

**PENGARUH RESILIENSI DAN REGULASI DIRI
TERHADAP PROKRASINASI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
PADA SANTRI PONDOK PESANTREN DAARUL QALAM SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)**



**Nur Alfiana Sabila
1907016118**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah proposal skripsi berikut ini :

Judul : Pengaruh Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang

Nama : Nur Alfiana Sabila

NIM : 1907016118

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 03 Juli 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M.Ag
NIP.197503192009012003

Penguji II

Khairani Zikrinawati S.Psi., M.A
NIP. 199201012019032036

Penguji II

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog
NIP.198805032016012901

Penguji IV

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP. 197711022006042004

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP.197502052006042003

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A
NIP. 199201012019032036

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nur Alfiana Sabila

NIM :1907016118

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

“PENGARUH RESILIENSI DAN REGULASI DIRI

**TERHADAP PROKRASTINASI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN
PADA SANTRI PONDOK PESANTREN DAARUL QALAM SEMARANG”**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 27 Juni 2023
Pembuat Pernyataan,



Nur Alfiana Sabila
1907016118



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING I

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Pengaruh Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang
Nama : Nur Alfiana Sabila
NIM : 1907016118
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP.197502052006042003

Semarang, 27 Juni 2023
Yang bersangkutan

Nur Alfiana Sabila
NIM. 1907016118



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. [76433370](tel:76433370)

PERSETUJUAN PEMBIMBING II

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Pengaruh Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang
Nama : Nur Alfiana Sabila
NIM : 1907016118
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S.Psi., MA.
NIP. 199201012019032036

Semarang, 27 Juni 2023
Yang bersangkutan

Nur Alfiana Sabila
NIM. 197016118

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------|
| PENGESAHAN | ii |
| PERNYATAAN KEASLIAN..... | ii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING I | iv |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING II | v |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| KATA PENGANTAR | xii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | xiv |
| MOTTO | xvi |
| <i>ABSTRACT</i> | xvii |
| ABSTRAK | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Manfaat Hasil Penelitian | 7 |
| E. Keaslian Penelitian | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 12 |
| A. Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an | 12 |
| 1. Definisi Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an | 12 |
| 2. Aspek Prokrastinasi | 14 |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi | 18 |
| 4. Prokrastinasi dalam Pandangan Islam | 23 |
| B. Resiliensi | 24 |
| 1. Definisi Resiliensi | 24 |
| 2. Aspek Resiliensi | 25 |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi..... | 30 |
| 4. Resiliensi dalam Pandangan Islam | 31 |

| | |
|---|-----------|
| C. Regulasi Diri..... | 33 |
| 1. Definisi Regulasi Diri..... | 33 |
| 2. Aspek Regulasi Diri | 34 |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri..... | 37 |
| 4. Regulasi Diri dalam Pandangan Islam | 39 |
| D. Pengaruh Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi | 40 |
| E. Hipotesis..... | 46 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 47 |
| A. Jenis dan Pendekatan Penelitian..... | 47 |
| B. Variabel Penelitian | 47 |
| 1. Variabel Dependen (Y) | 47 |
| 2. Variabel Independen (X)..... | 48 |
| C. Definisi Operasional..... | 48 |
| 1. Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an | 48 |
| 2. Resiliensi | 49 |
| 3. Regulasi Diri..... | 49 |
| D. Tempat dan Waktu Penelitian | 50 |
| 1. Tempat Penelitian..... | 50 |
| 2. Waktu Penelitian | 50 |
| E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling..... | 50 |
| 1. Populasidan Sampel | 50 |
| 2. Teknik Sampling | 51 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 52 |
| G. Validitas dan Reliabilitas..... | 56 |
| 1. Validitas..... | 56 |
| 2. Reliabilitas | 58 |
| 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas | 59 |
| H. Teknik Analisis Data | 65 |
| 1. Uji Asumsi Klasik | 65 |
| 2. Uji Hipotesis..... | 67 |

| | |
|--|-------|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 68 |
| A. Hasil Penelitian..... | 68 |
| 1. Pelaksanaan penelitian | 68 |
| 2. Deskripsi Subjek..... | 68 |
| 3. Deskripsi Data Penelitian | 69 |
| 4. Hasil Uji Asumsi Klasik..... | 74 |
| 5. Hasil Uji Hipotesis | 77 |
| B. Pembahasan | 81 |
| 1. Secara Parsial Resiliensi terhadap Prokrastinasi | 81 |
| 2. Secara Parsial Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi | 83 |
| 3. Secara Simultan Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi ... | 85 |
| BAB V PENUTUP..... | 90 |
| A. Kesimpulan..... | 90 |
| B. Saran | 91 |
| DAFTAR PUSTAKA | xviii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xxiii |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir | 46 |
|------------------------------------|----|

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Jumlah Santri..... | 51 |
| Tabel 3.2 Penilaian Skala <i>Likert</i> | 52 |
| Tabel 3.3 <i>Blue print</i> Skala Prokrastinasi..... | 54 |
| Tabel 3.4 <i>Blue print</i> Skala Resiliensi..... | 55 |
| Tabel 3.5 <i>Blue print</i> Skala Regulasi Diri | 56 |
| Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi | 60 |
| Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi | 61 |
| Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi | 62 |
| Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi | 62 |
| Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri | 64 |
| Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri..... | 64 |
| Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Usia..... | 68 |
| Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Angkatan..... | 69 |
| Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Jumlah Hafalan | 69 |
| Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif..... | 70 |
| Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Prokrastinasi | 70 |
| Tabel 4.6 Distribusi Subjek Prokrastinasi..... | 71 |
| Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Resiliensi | 72 |
| Tabel 4.8 Distribusi Subjek Resiliensi..... | 72 |
| Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Regulasi Diri | 73 |
| Tabel 4.10 Distribusi Subjek Regulasi Diri | 73 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas | 74 |
| Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas | 75 |
| Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinearitas..... | 76 |
| Tabel 4.14 Hasil Uji Heteroskedastisitas | 76 |
| Tabel 4.15 Hasil Pengaruh Parsial (Uji t) | 77 |
| Tabel 4.16 Hasil Pengaruh Parsial (Uji F) | 79 |
| Tabel 4.17 Hasil Pengaruh Resiliensi terhadap Prokrastinasi..... | 79 |
| Tabel 4.18 Hasil Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi | 80 |
| Tabel 4.19 Hasil Pengaruh Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi . | 80 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|--------|
| Lampiran 1. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian | xxiii |
| Lampiran 2. Hasil Prariset..... | xxiv |
| Lampiran 3. Skala Penelitian Sebelum Uji Coba..... | xxv |
| Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Relibilitas Skala Prokrastinasi | xxviii |
| Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Resiliensi..... | xxix |
| Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri..... | xxx |
| Lampiran 7. Skala Penelitian Setelah Uji Coba | xxxii |
| Lampiran 8. Skoring Variabel Prokrastinasi | xxxvii |
| Lampiran 9. Skoring Variabel Resiliensi | xxxix |
| Lampiran 10. Skoring Variabel Regulasi Diri | xli |
| Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas SPSS | xliii |
| Lampiran 12. Hasil Uji Linearitas SPSS..... | xliii |
| Lampiran 13. Hasil Uji Multikolinearitas SPSS | xliii |
| Lampiran 14. Hasil Uji Heteroskedastisitas SPSS..... | xliv |
| Lampiran 15. Hasil Uji Deskriptif | xliv |
| Lampiran 16. Hasil Uji Regresi Linear Berganda SPSS..... | xliv |
| Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup..... | xlvi |

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur’an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang”**, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana (S1) program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penelitian dan penulisan skripsi tidak lepas dari berbagai hambatan, namun hambatan tersebut dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. selaku Ketua Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Hj. Siti Hikmah S.Pd., M.Si. selaku dosen pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Khairani Zikrinawati., S.Psi., M.A. selaku dosen wali sekaligus pembimbing II yang berkenan memberikan dukungan, meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mendampingi dan mengarahkan penulis mulai awal hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Civitas Akademika Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas guna menunjang penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
9. Kepada seluruh pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari pada penelitian masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Penulis mohon maaf apabila terdapat banyak kekurangan dan kesalahan dalam penyusunan skripsi ini. Adapun berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat bagi siapapun. Aamiin..

Semarang, 28 Juni 2023



Nur Alfiana Sabila

NIM. 1907016118

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Nur Alfiana Sabila selaku penulis yang telah berusaha semaksimal mungkin ikhlas, sabar, dan kuat dalam menempuh studi di UIN Walisongo Semarang.
2. Kedua orang tua tercinta, Almarhum Bapak Kamat Arsito dan Ibu Jami'atul Muniroh yang telah memberikan kasih sayang, do'a restu, dan dukungan secara material dan non material kepada putrinya yang merantau untuk menempuh pendidikan di Semarang.
3. Adikku Nurul Falah Isnaeni yang selalu memberikan dukungan dan bantuan ketika penulis merasa senang maupun sedih.
4. Kepada teman-teman baik penulis "Kopi Prabu" (Mazidatulfithriya, Rifda Nafisa, Syifaa Aulia, dan Aisyah Farah) yang sudah banyak membantu dari awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi.
5. Kepada teman-teman seperjuangan Angkatan 2019 Kelas C yang telah kebersamai proses perkuliahan penulis.
6. Teman-teman KKN Kelompok 52 yang telah memberikan motivasi dan dukungan serta kebersamai proses perkuliahan penulis.
7. Kepada I Anatur Roziqoh yang telah banyak membantu mulai dari pra riset hingga pengambilan data di Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang.
8. Kepada Ustadz Adi Hidayat yang telah banyak memotivasi melalui kajian-kajian yang disampaikan sehingga penulis tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi.

