	44
67	2	4	3	2	1	1	2	2	1	1	3	3	3	4	4	4	3	4	47
68	1	4	1	2	4	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	45
69	1	3	1	2	2	1	1	2	3	1	2	1	2	2	2	3	1	3	33
70	2	3	3	3	3	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
71	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	43
72	2	4	2	4	4	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	3	4	4	45
73	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	2	3	45
74	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	3	3	31
75	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	65
76	3	3	3	4	4	1	3	3	2	4	1	1	1	3	3	4	1	4	48
77	3	4	2	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	57
78	2	1	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	1	2	1	40
79	4	4	2	4	3	1	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	2	4	55
80	2	3	2	4	4	2	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	1	3	50
81	1	3	1	3	4	1	1	1	2	2	3	3	3	2	3	1	2	4	40
82	3	4	1	4	4	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	54
83	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	3	3	3	3	1	36
84	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	4	3	2	3	45
85	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	3	3	31
86	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	65
87	3	3	3	4	4	1	3	3	2	4	1	1	1	3	3	4	1	4	48
88	3	4	2	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	57
89	2	1	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	1	2	1	40
90	4	4	2	4	3	1	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	2	4	55
91	2	3	2	4	4	2	2	2	3	4	3	2	3	4	3	3	1	3	50
92	1	3	1	3	4	1	1	1	2	2	3	3	3	2	3	1	2	4	40
93	3	4	1	4	4	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	54
94	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	3	3	3	3	1	36
95	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	24
96	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	2	4	48
97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
98	4	4	3	4	4	3	4	2	2	4	2	2	3	3	3	3	2	3	55
99	4	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	55
100	4	4	2	4	2	3	4	2	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	60



No	AITEM REGULASI DIRI															TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	30
	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	1	1	2	26
	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	30
	4	1	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	31
	5	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	38
	6	2	3	2	2	1	1	2	2	1	4	3	3	1	30	30
	7	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	33
	8	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	35
	9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
	10	1	1	1	1	2	2	1	2	4	2	2	2	2	2	28
	11	3	2	2	3	4	4	3	4	3	1	3	3	2	2	45
	12	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	36
	13	1	1	1	1	2	1	1	2	4	2	1	4	1	1	24
	14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	57
	15	4	4	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	3	1	35
	16	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	50
	17	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	40
	18	2	1	1	1	2	2	2	4	4	2	3	3	3	1	32
	19	1	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	32
	20	2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	2	2	27
	21	2	3	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	23
	22	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	3	1	25
	23	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	4	2	1	34
	24	2	2	2	1	2	2	1	3	4	3	1	4	4	3	37
	25	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	51
	26	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4	1	36
	27	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	48
	28	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	24
	29	3	1	3	3	1	3	1	3	3	3	1	3	3	1	35
	30	3	2	4	2	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	46
	31	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	50
	32	4	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	4	34
	33	3	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	1	30
	34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
	35	2	2	1	2	3	2	1	2	4	3	2	4	4	1	35
	36	2	3	1	2	2	1	2	3	2	1	3	2	2	1	29
	37	3	1	3	2	1	2	3	3	4	3	3	4	4	3	42
	38	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	2	4	3	42
	39	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	4	3	3	39
	40	2	2	2	3	3	2	3	4	4	2	2	4	3	2	40
	41	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	3	34
	42	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	42
	43	2	1	2	1	3	4	2	4	3	1	1	1	2	1	29
	44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
	45	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	34
	46	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	38