9. Kepada NCT WayV, Boys Planet, dan Zero Base One yang telah memotivasi penulis dalam berjuang dalam mengerjakan skripsi.
10. Kepada seluruh pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Terima kasih sepertinya tidak akan pernah cukup membalas semua peran Bapak/Ibu Saudara/i dalam penelitian maupun perkuliahan. Maka dari itu peneliti berharap segala kebaikan dan bantuan akan dibalas oleh Allah SWT dan semoga skripsi ini memberi manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 28 Juni 2023



Nur Alfiana Sabila
NIM. 1907016118

MOTTO

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Sesungguhnya jika kalian bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu. Tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka azab-Ku sangat berat (QS. Ibrahim : 7).

ABSTRACT

Procrastination in memorizing the Qur'an is the behavior of postponing the process of memorizing the Qur'an. This study aims to determine whether there is an influence of resilience and self-regulation on procrastination in memorizing the Qur'an among students of Daarul Qalam Islamic Boarding School in Semarang. This study uses a quantitative research method with a sample of 79 students. The measurements in this study use resilience scale, self-regulation scale, and procrastination scale in memorizing the Qur'an. Data analysis is conducted using multiple linear regression analysis using SPSS for Windows version 21.0. The results of the study show the influence of resilience and self-regulation on procrastination in memorizing the Qur'an with a coefficient of determination of 0.514 and a significance level of 0.000. This indicates that there is a significant influence between resilience and self-regulation on procrastination in memorizing the Qur'an, accounting for 51,4%. The higher the level of resilience and self-regulation, the lower the level of procrastination in memorizing the Qur'an among students. Conversely, the lower the level of resilience and self-regulation, the higher the level of procrastination in memorizing the Qur'an among students. In future research, it is expected to expand the subject of the study to determine whether resilience and self-regulation have an effect on procrastination in memorizing the Qur'an.

Keyword: *resilience, self-regulation, procrastination*

ABSTRAK

Prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an adalah perilaku menunda-nunda dalam proses menghafal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh resiliensi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek sebanyak 79 santri. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala resiliensi, skala regulasi diri dan skala prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an. Analisis data dilakukan dengan analisis regresi linier berganda menggunakan SPSS *for windows* versi 21.0. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh resiliensi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,514 dan taraf signifikansi 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an sebesar 51,4%. Semakin tinggi tingkat resiliensi dan regulasi diri maka semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an santri. Sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi dan regulasi diri maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada santri. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian untuk mengetahui apakah resiliensi dan regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an.

Kata kunci : resiliensi, regulasi diri, prokrastinasi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahfidz Al-Qur'an adalah proses menghafal Al-Qur'an dalam ingatan sehingga dapat dilafadzkan atau diucapkan diluar kepala secara benar dan cara-cara tertentu secara terus menerus (Hidayah, 2016:66). Menghafalkan Al-Qur'an memiliki keutamaan, antara lain mendapatkan derajat yang sangat tinggi disisi Allah SWT, memperoleh pahala yang berlipat ganda, mendapatkan pertolongan dari Al-Qur'an pada hari kiamat nanti, memperoleh keberkahan dalam hidup, selalu merasa puas yang tak terukur dalam menjalani kehidupan (Sholeha & Rabbanie, 2020:3). Memaknai ayat Al-Qur'an juga dapat menurunkan kecemasan seseorang (Mar'ati & Chaer, 2017:46). Banyaknya keutamaan yang dapat diraih dari menghafal Al-Qur'an, membuat orang termotivasi untuk menghafal Al-Qur'an dari berbagai usia.

Usia 18-25 tahun adalah periode *emerging adulthood* (Robinson, 2015:13). Periode ini merupakan peralihan masa remaja menuju masa dewasa. Masa ini seringkali bertepatan dengan peran individu sebagai seorang mahasiswa. Selain itu, rentang usia ini merupakan waktu yang baik untuk menghafal Al-Qur'an. Karena pada periode ini individu memiliki banyak otonomi dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Individu juga memiliki kebebasan untuk mengatur waktu dan melakukan perencanaan terhadap aktivitas-aktivitas yang dijalani termasuk kuliah dan menghafal Al-Qur'an.

Menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur'an merupakan peran yang tidak mudah dilakukan. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas akademis, tugas menghafal Al-Qur'an dan tugas yang berkaitan dengan hubungan sosial. Pemenuhan tuntutan tugas oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an perlu dilaksanakan secara seimbang. Apabila individu tidak mampu melaksanakan tugasnya secara seimbang, akan menyebabkan individu mengalami konflik peran. Konflik peran dapat terjadi apabila dua atau lebih tugas yang dikerjakan secara bersamaan dan salah satu tugas tidak bisa diselesaikan. Apabila salah satu tugas tidak bisa diselesaikan tepat waktu, hal ini merupakan bentuk prokrastinasi. Menurut Ghuffron (2017:151), prokrastinasi merupakan fenomena dimana seseorang melakukan perilaku menunda dan tidak kunjung memulai suatu pekerjaan atau tugas tertentu baik dengan alasan maupun tidak beralasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Suhandianto dan Ananta (2022:75) mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi yang dilakukan terhadap 326 mahasiswa di Indonesia menunjukkan bahwa prokrastinasi di kalangan mahasiswa sebanyak 6,44% dalam kategori sangat tinggi, 27,91% dalam kategori tinggi, 48,16% dalam kategori sedang, 16,87% dalam kategori rendah, dan 0,61% dalam kategori sangat rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Muslimah (2016:107) menunjukkan bahwa mahasiswa santri memiliki prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an yang tinggi sebanyak 9,7%, sedang sebanyak 72,6%, dan rendah sebanyak 12,9%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Abidi (2021:35) yang menunjukkan bahwa

mahasantri memiliki tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an tinggi sebesar 10,4%, sedang sebesar 82,8%, dan rendah sebesar 6,9%.

Salah satu pondok pesantren yang memberikan fasilitas kepada mahasiswa untuk menghafal Al-Qur'an adalah Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang. Program Tahfidz merupakan program unggulan di Pondok Pesantren Daarul Qalam. Program ini memiliki tujuan sesuai dengan tujuan dari pesantren, yaitu mencetak *hafidz* dan *hafidzah*. Program tahfidz sudah diwajibkan dari tahun ketiga yaitu tahun 2013. Harapan dari program tersebut adalah santri mampu menyelesaikan hafalan dalam waktu minimal dua tahun.

Bentuk program tahfidz berupa sistem *sima'an* yang dilakukan setelah jama'ah sholat maghrib dan subuh. Mekanisme setoran hafalan adalah santri menyetorkan kepada mentor masing-masing dan setiap satu minggu sekali santri melakukan *muroja'ah* (mengulang kembali) hafalan dari juz 1 hingga juz yang dihafal. Santri yang telah menyelesaikan hafalan memiliki tanggung jawab menjadi mentor atau *pentashih*. Adapun target yang diharapkan yakni santri mampu menghafal 1 Juz dalam waktu satu bulan.

Berdasarkan hasil pra riset yang dilakukan melalui wawancara singkat dengan mentor tahfidz, santri pondok pesantren masih banyak yang tidak melakukan setoran pada waktunya, hal ini karena kurangnya kesadaran dari santri sendiri dan kontrol sistem oleh mentor. Selain itu, peneliti juga menyebarkan *google form* terhadap 8 santri pondok pesantren Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang, terdapat masalah yang muncul pada diri santri, yaitu permasalahan dalam proses menghafal Al-Qur'an, dimana santri

mengatakan bahwa masalah yang sering dihadapi adalah menunda melakukan setoran hafalan kepada Abah. Sebanyak 6 santri menjawab sering menunda untuk memulai menghafal Al-Qur'an. Kemudian, sebanyak 5 santri menjawab sering menunda untuk menyelesaikan hafalan Al-Qur'an atau melakukan setoran hafalan. Selain itu, sebanyak 5 santri menjawab sering terlambat melakukan setoran hafalan Al-Qur'an. Santri yang melakukan setoran sesuai dengan target hafalan sebanyak 3 orang, sedangkan 5 santri lain melakukan setoran tidak sesuai dengan target. Kemudian, 8 santri sering melakukan aktivitas lain, sehingga kehilangan waktu untuk menghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan hasil pra riset, dapat dipahami bahwa santri melakukan perilaku menunda-nunda dalam menghafal Al-Qur'an. Dalam kajian ilmu psikologi, perilaku menunda-nunda disebut dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku menunda melakukan sesuatu untuk memulai, melaksanakan, dan mengakhiri suatu aktivitas yang dilakukan (Rumiani, 2006:39). Prokrastinasi merupakan permasalahan penting dan perlu mendapatkan penanganan. Individu yang kurang bisa mengatasi perilaku suka menunda akan berdampak pada perkembangan tugas, dalam hal ini adalah menghafal Al-Qur'an. Prokrastinasi memiliki dampak pada ranah afektif, kognitif, perilaku, dan fisik. Dampak negatif yang terjadi karena prokrastinasi, mengharuskan individu mengatasi perilaku menunda-nunda tersebut.

Perasaan takut akan kegagalan merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi. Ketika individu mengalami kegagalan dalam suatu tugas, individu akan memiliki dua pilihan, yaitu bangkit dari

kegagalan atau menyerah. Chairani & Subandi (2010:191) menyatakan bahwa tanggung jawab seorang penghafal Al-Qur'an sangat berat, dimana individu harus menjaga sepenuhnya niat di dalam diri untuk menghafal, individu juga harus memiliki daya tahan kuat dalam menghafal dan menjaga setiap hafalan, serta harus menerapkan sikap disiplin dalam melakukan setoran hafalan kepada ustadz/ustadzah atau kyai. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah individu harus memiliki sikap resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit setelah mengalami keadaan yang sulit dan mampu memperbaiki kekecewaan yang dihadapi.

Resiliensi yang baik digambarkan dengan individu yang memiliki kompetensi yang baik, memiliki sikap positif, mampu beradaptasi pada situasi sulit, mampu mengontrol perilaku, dan mempercayai kehendak Tuhan (Connor & Davidson, 2003:80). Ketika individu memiliki resiliensi yang baik, individu akan segera bangkit dari keadaan sulit dan memperbaiki keadaan diri sehingga individu tidak melakukan prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhanti dan Kaloeti (2021) yang menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi. Artinya semakin tinggi resiliensi maka tingkat prokrastinasi akan semakin rendah.

Penelitian Arumsari dan Muzaqi (2016:38) memberikan gambaran bahwa mahasiswa yang memiliki peran ganda akan melakukan prokrastinasi karena tidak memiliki regulasi diri yang baik. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik dapat dilihat dari aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku (Zimmerman, 1989). Metakognitif berkaitan dengan bagaimana individu

mampu mengatur setiap peran yang dijalani dengan baik. Motivasi berkaitan dengan bagaimana individu memiliki keyakinan akan kemampuan diri dan mampu beradaptasi dalam pencapaian tugas. Aspek perilaku berkaitan dengan bagaimana individu memiliki kontrol terhadap setiap perilaku agar sesuai dengan harapan sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

Menurut Chairani dan Subandi (2010:226) regulasi diri memiliki peran penting dalam mengatasi bermacam tantangan dalam mencapai suatu tujuan. Sejalan dengan hal yang diungkapkan oleh Marza (2017:157), bahwa apabila individu mempunyai regulasi diri yang baik dalam proses menghafal Al-Qur'an, maka individu tersebut akan mampu menggapai tujuan yang diinginkan sehingga prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an akan menurun. Penelitian Muslimah (2016) menunjukkan bahwa regulasi diri berhubungan negatif dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an. Artinya prokrastinasi akan semakin menurun jika individu meningkatkan regulasi diri.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh resiliensi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang.

B. Rumusan Masalah

Ditinjau dari uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang?
2. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang?
3. Apakah terdapat pengaruh resiliensi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Ditinjau dari uraian latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh pengaruh resiliensi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menyalurkan masukan dan informasi dalam perkembangan keilmuan psikologi mengenai pengaruh resiliensi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas sumber referensi bagi peneliti selanjutnya terkait resiliensi, regulasi diri, dan prokrastinasi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Santri

Penelitian ini diharapkan mampu menyalurkan kontribusi positif sebagai upaya menurunkan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang

b. Bagi Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan mampu membantu pondok pesantren dalam meningkatkan resiliensi dan regulasi diri santri-santrinya agar dapat membantu menurunkan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu digunakan sebagai salah satu referensi dalam melaksanakan penelitian. Tujuannya adalah untuk mengetahui konsep dan teori yang lebih luas dari berbagai perspektif guna mengkaji penelitian yang dilakukan. Adapun untuk mencegah terjadinya pengulangan dalam hasil penelitian, maka peneliti menjabarkan penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini, diantaranya :

1. Penelitian Wiryati dan Setiawan (2018) dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Menghafal Al-Qur’an pada Santri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta”. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,335 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi menghafal Al-Qur’an.
2. Penelitian Muslimah (2016) dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur’an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,467 dengan signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an memiliki hubungan yang negatif.
3. Penelitian Nurgaya Fitriani (2019) dengan judul "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren X Pekanbaru". Hasil penelitian menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar -0,213 dengan signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an.
4. Penelitian Abidi (2021) dengan judul “*The relationship between Self-concept and Memory Motivation with Memory Procrastination on Students at Nurus Shofa Student Islamic Boarding School Malang*”. Hasil penelitian menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar -0,536 dengan

nilai signifikansi 0,000 antara konsep diri dan prokrastinasi hafalan, artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara konsep diri dan prokrastinasi. Sedangkan antara variabel motivasi memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,461 dengan nilai signifikansi 0,000. Artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan prokrastinasi.

5. Penelitian Mubaroq (2019) dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur’an pada Siswa SMA Ma’had Tahfidzul Qur’an Ahlus Shuffah Balikpapan”. Hasil penelitian menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar -0,550. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an.
6. Penelitian Farida (2022) dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur’an Universitas Negeri Malang”. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,681 antara regulasi diri dengan prokrastinasi, nilai koefisien korelasi 0,500 antara dukungan sosial dengan prokrastinasi, dan nilai koefisien korelasi 0,734 antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi pada mahasiswa penghafal Al-Qur’an.

Ditinjau dari beberapa penelitian diatas, terdapat persamaan dengan penelitian yang akan peneliti susun yaitu, meneliti tentang prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur’an. Selain itu, pendekatan penelitian yang digunakan

adalah penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang akan disusun adalah variabel X yang digunakan, dimana pada penelitian di atas belum ada yang meneliti hubungan atau pengaruh variabel resiliensi dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian diatas, peneliti meyakini bahwa belum ada penelitian yang meneliti ketiga variabel tersebut. Penelitian sebelumnya belum pernah membahas prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an yang dipengaruhi oleh resiliensi dan regulasi diri. Karena urgensi permasalahan tersebut untuk diteliti, maka peneliti mengambil judul "Pengaruh Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang".

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an

1. Definisi Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an

a. Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan sebuah istilah yang berasal dari bahasa latin *pro dan crastinus*. Kata *pro* memiliki makna mendorong maju atau bergerak maju dan kata *crastinus* memiliki makna ketetapan atau keputusan di hari esok, sehingga jika digabungkan menjadi menunda atau menangguhkan hingga hari esok (Ghuffron & Risnawita, 2017:150).

Menurut Ghuffron (2017:151), prokrastinasi merupakan fenomena dimana seseorang melakukan perilaku menunda dan tidak kunjung memulai suatu pekerjaan atau tugas tertentu baik dengan alasan maupun tidak beralasan.

Ferrari menyatakan bahwa prokrastinasi dapat dilihat dari beberapa sudut pandang tertentu, antara lain (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku menunda suatu tugastanpa memandang tujuan dan alasan penundaan tersebut; (2) prokrastinasi adalah penundaan sebagai respons tetap yang dilakukan seseorang ketika mengerjakan suatu tugas dengan pemikiran irasional. Perilaku menunda tersebut cenderung mengarah pada *trait*; (3) prokrastinasi dianggap sebagai suatu ciri kepribadian. Prokrastinasi tidak hanya perilaku menunda, melainkan suatu sifat yang berkaitan antara aspek-aspek perilaku dan

struktur mental lain yang dapat dikenali secara langsung maupun tidak langsung (Ghuffron & Risnawita, 2017:153).

Menurut Burka & Yuen (2008:17), Seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi ketika melakukan penundaan sebagai suatu pola yang permanen saat menghadapi suatu tugas dan disebabkan karena pemikiran yang irasional dalam memandang tugas tersebut seperti takut akan kegagalan, takut akan kesuksesan, takut akan kekalahan, dan takut akan perpisahan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda dalam mengerjakan suatu tugas, dimana seseorang mengerjakan tugas tersebut tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dan tanpa alasan yang jelas.

b. Menghafal Al-Qur'an

Akar kata menghafal adalah hafal. Kata hafal memiliki arti sudah masuk dalam ingatan atau mampu mengucapkan sesuatu dengan tidak melihat catatan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, menghafal memiliki arti usaha untuk mengingat sepanjang waktu dengan tidak melihat buku maupun catatan lain (Tim Penyusun, 2008).

Menghafal adalah sebuah kegiatan menyimpan materi di dalam memori, agar suatu saat dapat diingat kembali sesuai dengan materi yang telah disimpan. Menghafal adalah aktivitas mental dalam menanam serta menyimpan materi-materi yang nantinya apabila dibutuhkan dapat diingat kembali ke alam sadar (Djamarah, 2002:29).

Al-Qur'an merupakan firman Allah SWT yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril sebagai mukjizat sekaligus membuktikan bahwa Muhammad adalah seorang Nabi yang diutus kepada seluruh manusia. Selain itu Al-Qur'an adalah suatu panduan bagi manusia dalam menggapai hidup yang bahagia di dunia dan di akhirat (Rohidin, 2018:60).

Menghafal Al-Qur'an berarti suatu proses memasukkan ke dalam ingatan ayat-ayat Al-Qur'an, kemudian ayat yang sudah dihafal harus diingat kembali dengan sempurna tanpa melihat mushaf Al-Qur'an.

c. Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an

Prokrastinasi adalah perbuatan menunda untuk memulai, melakukan, dan menyelesaikan suatu tugas (Rumiani, 2006:39). Prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an adalah perilaku menunda dalam menggunakan waktu untuk menghafal Al-Qur'an. Bentuk prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an bisa berupa menunda memulai menghafal, menunda melaksanakan hafalan, menunda melanjutkan hafalan, maupun menunda melakukan setoran hafalan Al-Qur'an.