NO	AITEM REGULASI DIRI															TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
47	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	1	35
48	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	42
49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	33
51	2	2	4	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	4	44
52	1	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	1	29
53	1	3	2	1	1	2	2	3	3	2	3	1	4	4	1	33
54	2	4	3	2	1	3	2	1	3	3	2	1	3	2	1	33
55	4	4	3	4	4	3	2	2	2	4	3	3	4	2	3	47
56	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	48
57	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	36
58	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	35
59	3	2	3	2	2	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	41
60	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	35
61	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	51
62	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	52
63	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	51
64	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	27
65	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	25
66	3	4	1	2	3	1	3	2	2	2	1	2	4	3	4	37
67	1	2	1	1	1	2	2	1	2	4	1	2	1	2	1	24
68	2	2	3	1	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	4	34
69	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	3	1	4	3	1	33
70	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	55
71	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
72	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	3	4	2	42
73	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	42
74	4	3	2	1	2	2	3	2	2	4	2	1	4	3	3	38
75	4	2	1	2	1	3	2	1	3	3	1	3	1	2	1	30
76	4	2	1	2	1	3	2	1	4	4	2	2	4	4	3	39
77	2	1	1	2	2	2	2	3	2	4	2	1	3	4	3	34
78	3	3	2	1	1	3	3	2	3	2	2	3	2	1	1	32
79	3	2	1	1	2	3	2	2	2	4	3	1	3	3	2	34
80	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	4	3	1	33
81	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	3	3	4	2	38
82	4	1	2	3	3	3	2	2	4	4	3	2	4	4	3	44
83	2	3	2	2	1	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	30
84	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	42
85	4	3	2	1	2	2	3	2	2	4	2	1	4	3	3	38
86	4	2	1	2	1	3	2	1	3	3	1	3	1	2	1	30
87	4	2	1	2	1	3	2	1	4	4	2	2	4	4	3	39
88	2	1	1	2	2	2	2	3	2	4	2	1	3	4	3	34
89	3	3	2	1	1	3	3	2	3	2	2	3	2	1	1	32
90	3	2	3	1	2	3	2	2	2	4	3	1	3	3	2	36
91	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	4	3	1	33
92	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	3	3	4	2	38

1. Diarung mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa menaentunkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, pe-
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarung mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

AITEM REGU 31 DIRI																TOTAL
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	1	2	3	3	3	2	2	4	4	3	2	4	4	3	42	
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57	
	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	41	
	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	44	
	1	1	1	1	1	2	2	4	4	1	4	3	4	1	31	
	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	1	1	21	
	2	2	2	1	2	2	1	3	4	1	1	2	1	2	28	
	2	2	3	2	2	3	2	3	4	1	1	3	3	3	36	
	2	2	4	2	2	3	3	4	4	2	2	4	3	3	42	
	2	2	4	2	2	3	3	4	4	2	2	4	3	3	42	
	4	4	2	2	2	3	3	4	4	2	2	4	3	3	42	
	4	4	1	1	2	1	1	3	4	1	4	2	4	1	35	
	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	42	
	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	39	
	3	3	1	1	1	3	3	2	3	1	3	3	2	1	33	
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	
	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	59	
	1	3	3	2	2	4	1	3	3	3	2	4	2	3	39	
	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	27	
	2	4	1	2	1	3	4	4	3	1	4	3	3	3	42	
	1	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	4	2	4	34	
	3	2	2	1	1	2	3	4	3	1	3	3	2	2	36	
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	41	
	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	
	3	3	2	3	2	3	1	1	2	1	2	3	3	2	34	
	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	18	
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	
	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	3	29	
	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	35	
	1	1	2	3	2	3	1	2	3	3	1	1	2	1	29	
	3	3	1	1	3	3	1	2	3	3	1	1	3	3	34	
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	
	3	3	3	2	3	1	1	3	3	1	1	2	1	2	28	
	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55	
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60	
	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	40	
	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	33	
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41	