2. Aspek Prokrastinasi

Ferrari (dalam Ghuffron & Risnawita, 2017:158) mengungkapkan prokrastinasi memiliki kriteria-kriteria atau aspek-aspek berikut :

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan suatu tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa pekerjaan yang dihadapi harus segera dituntaskan dan memiliki manfaat, namun individu tersebut lebih memilih menunda untuk mulai mengerjakan maupun menyelesaikan pekerjaan tersebut.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Individu yang suka menunda-nunda cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan suatu tugas daripada individu lain. Prokrastinator akan membutuhkan lebih banyak waktu untuk melakukan persiapan maupun melakukan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan penyelesaian tugas. Selain itu, prokrastinator juga tidak bisa mempertimbangkan waktu terbatas yang dimiliki. Akibatnya, tugas individu tidak dapat diselesaikan dengan baik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Individu yang melakukan prokrastinasi memiliki ketidakmampuan dalam menjalankan sesuatu sesuai dengan batas waktu tertentu. Individu tersebut sering melewati batas waktu (*deadline*) yang telah ditentukan oleh rencana diri sendiri maupun rencana orang lain. Individu mungkin telah membuat perencanaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan oleh diri sendiri, namun apabila sudah sampai batas waktu belum juga memulai maupun menyelesaikan tugas, hal ini menyebabkan tugas mengalami keterlambatan maupun kegagalan.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Individu secara sadar tidak segera menyelesaikan tugas dan menghabiskan waktu yang dimiliki untuk melakukan hal lain yang dinilai menghibur dan mendatangkan kesenangan. Aktivitas tersebut dapat berupa membaca buku cerita, menonton, mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik dan aktivitas lain yang menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

Sedangkan aspek-aspek prokrastinasi menurut Burka dan Yuen (2008) adalah:

- a. *Fear of failure*

Individu yang melakukan prokrastinasi memiliki ketakutan akan penilaian orang lain. Individu takut ketika orang lain menemukan kelemahan diri, melihat individu tidak berusaha secara maksimal, dan tidak memenuhi ekspektasi orang lain. Takut mendapat penilaian buruk dari orang lain merupakan persepsi seseorang yang takut akan kegagalan, sehingga individu melakukan prokrastinasi sebagai strategi untuk menghadapi ketakutan tersebut (Burka & Yuen, 2008:19).

- b. *Fear of Success*

Kesuksesan individu memiliki definisi yang berbeda. Clarry Lay, seorang peneliti prokrastinasi mendefinisikan kesuksesan setiap individu dengan “mengejar niat tepat waktu”. Dengan definisi tersebut, setiap orang akan merasa sukses ketika berhasil melakukan apa yang dikatakan atau yang dijanjikan sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Individu yang melakukan prokrastinasi akan sulit menindaklanjuti niat secara tepat waktu, sehingga akan merasa gagal dan memandang buruk diri sendiri. Individu bisa saja takut menjadi sukses sehingga melakukan prokrastinasi untuk menghindari kesuksesan (Burka & Yuen, 2008:33).

c. *Fear of losing battle*

Prokrastinasi berkaitan dengan perasaan takut akan kekalahan. Individu akan melakukan pertahanan dengan cara melawan aturan, memberontak, dan tidak ingin dikendalikan orang lain. Individu melakukan prokrastinasi karena merasa bahwa hal yang dijalani sangat bertentangan dengan dirinya (Burka & Yuen, 2008:49).

d. *Fear of separation or intimacy*

Perilaku menunda dapat membuat individu menghindari kedekatan atau perpisahan dengan orang lain. Individu akan merasa takut berpisah dengan orang lain ketika sudah menemukan “zona nyaman”, sedangkan takut menjadi terlalu dekat dengan orang ketika sudah keluar dari “zona nyaman”. Perilaku menunda adalah langkah yang digunakan untuk mendapatkan kembali hubungan yang diinginkan (Burka & Yuen, 2008:65).

Pada penelitian ini, peneliti mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Ferarri, yaitu penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual, dan

kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Menurut Steel (2007:67) faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi, yaitu :

a. Karakteristik tugas

Prokrastinasi memiliki hubungan dalam membuat keputusan dalam penyelesaian suatu tugas. Individu menyikapi suatu tugas dengan menyukai satu tugas dan tidak menyukai tugas-tugas lain. Hal ini dikarenakan tugas yang difavoritkan adalah tugas yang dianggap menyenangkan, sedangkan tugas lain dianggap tidak menyenangkan sehingga individu melakukan prokrastinasi.

b. Perbedaan individu

1) Kecemasan

Neurotisme berkaitan dengan perasaan khawatir, cemas, atau pengaruh negatif . Neurotisme meliputi :

a. Keyakinan irasional

Kepercayaan, kognisi, dan pemikiran yang irasional memprovokasi individu dalam memandang suatu keadaan. Keyakinan yang irasional menciptakan kecemasan pada diri individu. Kecemasan membuat tugas-tugas tertentu menjadi tidak menyenangkan sehingga individu melakukan prokrastinasi.

b. Efikasi diri dan harga diri yang rendah

Rendahnya efikasi diri dan harga diri seperti takut akan kegagalan berkaitan dengan neurotisme. Individu merasa memiliki keraguan dengan kemampuan diri sendiri dan mempercayai kegagalan sebagai tanda bahwa akhir dari segalanya.

c. Depresi

Depresi, rendahnya energi, ketidakberdayaan, dan pesimisme berkaitan dengan neurotisme. Depresi dapat menyebabkan individu melakukan prokrastinasi dikarenakan seseorang yang mengalami depresi sulit untuk menikmati aktivitas hidup, cenderung kurang berenergi, dan memiliki masalah dalam konsentrasi.

2) Keramahan

Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung melakukan hal secara kurang atau tidak ramah. Selain itu, dengan melakukan pemberontakan, permusuhan, dan ketidaksetujuan adalah motivasi utama dalam prokrastinasi. Individu menganggap jadwal sebagai musuh sehingga menghindari untuk menyelesaikan tugasnya.

3) Ekstraversi

a) Impulsif

Individu yang impulsif cenderung mengabaikan tugas karena lebih fokus pada hal maupun keinginan saat itu juga. Individu cenderung lebih mengejar kepuasan segera dan mengabaikan tanggung jawab jangka panjang.

b) Mencari sensasi

Tidak sedikit orang yang melakukan prokrastinasi karena ingin mencari sensasi (*sensation seeking*). Individu cenderung mudah merasa bosan, sehingga menunda menyelesaikan tugas hingga batas waktu yang ditetapkan agar merasakan ketegangan kerja saat mendekati batas waktu.

4) Kesadaran

Prokrastinasi secara konseptual terjadi karena kesadaran yang rendah dan kegagalan dalam pengaturan diri. Kesadaran meliputi bagaimana individu mampu mengendalikan diri, melakukan perencanaan terhadap penyelesaian tugas, memiliki motivasi untuk berprestasi, dan melaksanakan tindakan sesuai dengan rencana.

c. Hasil

1) Suasana hati

Pada awalnya prokrastinasi akan membuat individu memiliki suasana hati yang baik. Namun setelahnya individu akan memiliki suasana hati yang buruk karena hasil yang didapat.

Suasana hati dapat menjadi hasil dari prokrastinasi maupun membuat individu melakukan prokrastinasi.

2) Kinerja

Individu yang melakukan prokrastinasi memiliki waktu yang terbatas sehingga hasil pekerjaan menjadi kurang maksimal.

d. Demografi

Tidak hanya faktor kepribadian, prokrastinasi kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi demografis seperti usia dan jenis kelamin.

Sedangkan menurut Ferrari (dalam Ghuffron & Risnawita, 2017:163) prokrastinasi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal, merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor-faktor tersebut meliputi :

1) Keadaan fisik individu.

Keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu adalah faktor dari dalam diri individu yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi. Misalnya ketika individu mengalami *fatigue* atau kelelahan, individu tersebut cenderung untuk melakukan prokrastinasi.

2) Keadaan psikologis individu.

Keadaan psikologis yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi adalah yang berkaitan dengan *trait* kepribadian yang dimiliki individu. Kondisi yang dimaksud antara lain *self-*

regulation yang rendah, takut akan kegagalan, kecemasan dalam melakukan hubungan sosial, motivasi dan kontrol diri yang rendah.

- b. Faktor eksternal, merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu.

Faktor-faktor tersebut meliputi :

- 1) Tipe pengasuhan orang tua.

Tipe pengasuhan orang tua adalah pola asuh konsisten yang diterapkan pada anak. Sehingga anak dapat merasakan pola perilaku orang tua baik positif maupun negatif. Hasil penelitian Novia (2021) menunjukkan adanya hubungan antara pola asuh orang tua dengan perilaku prokrastinasi, dimana pola asuh orang tua berhubungan negatif dengan prokrastinasi. Artinya semakin tinggi tingkat pola asuh orang tua, akan semakin rendah tingkat prokrastinasi.

- 2) Keadaan lingkungan yang *lenient*.

Lingkungan yang rendah akan pengawasan dapat membuat individu melakukan prokrastinasi. Hal ini karena individu cenderung merasa bebas dari pengawasan dan pengaruh serta kendali orang lain, sehingga individu melakukan penundaan mengerjakan suatu tugas.

Ditinjau dari pendapat para ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi terdiri dari faktor internal yaitu kondisi fisik yang terdiri dari keadaan fisik dan kondisi kesehatan dan keadaan

psikologis yang berupa ketertarikan pada tugas yang rendah, sifat perfeksionis, *self-efficacy* yang rendah, dan takut akan kegagalan dan faktor eksternal yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan yang *lenient*.

4. Prokrastinasi dalam Pandangan Islam

Islam melarang umatnya untuk melakukan perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi, apabila suatu tugas dapat dilaksanakan pada saat itu juga. Allah SWT berfirman dalam QS. Asy-Syarah ayat 8 berikut :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٨﴾

Artinya: “maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)” (QS.Asy-Syarah:8).

Dalam tafsir Al-Misbah, dijelaskan bahwa ayat di atas menekankan agar manusia harus memiliki kesibukan. Apabila manusia telah menyelesaikan suatu pekerjaan, maka individu tersebut harus memulai pekerjaan lain. Sehingga dengan ayat ini, seorang muslim tidak akan menyalahgunakan waktunya (Shihab, 2017:421).