NO	AITEM REGUA 31 Di Ri																TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
139	1	1	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	42	
140	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	33	
141	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	41	
142	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	39	
143	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	51	
144	4	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2	3	3	4	42	
145	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	
146	3	3	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50	
147	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	57	
148	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	2	1	1	4	2	1	24
149	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	58	
150	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	
151	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	20	
152	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	30	
153	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	46	
154	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	
155	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	3	1	1	1	1	25	
156	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	1	33	
157	3	1	2	1	2	3	2	1	2	4	2	3	4	2	2	34	
158	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	21	
159	2	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	3	3	1	26	
160	2	4	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	44	
161	3	2	2	2	2	3	1	1	4	2	1	2	3	2	4	34	
162	2	3	3	1	2	3	3	3	4	4	2	2	4	4	2	42	
163	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	43	
164	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	32	
165	2	3	3	1	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	1	42	
166	2	2	1	2	2	1	3	2	1	4	1	1	4	4	3	33	
167	2	2	1	1	1	4	4	3	2	4	1	3	4	4	1	37	
168	4	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33	
169	1	4	1	2	3	2	3	2	4	4	2	3	3	4	4	42	
170	4	3	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	3	1	1	27	
171	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	3	1	29	
172	4	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	31	
173	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	37	
174	2	3	1	1	2	2	1	2	2	4	1	3	3	2	1	30	
175	1	2	1	3	3	3	1	4	4	4	1	4	4	4	1	40	
176	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	35	
177	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60	
178	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	
179	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	26	
180	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	
181	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	47	
182	2	1	2	1	1	1	1	4	1	2	1	3	1	2	1	24	
183	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	
184	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60	

1. **Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:**
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau perbaikan terjemahan, atau untuk keperluan hukum yang sah;
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. **Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau	AITEM REGULASI DIRI														TOTAL
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
195		1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	22
196		2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	26
197		3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	1	39
198		3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	38
199		2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	33
200		1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	22
201		1	2	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	3	25
192		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
193		1	1	1	1	2	2	3	4	4	4	1	1	1	1	28
194		2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	1	33
195		2	3	3	1	4	4	1	1	1	3	2	2	2	2	32
196		2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	34
197		3	2	3	4	1	1	2	1	2	4	4	4	4	3	42
198		1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	21
199		3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	4	2	2	37
200		2	2	2	1	2	2	1	2	4	2	2	3	3	1	31
201		2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
202		2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	1	31
203		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	60
204		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
205		3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	39
206		2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	28

UIN SUSKA RIAU

1. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa menyebutkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dianggap mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

State Islamic Unive

© Hak cipta milik UN Suska Riau

- Diartang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Diartang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

A/ITEM PROKRATINASI AKADEMIK											TOTAL
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
4	2	3	4	2	3	3	3	2	3	31	
2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	33	
3	3	3	3	2	1	2	3	3	4	31	
3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	34	
2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	26	
1	3	1	3	3	3	2	1	3	1	24	
2	1	2	4	2	2	2	4	3	3	28	
3	1	1	4	2	2	2	3	2	2	29	
2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	25	
2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	36	
1	3	3	2	1	3	1	1	1	1	19	
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	27	
4	2	2	3	1	2	3	4	3	4	30	
4	2	1	4	1	1	1	1	1	1	20	
1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	15	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	13	
3	2	2	3	2	2	1	1	3	2	24	
1	1	1	4	1	2	1	3	2	3	21	
2	2	4	2	4	3	2	3	3	3	31	
4	2	3	3	1	2	2	3	3	3	30	
3	3	3	4	3	3	2	2	4	4	34	
3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	36	
3	1	3	3	1	2	1	2	3	3	25	
1	1	1	4	2	1	1	1	1	2	16	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	
2	1	2	4	4	1	1	1	1	1	22	
1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	17	
4	4	3	4	2	3	2	3	2	3	34	
4	2	4	4	2	2	2	4	4	2	34	
2	1	3	3	1	1	2	2	1	3	21	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	
4	2	2	4	2	3	1	4	1	3	30	
4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	37	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
1	2	3	4	2	1	2	4	1	3	26	
3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	28	
2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	26	
1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	15	
1	2	1	3	2	2	1	1	2	3	22	
3	2	2	3	1	1	2	3	3	3	26	
3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	27	
3	3	1	4	1	3	1	3	3	3	28	
2	2	2	4	1	1	1	2	3	4	26	
1	3	1	4	2	2	3	1	3	3	25	
4	3	2	4	4	2	3	3	1	4	33	
3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	28	
4	1	1	4	1	1	1	1	1	2	21	
2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	25	
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
2	1	1	1	1	1	3	3	3	4	21	