Ayat ini merupakan pengingat bagi manusia untuk bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas setelah menyelesaikan tugas sebelumnya. Salah satu karakteristik prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda pekerjaan atau tugas dengan berbagai alasan seperti rasa malas, kurangnya motivasi, atau ketidakmampuan menghadapi tugas tersebut. Ayat ini menunjukkan pentingnya menghindari sifat malas dan terus melanjutkan produktivitas.

Ayat di atas merupakan anjuran bagi umat muslim untuk melakukan suatu amal kebaikan atau tugas-tugas yang bisa memberikan manfaat bagi diri individu sesegera mungkin agar menjauhkan individu dari perilaku menunda (prokrastinasi), karena prokrastinasi memiliki dampak buruk bagi diri individu itu sendiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat larangan menunda dalam melakukan amal kebaikan. Pertama, tidak ada jaminan bagi manusia untuk bisa hidup pada esok hari. Kedua, manusia tidak bisa menjamin dirinya masih mendapat nikmat sehat dan waktu luang seperti hari ini. Ketiga, menunda amal kebaikan akan menimbulkan kebiasaan buruk yang sulit dihilangkan (Harmalis, 2020:89).

B. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Connor dan Davidson (2003:76) mendefinisikan resiliensi sebagai kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk berkembang saat berhadapan dengan situasi yang sulit. Reivich dan Shatte juga mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk tetap baik dengan cara menemukan solusi produktif ketika menghadapi keterpurukan dan trauma yang terjadi akibat adanya tekanan dan stress dalam kehidupan seseorang (Hendriani, 2018:25).

Resiliensi merupakan sebuah siklus dinamis yang meliputi faktor individual, sosial atau lingkungan, sebagai cerminan dari kekuatan atau ketahanan individu untuk mengatasi pengalaman emosional negatif dalam

menghadapi kesulitan atau hambatan yang signifikan (Hendriani, 2018:24). Resiliensi juga didefinisikan sebagai kestabilan emosi, fungsi fisik, dan kondisi psikologis ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan (Kurniawan & Noviza, 2018:128).

Dari beberapa pengertian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang sulit dengan menggunakan pendekatan positif dengan cara bangkit kembali menuju keadaan semula atau pada yang lebih baik.

2. Aspek Resiliensi

Connor dan Davidson (2003:80) menyatakan bahwa aspek-aspek yang digunakan untuk meneliti resiliensi yaitu:

a. Kompetensi pribadi

Kompetensi diri mengacu pada kemampuan untuk mencapai tujuan. Kompetensi berkaitan dengan standar yang dimiliki individu. Individu dengan resiliensi yang baik memiliki standar yang tinggi dimana individu mampu menghadapi situasi yang sulit dengan cara menerima tantangan yang ada. Selain itu, sikap ulet dan gigih juga dimiliki oleh individu dengan resiliensi yang baik.

b. Kepercayaan terhadap naluri

Naluri berkaitan dengan pembawaan alami yang mendorong seseorang untuk berbuat sesuatu. Individu dengan resiliensi yang baik akan memiliki kepercayaan terhadap hal-hal yang bersifat positif. Individu memiliki kepercayaan terhadap kemampuan diri, memiliki

toleransi terhadap pengaruh negatif, mampu meregulasi emosi, dan mampu menyesuaikan diri dengan stress.

c. Kemampuan adaptasi

Adaptasi berkaitan dengan kesanggupan individu dalam menerima diri secara positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan lingkungan. Individu mampu menerima perubahan dan cenderung memandang perubahan sebagai suatu tantangan maupun peluang untuk berkembang. Sehingga ketika mengalami kondisi yang sulit, individu mampu mengatasi dengan baik.

d. Kemampuan kontrol

Kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan situasi. Individu memiliki kesadaran bahwa segala sesuatu tidak selalu berjalan sesuai dengan rencana, sehingga apabila individu menghadapi situasi yang sulit, individu akan menghadapi permasalahan dengan pendekatan positif karena adanya prinsip dan tujuan yang kuat.

e. Pengaruh spiritualitas

Percaya kepada kehendak Tuhan mampu membentuk sikap positif saat mengalami situasi yang sulit. Perilaku sehari-hari individu merupakan pengamalan terhadap keyakinan akan kehendak Tuhan, sehingga hal ini akan membantu individu mampu mengatasi situasi yang sulit. Individu dengan resiliensi yang baik akan memberikan

kepercayaan penuh pada Tuhan sehingga akan menyadari bahwa setiap persoalan pasti memiliki solusi.

Menurut Reivich & Shatte (dalam Permana, 2018) aspek-aspek resiliensi antara lain :

a. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi untuk tetap tenang saat berada pada situasi sulit. Resiliensi yang baik membuat individu mampu menggunakan keterampilan dalam mengontrol emosi, perhatian, dan perilakunya. Ketenangan (*Calming*) dan fokus (*focusing*) adalah dua hal penting dalam mengatur emosi. Kedua hal tersebut jika dikelola dengan baik, akan membuat individu mampu meredakan emosi dan individu akan fokus pada hal-hal yang bersifat positif.

b. Pengendalian terhadap impuls

Pengendalian terhadap impuls adalah kemampuan dalam mengontrol dorongan-dorongan agar mampu berfikir secara positif meskipun individu sedang mengalami tekanan dalam diri. Keinginan-keinginan yang dapat mengganggu dan menghambat perkembangan individu berkaitan erat dengan kontrol terhadap impuls.

Karakteristik individu dengan kendali impulsif yang rendah adalah pemikiran impulsif. Pemikiran impulsif membuat individu mudah marah, memiliki kesabaran yang rendah, berperilaku impulsif dan bersikap agresif. Perilaku tersebut membuat orang lain menjadi

tidak nyaman dan akan berdampak buruk pada relasi individu dengan lingkungannya.

c. Sikap optimis

Individu dengan resiliensi yang baik selalu memiliki sikap optimis. Individu selalu memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu pada akhirnya akan menjadi baik ketika menganalisis suatu persoalan. Resiliensi yang baik membuat individu memiliki kemungkinan sangat kecil untuk mengalami depresi, sehingga kegiatan sehari-hari akan menjadi lebih produktif, serta membuat individu mampu meraih prestasi dalam berbagai bidang.

Individu dengan resiliensi yang baik juga mampu memegang kendali dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Hal ini karena individu memiliki sikap optimis dalam memandang suatu permasalahan. Dengan menerapkan sikap optimis, individu akan selalu berfikir tentang cara menyelesaikan masalah dan selalu berupaya agar keadaan yang sulit menjadi lebih baik.

d. Kemampuan menganalisis masalah

Kemampuan menganalisis masalah adalah kemampuan individu untuk menganalisis permasalahan yang dihadapi secara tepat mengenai penyebab munculnya masalah. Kemampuan ini bertujuan agar individu tidak mengulangi kesalahan yang sama, jika individu mampu menganalisis secara akurat.

e. Empati

Empati merupakan kemampuan individu dalam merasakan apa yang dirasakan orang lain, sehingga individu dapat memahami kondisi psikologis dan emosional orang lain melalui media non verbal yang dapat disimak dari mimik wajah, nada bicara, gaya bahasa tubuh.

f. Efikasi Diri

Efikasi diri ialah kepercayaan individu terhadap kemampuan diri dalam melakukan suatu tugas yang disertai dengan perasaan yakinakan kekuatan dalam diri. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik adalah individu yang memiliki komitmen dalam menuntaskan permasalahan yang dihadapi dan pantang menyerah apabila upaya yang dilakukan gagal.

g. Pencapaian

Individu memiliki gambaran mengenai kemampuan diri dalam meningkatkan aspek-aspek positif dalam hidupnya termasuk didalamnya keberanian untuk mengatasi rasa takut yang mengancam diri.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek resiliensi menurut aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson adalah kompetensi pribadi, kepercayaan terhadap naluri, kemampuan adaptasi, kemampuan kontrol, dan pengaruh spiritualitas. Adapun Reivich dan Shatte antara lain pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan mengatasi masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian.

Penelitian ini akan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson, yaitu kompetensi pribadi, kepercayaan seseorang terhadap naluri, kemampuan adaptasi, kemampuan kontrol, dan pengaruh spiritualitas.

3. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Herman (dalam Danti & Satiningsih, 2021:2), faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain :

- a. Faktor kepribadian, terdiri dari karakteristik kepribadian, efikasi diri, harga diri, lokus kontrol internal, sikap optimis, kemampuan intelektual, *self-concept* yang positif, kondisi demografis (suku, gender, usia), *hope*, dan pengaturan emosi.
- b. Faktor lingkungan, lingkungan terdekat yang mempengaruhi resiliensi individu meliputi dukungan sosial dari keluarga, lingkungan sekitar dan teman sebaya.
- c. Faktor biologis, kondisi lingkungan awal memiliki pengaruh terhadap proses struktur fungsi otak dan perkembangan sistem neurobiologis

Holaday (dalam Southwick et al., 2014) menyatakan bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi, antara lain :

- a. Dukungan sosial, yaitu terdiri dari dukungan komunitas, dukungan personal, dukungan keluarga, dan kebudayaan serta komunitas terdekat dari tempat tinggal.

- b. Kemampuan kognitif, meliputi kemampuan inteligensi, kemampuan menyelesaikan masalah, kemampuan kontrol diri dan kemampuan spiritual.
- c. Keadaan psikologis, yaitu lokus kontrol internal, empati dan rasa keingintahuan yang tinggi, dan mampu bersikap fleksibel.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa resiliensi terjadi karena dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi resiliensi adalah faktor kepribadian, faktor biologis, *cognitive skill* dan *psychological resources*. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi adalah faktor lingkungan dan *social support*.

4. Resiliensi dalam Pandangan Islam

Islam mengajak dan memberi anjuran kepada manusia untuk segera mengatasi permasalahan yang dihadapi dan kembali bersemangat melakukan aktivitas seperti ketika sebelum menghadapi permasalahan tersebut karena Allah SWT memberikan masalah kepada manusia sesuai dengan kemampuannya. Selain itu, Allah SWT akan membalasamal kebaikan kepada orang yang tahan (resilien) dan mampu mengatasi masalah dengan balasan yang setimpal. Karakteristik orang yang resilien dalam perspektif Al-Qur'an diantaranya adalah ketika ditimpa suatu permasalahan orang tersebut bersikap sabar dan tabah, selalu optimis dan tidak mudah menyerah, memiliki jiwa yang besar, dan memiliki niat untuk

berjihad. Firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 155-156 :

وَلْتَبْلُوْكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِيْنَ ﴿١٥٥﴾
اِذْ اَصَابَتْهُمْ مُّصِيبَةٌ ۗ قَالُوْا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَ ﴿١٥٦﴾

Artinya : “Dan kami menguji kamu dengan dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah buahan, dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: *Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun*” (QS. Al-Baqarah:155-156).

Dalam tafsir Al-Misbah, dijelaskan bahwa Allah SWT menguji atau memberi cobaan kepada manusia dalam jumlah yang sedikit. Jumlah yang sedikit tidak sebanding dengan anugerah yang telah Allah berikan berupa potensi kepada manusia (Shihab, 2017:436). Setiap manusia hendaknya menghadapi ujian tersebut dengan kesabaran dan ketabahan sekaligus meyakini bahwa setiap manusia pasti mampu menghadapi ujian masing-masing dan akan mendapat ganjaran dan keberhasilan dalam hidupnya apabila mampu menghadapi ujian tersebut (Shihab, 2012:50).

Ayat ini mengajarkan manusia untuk mampu bertahan dalam menghadapi ujian dan musibah. Konsep resiliensi dalam ayat ini digambarkan dengan ketabahan manusia dalam menghadapi ujian yang diberikan oleh Allah SWT, kemudian Allah SWT akan memberikan ganjaran bagi manusia yang mampu bertahan dengan pahala serta keberkahan dalam hidup.

Ayat di atas menyatakan bahwa setiap manusia akan diberi ujian oleh Allah SWT. Manusia akan merasakan ketenangan, tidak mudah kecewa, dan tidak merasa putus asa apabila manusia mampu mencurahkan

segala sesuatu kepada Allah SWT dan meyakini bahwa seluruh dunia dan seisinya adalah milik Allah SWT. Selain itu, manusia yang mampu menyelesaikan masalah dengan cara bertahan dan bangkit dari keterpurukan akan mendapat balasan dari Allah SWT berupa kebahagiaan yang tidak terukur. Sehingga dapat dipahami bahwa Islam memandang resiliensi sebagai sebuah sikap yang harus dimiliki oleh setiap muslim. Hal ini karena resiliensi yang baik menjadi tanda bahwa keimanan dan ketangguhan seorang hamba telah teruji (Wahidah, 2018:112).

C. Regulasi Diri

1. Definisi Regulasi Diri

Regulasi diri didefinisikan sebagai pengelolaan diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan yang terencana dan memiliki pengaruh terhadap tujuan yang dicapai. Pengelolaan diri meliputi pengaturan metakognitif, motivasi, dan perilaku, dimana hal tersebut berperan aktif dalam mencapai tujuan pribadi (Zimmerman, 1989:4).

Ghufron (2017:58) mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah konsep mengenai pengelolaan diri dimana individu mampu beradaptasi secara efektif dengan lingkungan dengan cara mengendalikan diri pada proses psikologis dan tingkah laku.

Omrod (2009:30) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses dimana individu memiliki kemampuan dalam mengatur suatu pencapaian dengan tindakan yang tepat, melakukan evaluasi terhadap kesuksesan ketika mencapai tujuan, dan menjadikan proses tersebut

sebagai suatu pembelajaran dalam mengelola diri. Pembelajaran yang termasuk didalamnya meliputi pengaturan dalam proses berpikir dan mengarahkan perilaku dan tindakan secara teratur.

Berdasarkan definisi dari ahli diatas, dapat dipahami bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatur diri baik pikiran, perasaan, maupun perilaku untuk mencapai suatu tujuan.

2. Aspek Regulasi Diri

Zimmerman (1989) mengungkapkan bahwa regulasi diri terdiri atas tiga aspek umum antara lain :

a. Metakognitif

Metakognitif adalah proses dan produk yang dihasilkan dari aspek kognitif dalam diri individu yang menciptakan pengetahuan individu tentang suatu hal. Metakognitif juga didefinisikan sebagai pengetahuan dan keterampilan individu dalam mengatur perannya dalam menjalani suatu tugas untuk memaksimalkan proses dan hasil belajar. Dengan memiliki pengetahuan, akan membuat individu mampu membimbing, mengatur, dan menata sesuatu yang akan dihadapi serta mampu memilih strategi yang tepat untuk meningkatkan kinerja kognitif.

b. Motivasi

Motivasi dapat diartikan sebagai hal yang mendorong individu untuk terlibat pada suatu peran dalam mencapai suatu tujuan. Timbulnya motivasi dalam diri disebabkan karena adanya keyakinan

dan kemampuan dalam diri individu untuk beradaptasi di berbagai situasi dan mampu melaksanakan tuntutan-tuntutan tugas yang dihadapi. Karakteristik individu yang memiliki motivasi adalah individu mampu mengevaluasi keterampilan ditinjau dari tugas yang telah dikerjakan, memiliki kepercayaan diri, dan berorientasi pada tujuan yang dapat dilihat dari bagaimana individu mampu menghargai proses belajar.

c. Perilaku

Perilaku berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan tingkah laku seperti keterampilan mengatur waktu, mengendalikan lingkungan fisik, dan kemampuan memanfaatkan lingkungan sekitar seperti keluarga, pengajar, dan teman sebaya sebagai cara untuk menambah keterampilan.

Sedangkan menurut Ormord (2009:30) aspek-aspek regulasi diri dijelaskan sebagai berikut:

a. Memiliki standar dan tujuan

Standar dan tujuan merupakan sesuatu yang digunakan sebagai petunjuk dan sasaran individu dalam berperilaku. Terpenuhinya standar dan mampu meraih tujuan akan membuat individu merasakan kepuasan sehingga efikasi diri menjadi meningkat dan membuat individu terpacu untuk meraih tujuan yang lebih besar.

b. Pengaturan emosi

Pengendalian emosi merupakan upaya individu dalam mengontrol setiap perasaan agar tidak mengeluarkan respon yang kontradiktif. Terdapat dua cara dalam pengendalian emosi, yaitu mengontrol pengungkapan perasaan dan menafsirkan kembali berbagai peristiwa dalam rangka memberikan makna positif pada situasi yang dianggap oleh orang lain mampu membangkitkan amarah maupun kesedihan.

c. Melakukan observasi diri

Melakukan pengamatan, pengawasan, dan penjagaan mengenai pikiran, emosi, dan perilaku diri sendiri untuk meningkatkan kesadaran dalam mengatur serta mengelola diri.

d. Instruksi diri

Instruksi diri sebagai pengingat bagi diri pada situasi-situasi tertentu. Instruksi diri juga mampu mengingatkan diri untuk selalu bertindak secara tepat terutama bagi individu yang sering bertindak tanpa berpikir.

e. Observasi diri

Untuk melihat kemajuan diri dalam mencapai suatu tujuan, individu perlu menyadari seberapa persen kenaikan yang sudah didapat untuk mencapai tujuan. Dengan melihat kemajuan diri, membuat individu termotivasi untuk melanjutkan usaha dalam mencapai tujuan.

f. Melakukan evaluasi diri

Evaluasi diri dilakukan dengan cara menunjukkan penilaian terhadap kemampuan atau perilaku sendiri. Evaluasi juga memberikan peluang bagi individu untuk belajar mengenai hal baru untuk mengembangkan kualitas pribadi.

g. Kontingensi yang ditetapkan sendiri

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana individu memberikan respon terhadap pencapaian suatu tujuan. Biasanya individu akan memberikan reinforcement ketika tujuan berhasil dicapai dan punishment ketika tidak mampu mencapai tujuan.

Dari beberapa penjelasan tokoh diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek regulasi diri antara lain metakognitif (menetapkan standar dan tujuan dan membuat kontingensi), motivasi, dan perilaku (pengaturan emosi, melakukan instruksi diri, dan melakukan evaluasi diri). Penelitian ini akan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (dalam Ghuffron & Risnawita, 2017:62), faktor yang mempengaruhi regulasi diri ada tiga, antara lain :

d. Individu (diri)

Faktor individu terdiri dari hal – hal berikut ini:

- 1) Pengetahuan individu. Memiliki pengetahuan yang luas dan beragam dapat membuat individu memiliki pengelolaan diri yang baik.
- 2) Kemampuan metakognisi. Kemampuan metakognisi individu yang tinggi akan berpengaruh baik terhadap pengelolaan diri individu.
- 3) Tujuan yang hendak dicapai. Individu yang memiliki tujuan yang jelas dan beragam, mengharuskan individu melakukan pengelolaan diri dengan baik.

e. Perilaku

Perilaku berkaitan dengan tindakan individu yang berkaitan dengan diri sendiri dan interaksi dengan lingkungan. Perilaku juga berhubungan dengan cara individu memanfaatkan kemampuan dimiliki. Apabila individu mampu mengatur dan mengelola diri dengan optimal, maka regulasi diri individu juga meningkat.

f. Lingkungan

Lingkungan erat kaitannya dengan dukungan terhadap individu. Lingkungan yang mendukung individu akan membuat individu memiliki regulasi diri yang baik. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung mampu menurunkan regulasi diri individu.