AITEM PROKRATINA SI								AKADEMIK				TOTAL
NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
51	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	17
52	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	33
53	2	3	1	1	4	1	2	3	3	2	3	25
54	3	1	1	1	3	1	1	1	2	1	3	18
55	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	3	25
56	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	3	19
57	2	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	17
58	2	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	20
59	3	1	2	1	2	1	3	2	3	2	3	23
60	2	3	2	2	3	2	1	1	3	2	3	24
61	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	3	17
62	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	3	17
63	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	3	17
64	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	3	26
65	3	3	2	2	4	2	3	1	2	3	4	29
66	4	2	3	3	4	2	3	1	3	2	3	30
67	3	4	3	1	1	3	2	3	4	1	4	29
68	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	4	34
69	1	1	2	1	2	2	3	1	2	1	2	18
70	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	16
71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
72	2	2	1	1	3	2	3	1	4	1	3	23
73	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	19
74	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	3	17
75	4	4	3	3	4	3	1	1	3	2	3	31
76	3	3	1	2	2	1	1	2	3	2	2	22
77	3	3	3	1	2	2	3	2	4	2	3	28
78	2	1	1	2	4	1	2	2	2	3	3	23
79	3	2	2	3	3	1	2	2	2	1	3	24
80	4	3	3	1	3	1	3	2	1	4	3	28
81	2	2	3	3	3	1	1	1	3	3	3	25
82	2	4	2	2	4	1	1	1	4	3	4	28
83	4	4	3	1	3	2	4	3	4	3	1	32
84	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	19
85	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	3	18
86	4	2	3	3	4	3	1	1	3	2	3	29
87	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	23
88	2	3	3	1	2	2	3	2	4	2	3	27
89	2	3	1	2	2	1	2	2	2	3	3	23
90	3	1	2	3	2	1	2	2	2	2	3	23
91	1	3	3	2	3	1	3	2	1	4	3	26
92	2	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	26
93	2	2	2	2	4	1	1	1	4	3	4	26
94	4	2	3	1	3	2	4	3	4	2	1	29
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
96	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	23
97	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	25
98	2	2	1	1	4	1	1	1	1	1	3	18
99	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	33
100	2	1	3	3	4	3	3	4	3	3	2	31



2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

NO	AITEM PROKRAS TINA SI AKADEMIK											TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
101	2	2	3	1	3	1	3	2	3	1	3	24
102	2	2	2	1	3	1	1	2	1	1	3	20
103	4	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	21
104	2	3	2	2	2	4	1	1	3	1	3	23
105	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	4	19
106	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	23
107	2	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	36
108	2	2	1	4	2	4	3	3	3	2	2	28
109	2	2	2	2	1	1	1	3	2	3	3	21
110	1	1	1	4	1	1	2	3	2	3	3	21
111	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
112	3	2	3	3	2	1	1	4	3	4	4	26
113	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	17
114	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
115	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	21
116	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
117	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	13
118	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	26
119	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	27
120	2	1	1	1	1	2	1	4	2	1	2	22
121	1	1	1	3	3	1	3	4	3	1	2	24
122	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	37
123	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	40
124	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	32
125	4	2	2	3	2	3	2	4	2	4	3	30
126	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	42
127	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
128	3	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	30
129	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	2	34
130	2	3	2	4	2	3	3	4	4	4	4	36
131	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	23
132	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
133	4	1	2	2	2	1	1	1	4	1	3	22
134	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	13
135	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	16
136	2	2	3	1	3	2	3	2	2	1	3	24
137	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	34
138	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
139	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	1	19
140	3	3	3	1	3	1	3	2	3	2	3	27
141	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
142	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	25
143	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	21
144	2	3	2	1	2	1	2	1	3	4	3	24
145	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
146	2	2	2	1	1	1	2	2	4	1	2	20
147	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
148	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	41
149	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
150	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44

1. Diarangi menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa menandatangani dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

State Islamic Unive

NO	AITEM PROKRAS TINA SI AKADEMIK											TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
151	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
152	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	28
153	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	22
154	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	22
155	1	2	2	1	2	2	2	2	4	2	3	23
156	2	1	1	3	3	2	3	2	4	2	3	26
157	3	3	2	2	3	1	2	2	4	1	2	25
158	2	2	2	2	4	2	3	2	4	3	3	29
159	3	3	2	2	3	1	4	2	4	1	3	28
160	2	1	3	1	3	1	1	1	1	2	2	18
161	3	2	2	2	3	1	3	3	4	2	2	27
162	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	22
163	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
164	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	36
165	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	16
166	3	3	2	1	4	2	2	2	3	2	3	27
167	3	4	1	1	3	1	1	2	4	2	2	24
168	3	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	24
169	2	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	16
170	4	4	2	3	3	1	1	3	4	3	3	31
171	3	2	4	1	3	3	4	2	3	2	2	29
172	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	36
173	2	1	2	1	4	1	3	2	1	3	2	22
174	2	2	1	1	2	1	3	1	3	2	2	20
175	4	2	2	2	4	1	3	2	2	3	2	27
176	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	29
177	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	14
178	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
179	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	34
180	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
181	1	2	1	2	2	1	1	1	3	1	3	18
182	4	3	4	2	4	2	4	3	3	4	3	36
183	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	23
184	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
185	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	38
186	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	35
187	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	21
188	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	25
189	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	26
190	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	40
191	4	3	1	3	4	2	2	2	4	3	3	31
192	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	29
193	4	4	2	2	4	3	1	1	2	4	4	31
194	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	22
195	4	3	2	1	4	1	2	3	4	4	4	32
196	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	28
197	4	1	4	3	4	4	3	1	3	1	2	30
198	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	43
199	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	33
200	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	26

201	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	41
202	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	31
203	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
204	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
205	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	26
206	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	34

LAMPIRAN I

UJI STATISTIK INFERENSIAL

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



HASILUJI STATISTIK INFERENSIAL

R Square

	R Square	Adjusted R Square
Prokrastinasi Akademik	0,584	0,577

f Square

	Fear of Failure	Mindfulness	Prokrastinasi Akademik	Regulasi Diri
Fear of Failure			0,007	0,115
Mindfulness			0,002	0,042
Prokrastinasi Akademik				
Regulasi Diri			0,802	

KOEFISIEN JALUR

Koefisien Jalur

	Mean, STDEV, T-Values, P-Valu...	Keyakinan Interval	Keyakinan Interval Bias-Dikor...	Sampel	Salin l
	Sampel Asli (O)	Rata-rata Sam...	Standar Devias...	T Statistik (O/...	P Values
Fear of Failure -> Prokras...	0.079	0.078	0.069	1.136	0.256
Fear of Failure -> Regula...	-0.380	-0.372	0.072	5.269	0.000
Mindfulness -> Prokrasti...	-0.036	-0.043	0.068	0.532	0.595
Mindfulness -> Regulasi ...	0.230	0.249	0.088	2.604	0.009
Regulasi Diri -> Prokrasti...	-0.699	-0.698	0.045	15.487	0.000

TOTAL PENGARUH TIDAK LANGSUNG

Efek Tidak Langsung Spesifik

	Mean, STDEV, T-Values, P-Valu...	Keyakinan Interval	Keyakinan Interval Bias-Dikor...	Sampel	Salin ke Clipboard:
	Sampel Asli (O)	Rata-rata Sam...	Standar Devias...	T Statistik (O/...	P Values
Fear of Failure -> Regulasi Diri -> Prokr...	0.266	0.260	0.055	4.831	0.000
Mindfulness -> Regulasi Diri -> Prokra...	-0.161	-0.174	0.063	2.575	0.010