Ditinjau dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap regulasi diri adalah individu, perilaku, dan lingkungan.

4. Regulasi Diri dalam Pandangan Islam

Islam mengajarkan umatnya untuk mendidik anak sejak berada dalam kandungan ibu hingga akhir hayat. Dengan mendidik anak sejak dini, harapannya anak mampu menjaga nilai-nilai fitrah sebagai manusia yang suci dan baik. Maka, program pendidikan harus mengacu pada keluhuran budi dan ketakwaan kepada Allah SWT. Seperti firman Allah SWT dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 11 berikut:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia” (QS. Ar-Ra'd:11).

Dalam tafsir Al-Lubab, Firman Allah SWT di atas menegaskan bahwa Allah SWT tidak akan merubah kondisi suatu kaum sampai manusia merubah diri sendiri terlebih dahulu, yaitu sikap mental dan pikiran diri sendiri (Shihab, 2012:63). Perubahan yang dilakukan oleh manusia berdasarkan ayat tersebut berkaitan dengan tiga hal pokok, yaitu nilai yang dianut, sisi dalam manusia (tekad dan kemauan), dan kemampuan manusia itu sendiri (Shihab, 2017:234).

Dalam konteks regulasi diri, ayat ini mengingatkan bahwa sebagai individu memiliki peran penting dalam mengubah dan memperbaiki hidup. Allah tidak akan mengubah keadaan manusia secara instan, melainkan

manusia harus aktif dan bertanggung jawab untuk melakukan perubahan positif dalam diri. Dengan kata lain regulasi diri adalah tanggung jawab setiap individu untuk memperbaiki keadaan dan mengubah diri agar lebih baik.

Hikmah yang dapat diambil dari ayat di atas adalah manusia harus memiliki tanggung jawab pada diri sendiri, senantiasa melakukan introspeksi diri, dan memiliki usaha untuk merubah keadaan diri. Regulasi diri membutuhkan adanya usaha yang konsisten untuk mengatasi kelemahan, mengembangkan kebiasaan yang lebih baik, dan mengubah perilaku agar lebih produktif. Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT telah memberi kesempatan kepada manusia untuk bisa membuat keputusan, mempertimbangkan, menentukan, dan mengelola diri sendiri (Utari, 2021:49).

D. Pengaruh Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an

Masa *emerging adulthood* merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Masa ini terjadi pada rentang usia sekitar 18-25 tahun (Robinson, 2015:13). Masa peralihan ini merupakan peluang bagi individu untuk berkembang dan menjalani hidup yang lebih baik. Masa ini seringkali bertepatan dengan peran individu sebagai seorang mahasiswa. Selain itu, rentang usia ini merupakan waktu yang baik untuk menghafal Al-Qur'an. Individu juga memiliki kebebasan untuk mengatur waktu dan melakukan

perencanaan terhadap aktivitas-aktivitas yang dijalani termasuk kuliah dan menghafal Al-Qur'an.

Menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur'an merupakan hal yang tidak mudah. Mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas akademis dan tugas menghafal Al-Qur'an. Tuntutan tugas yang harus dipenuhi oleh mahasiswa penghafal Al-Qur'an perlu dilakukan secara seimbang. Apabila individu tidak mampu menyeimbangkan antara tugas akademik dan tugas hafalan, akan menyebabkan individu mengalami konflik peran. Konflik peran adalah suatu konflik yang terjadi di dalam diri individu yang disebabkan oleh tekanan dari dua atau lebih peran yang saling bertentangan sehingga peran-peran yang dijalani tidak bisa berjalan maksimal.

Apabila salah satu tugas tidak bisa diselesaikan tepat waktu, hal ini merupakan bentuk prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku seseorang ketika menunda suatu pekerjaan penting tanpa alasan yang jelas. Menurut Ferarri, Individu dianggap melakukan prokrastinasi apabila individu menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, terlambat dalam menyelesaikan tugas, kinerja dalam mengerjakan tugas tidak sesuai dengan rencana, dan cenderung melakukan kegiatan lain yang dinilai lebih menyenangkan (Ghuffron & Risnawita, 2017:158).

Menurut pandangan behavioristik, perilaku menunda terjadi karena proses pembelajaran, dimana individu melakukan penundaan karena mendapatkan *reward* atas perilaku tersebut. Ketika individu mengalami kesuksesan dalam mengerjakan suatu tugas dengan cara menunda

mengerjakan, individu tersebut akan melakukan penundaan lagi karena telah merasakan kesuksesan yang merupakan *reward*.

Perilaku prokrastinasi juga muncul pada lingkungan tertentu ketika keadaan lingkungan memicu *reinforcement*. Kondisi yang rendah akan penjagaan akan mengarahkan individu untuk melakukan penundaan karena kurangnya pengawasan dan akan mengarahkan individu untuk mengerjakan tugas tidak pada waktunya (Ghuffron & Risnawita, 2017:161).

Prokrastinasi merupakan permasalahan penting dan perlu mendapatkan penanganan. Individu yang kurang bisa mengatasi perilaku suka menunda akan berdampak pada perkembangannya. Prokrastinasi memiliki dampak pada ranah afektif, kognitif, perilaku, dan fisik. Dampak prokrastinasi terhadap ranah afektif antara lain individu merasa cemas, gelisah, takut, menyesal, stres, panik, dan bersedih. Dampak prokrastinasi pada ranah kognitif individu adalah individu akan selalu teringat akan tugas yang belum diselesaikan dan individu bisa menganggap dirinya gagal. Dampak negatif prokrastinasi terhadap perilaku individu adalah individu menjadi malas dan akan terlambat mengumpulkan tugas. Sedangkan dampak prokrastinasi terhadap fisik adalah mudah lelah, sulit tidur, jantung berdebar, dan kepala pusing (Suhadianto & Pratitis, 2019).

Permasalahan yang muncul pada diri individu merupakan hal yang harus diatasi, termasuk didalamnya adalah prokrastinasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi menurut Steel adalah neurotisme atau kecemasan. Perasaan takut akan kegagalan berkaitan dengan neurotisme.

Individu merasa memiliki keraguan dengan kemampuan diri sendiri dan mempercayai kegagalan sebagai tanda bahwa akhir dari segalanya. Kecemasan akan kegagalan dapat membuat individu memilih untuk menghindari kecemasan tersebut, salah satunya adalah dengan melakukan prokrastinasi. Namun, perasaan takut akan kegagalan juga mampu menimbulkan dorongan dari dalam individu untuk memiliki motivasi untuk berprestasi (Fakhria & Setiowati, 2017). Maka perlu adanya usaha dari individu untuk menghadapi perasaan takut akan kegagalan. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah individu harus memiliki resiliensi, yaitu memiliki kemampuan untuk bangkit, berdiri di atas penderitaan, dan memperbaiki rasa kecewa yang dihadapinya.

Resiliensi adalah kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk berkembang saat berhadapan dengan situasi yang sulit (Connor & Davidson, 2003). Resiliensi yang baik ditandai dengan kompetensi pribadi yang baik, kepercayaan terhadap hal-hal positif, mampu beradaptasi pada situasi sulit, memiliki kontrol diri yang baik, dan mempercayai kehendak Tuhan. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an perlu memiliki sikap resilien karena mahasiswa harus mampu bertahan pada situasi sulit, baik dalam perkuliahan maupun dalam menghafal Al-Qur'an. Chairani & Subandi (2010:191) menyatakan bahwa tanggung jawab seorang penghafal Al-Qur'an sangat berat, dimana individu harus menjaga sepenuhnya niat di dalam diri untuk menghafal, individu juga harus memiliki daya tahan kuat dalam menghafal

dan menjaga setiap hafalan, serta harus menerapkan sikap disiplin dalam melakukan setoran hafalan kepada ustadz/ustadzah atau kyai.

Penelitian Ramadhanti dan Kaloeti (2021) dengan judul “Hubungan antara Resiliensi Akademik dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir” menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dan prokrastinasi akademik. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Sejalan dengan penelitian Mia Rismaya (2021) dengan judul “Hubungan Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP” hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi.

Adapun faktor yang berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi menurut Steel adalah kesadaran yang rendah dan kegagalan mengatur diri. Regulasi diri adalah kemampuan mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perilaku dengan perencanaan yang tepat guna mencapai tujuan personal. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik dapat dilihat dari aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku (Zimmerman, 1989). Metakognitif berkaitan dengan bagaimana individu mampu mengatur setiap peran yang dijalani dengan baik. Motivasi berkaitan dengan bagaimana individu memiliki keyakinan akan kemampuan diri dan mampu beradaptasi dalam pencapaian tugas. Aspek perilaku berkaitan dengan bagaimana individu memiliki kontrol