LAMPIRAN J

STATISTIK HIPOTETIK DAN KATEGORISASI

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HASIL STATISTIK HIPOTETIK DAN KATEGORISASI

SKOR STATISTIK HIPOTETIK

Skor Statistik Hipotetik	Variabel			
	PA	RD	MF	FF
X Max	44	60	64	72
X Min	11	15	16	18
Mean (μ)	27,5	67,5	40	45
Standar Deviasi (σ)	5,5	7,5	8	9

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KATEGORISASI

kat_RD

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	56	27.2	27.2	27.2
Sedang	127	61.7	61.7	88.8
Tinggi	23	11.2	11.2	100.0
Total	206	100.0	100.0	

KAT_FF

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	35	17.0	17.0	17.0
Sedang	84	40.8	40.8	57.8
Tinggi	87	42.2	42.2	100.0
Total	206	100.0	100.0	

KAT_PA

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	169	82.0	82.0	82.0
Sedang	37	18.0	18.0	100.0
Total	206	100.0	100.0	

KAT_MF

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	28	13.6	13.6	13.6
Sedang	161	78.2	78.2	91.7
Tinggi	17	8.3	8.3	100.0
Total	206	100.0	100.0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber;

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

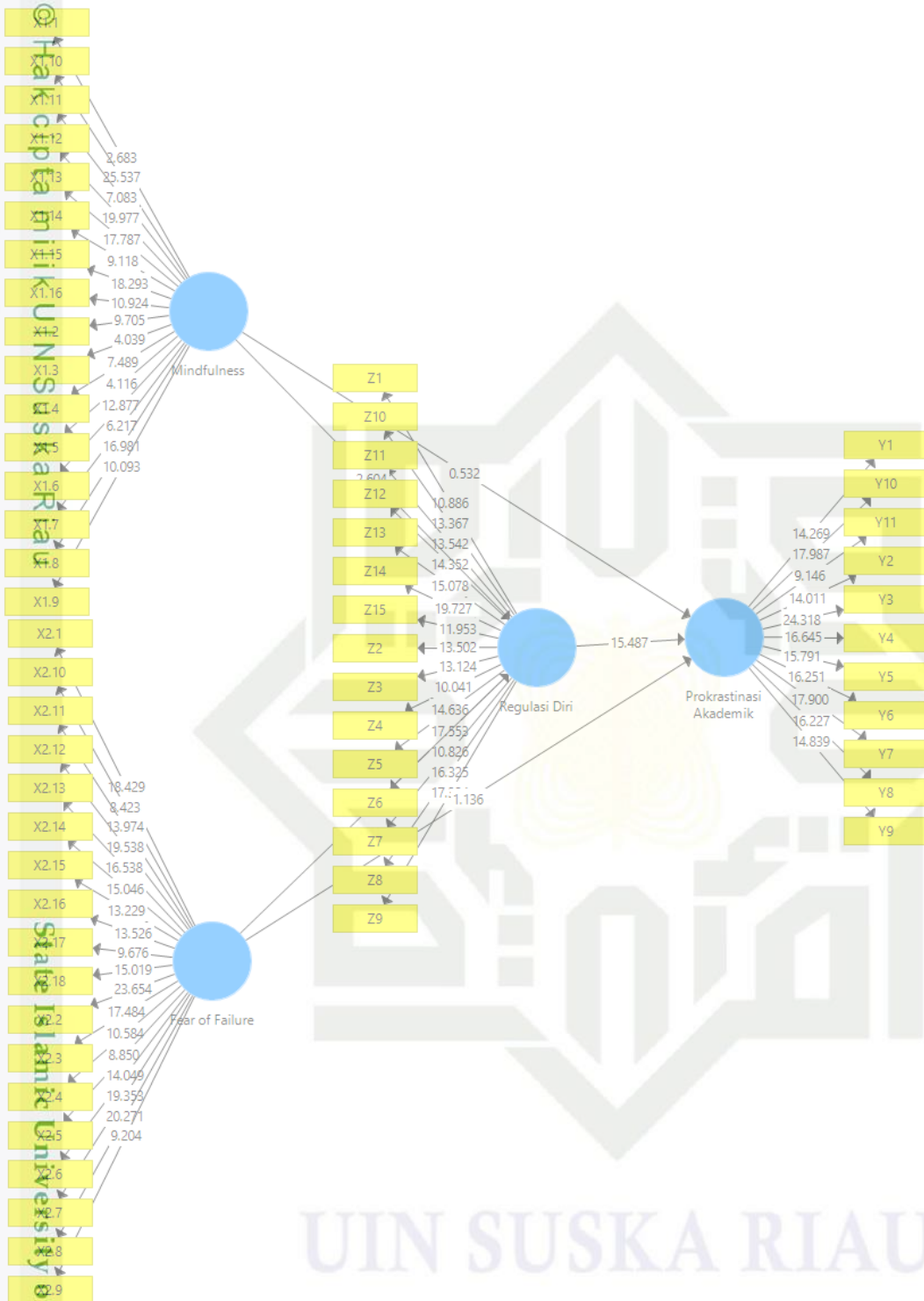
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN K

UJI HIPOTESIS

UIN SUSKA RIAU

HIPOTESIS



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

COLINEARITY STATISTIK

	Fear of Failure	Mindfulness	Prokrastinasi A...	Regulasi Diri
Fear of Failure			2.052	1.840
Mindfulness			1.918	1.840
Prokrastinasi A...				
Regulasi Diri			1.462	

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN L

SURAT IZIN RISET

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

: B-987E/Un.04/F.VI/PP.00.9/06/2025

Pekanbaru, 12 Juni 2025

: Biasa

: -

: Mohon Izin Riset

Kepada Yth.
Rektor Institut Agama Islam Lukman Edy
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.
Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama	: Richa Dwi Rahmawati
NIM	: 22160222989
Jurusan	: Psikologi S2
Semester	: VIII (Delapan)

akan melakukan riset penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

"Regulasi Diri Sebagai Mediator Hubungan Mindfulness Dan Fear Of Failure Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa IAI Lukman Edy Pekanbaru".

untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.
Dekan,



Dr. Kusnadi, M.Pd
NIP. 19671212 199503 1 001

© Hak Cipta dimiliki UIN Suska Riau
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim I

1. Dianggap mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dianggap mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





**Yayasan Laman Emas Riau Bangkit
INSTITUT AGAMA ISLAM LUKMAN EDY**

الجامعة الإسلامية لقمان إيدي
Islamic Institute Of Lukman Edy
Nomor Izin: KMA 1498 Tahun 2022

Alamat : Jl. Budi Luhur No. 3 Kelurahan Sialang Sakti, Kecamatan Tenayan Raya,
Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Kode Pos. 28282
Web: www.iaile.ac.id, e-mail: iaile@gmail.com / stailepku@gmail.com

SURAT KETERANGAN MELAKUKAN RISET

NOMOR : 17.06/B-SPn/IAILE/X/2025

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. H. Murah Syahril, M.Sh.,Ec
NIDN : 2102047801
Jabatan : Rektor Institut Agama Islam Lukman Edy
Alamat : Jl. Budi Luhur No.3 Pekanbaru

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Richa Dwi Rahmawati
NIM : 22160222989
Instansi : MAGISTER PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU

Nama yang diatas benar telah mengadakan riset di IAI Lukman Edy Pekanbaru pada Mei-Juni 2025 dengan judul penelitian : REGULASI DIRI SEBAGAI MEDIATOR HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN *FEAR OF FAILURE* DENGAN PROKRASITINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA IAI LUKMAN EDY PEKANBARU.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 17 Juni 2025
Rektor IAI Lukman Edy

Dr. H. Murah Syahril, M.Sh.,Ec
NIDN. 2102047801

INSTITUT AGAMA ISLAM LUKMAN EDY

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.