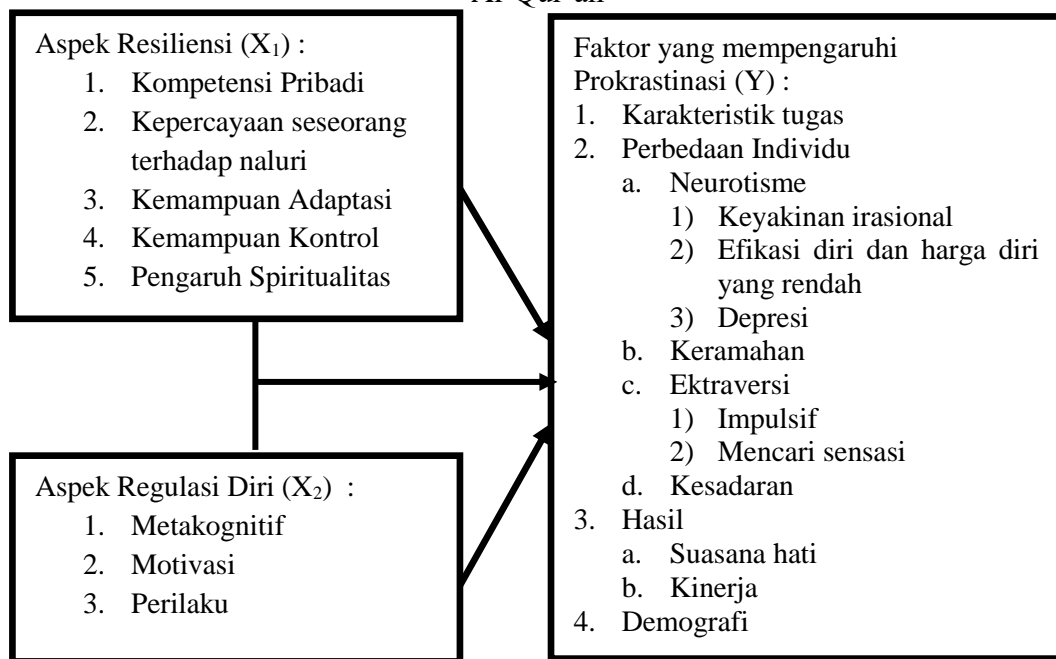
terhadap setiap perilaku agar sesuai dengan harapan sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Dengan regulasi diri yang baik, dapat meminimalisir terjadinya prokrastinasi pada diri individu.

Penelitian Muslimah (2016) dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” dengan penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an. Sejalan dengan penelitian Fitriani (2019) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren X Pekanbaru”. Hasil penelitian juga menunjukkan adanyahubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an. Artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah tingkat prokrastinasi menghafal Al-Qur'an. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi menghafal Al-Qur'an.

Regulasi diri sangat diperlukan terutama pada individu yang memiliki lebih dari satu peran. Mahasiswa penghafal Al-Qur'an harus memiliki regulasi diri yang baik agar mampu menyeimbangkan antara kegiatan di kampus, organisasi, di rumah serta kegiatan menghafalkan Al-Qur'an, sehingga individu mampu mencapai target sesuai dengan harapannya. Menurut Chairani dan Subandi (2010), regulasi diri memiliki peran dalam menghadapi berbagai macam tantangan dalam mencapai tujuan, termasuk tujuan dalam menghafal Al-Qur'an. Menurut Marza (2017), ketika individu memiliki regulasi diri yang

baik dalam proses menghafal Al-Qur'an, maka individu tersebut akan mampu mencapai tujuan yang diinginkan dan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an akan menurun.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir
Pengaruh Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an



E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Ada pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang.
2. Ada pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang.
3. Ada pengaruh resiliensi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013:19) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas dari awal hingga akhir penelitian. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan data-data numerik yang terkumpul melalui metode perhitungan dan diolah menggunakan metode analisis statistika (Azwar, 2011:5).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kausal komparatif. Kausal komparatif adalah jenis penelitian yang memungkinkan peneliti untuk menyimpulkan terkait ada atau tidaknya hubungan sebab akibat pada variabel yang diteliti berdasarkan pengamatan dari fenomena yang telah terjadi dengan melihat kembali data yang ada untuk menemukan faktor-faktor penyebabnya (Azwar, 2017:10). Penelitian ini bersifat *ex post facto* yaitu data dikumpulkan setelah semua kejadian telah berlangsung atau lewat.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah atribut, karakteristik, atau nilai dari seseorang, benda, atau aktivitas yang menunjukkan variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013:39).

1. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau variabel tergantung adalah variabel yang diukur guna mengetahui seberapa besar pengaruh atau efek dari variabel

lain (Azwar, 2011:91). Sedangkan menurut Sugiyono (2013:39) variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi dampak dari variabel bebas. Variabel dependen pada penelitian ini adalah Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang

2. Variabel Independen (X)

Menurut Sugiyono (2013:39) variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau variabel yang menjadi penyebab munculnya variabel terikat. Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang variasinya memiliki pengaruh atau mengakibatkan perubahan pada variabel lain (Azwar, 2011:92). Penelitian ini terdiri dari dua variabel independen, yaitu resiliensi (X_1) dan regulasi diri (X_2).

C. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an

Prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an adalah perilaku menunda untuk memulai menghafal, menunda melaksanakan kegiatan hafalan, menunda melanjutkan hafalan dan menunda melakukan setoran hafalan Al-Qur'an kepada kyai maupun ustadz dan ustadzah. Variabel prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ferarri, yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual, dan kecenderungan untuk

melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan. Semakin tinggi skor yang diperoleh menandakan semakin tingginya tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan menandakan bahwa semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an.

2. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan dalam situasi yang sulit dengan menggunakan pendekatan positif dan bangkit kembali menuju keadaan semula atau pada keadaan yang lebih baik. Variabel resiliensi diukur dengan menggunakan skala resiliensi yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Connor & Davidson, yaitu kompetensi pribadi, kepercayaan terhadap naluri, kemampuan adaptasi, kemampuan kontrol, dan pengaruh spiritualitas. Semakin tinggi nilai yang diperoleh menandakan semakin tingginya tingkat resiliensi individu. Sebaliknya, semakin rendah nilai yang diperoleh menandakan bahwa semakin rendah tingkat resiliensi individu.

3. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola diri baik berupa pikiran, perasaan, maupun tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Pengukuran variabel regulasi diri menggunakan skala regulasi diri yang disusun dari aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman antara lain metakognitif, motivasi, dan perilaku. Semakin tinggi nilai yang diperoleh menandakan semakin tingginya tingkat regulasi diri individu. Sebaliknya,

semakin rendah nilai yang diperoleh menandakan bahwa semakin rendah tingkat regulasi diri individu.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang Jl Tanjungsari Barat II, Tambakaji, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah bulan Juni 2023.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasidan Sampel

Populasi penelitian yaitu kumpulan subjek yang akan digunakan untuk generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2011:111). Menurut Sugiyono (2013:80), populasi adalah area generalisasi yang berupa subjek atau objek yang memiliki kualitas dan ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang sebanyak 79subjek.

Tabel 3.1 Jumlah Santri

| Angkatan | Jumlah anggota |
|-----------------|-----------------------|
| 2018 | 1 orang |
| 2019 | 22 orang |
| 2020 | 19 orang |
| 2021 | 17 orang |
| 2022 | 20 orang |
| Total | 79 orang |

Sementara itu, sampel penelitian adalah sebagian dari subjek populasi (Azwar, 2011:112). Menurut Sugiyono (2013:81), sampel merupakan bagian dari jumlah dan ciri yang melekat pada populasi. Penelitian ini memiliki populasi yang relatif kecil, yaitu kurang dari 100 subjek, sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan seluruh populasi sebagai sampel penelitian.

2. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan metode penentuan sampel dari suatu populasi dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Sampling jenuh merupakan metode pemilihan sampel dimana seluruh anggota populasi merupakan sampel penelitian (Sugiyono, 2013:85). Sampling jenuh merupakan salah satu jenis teknik *nonprobability sampling*. Teknik *nonprobability sampling* adalah metode penentuan sampel dengan cara tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama terhadap setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2013:84). Hal ini dikarenakan jumlah populasi relatif kecil, yaitu kurang dari 100 subjek dan agar peluang generalisasi kesalahan semakin kecil.

F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala. Skala adalah norma yang diperlukan sebagai acuan dalam penentuan panjang pendeknya interval pada suatu alat ukur, sehingga alat ukur tersebut dapat menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2013:92). Adapun skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* adalah skala yang digunakan dalam pengukuran sikap, pendapat, dan persepsi perorangan maupun kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013:93). Pada teknik skala likert, dilakukan penjabaran variabel menjadi indikator variabel. Setelah itu, indikator disusun menjadi item-item instrumen berupa pertanyaan maupun pernyataan (Sugiyono, 2013:94).

Penelitian ini akan menggunakan skala resiliensi, skala regulasi diri, dan skala prokrastinasi dengan perhitungan skor sebesar 1-4 dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 3.2 Penilaian Skala *Likert*

| Favorable | Skor | Unfavorable | Skor |
|---------------------------|-------------|---------------------------|-------------|
| Sangat Sesuai (SS) | 4 | Sangat Sesuai (SS) | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | Sesuai (S) | 2 |
| Tidak Sesuai (TS) | 2 | Tidak Sesuai (TS) | 3 |
| Sangat Tidak Sesuai (STS) | 1 | Sangat Tidak Sesuai (STS) | 4 |

Penelitian ini menggunakan pengukuran dengan 3 skala, yaitu skala prokrastinasi, skala resiliensi, dan skala regulasi diri. Masing-masing skala memiliki batasan sesuai dengan definisi operasional sebagai berikut :

a. Skala Prokrastinasi

Skala prokrastinasi disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Ferrari, yang terdiri dari 4 aspek, antara lain penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual, dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Tabel 3.3 *Blue print* Skala Prokrastinasi

| Aspek | Indikator | Item | | Jumlah Item |
|--|---|-----------|-------------|-------------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi | Mengetahui bahwa tugas harus segera diselesaikan namun menunda untuk memulainya | 1, 2 | 16,17 | 4 |
| | Mengetahui bahwa tugas harus segera diselesaikan namun menunda untuk menyelesaikan | 18,19 | 3,4 | 4 |
| Keterlambatan dalam mengerjakan tugas | Memerlukan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam menuntaskan hafalan Al-Qur'an | 5,6 | 20 | 3 |
| | Tidak memperhitungkan waktu dalam menghafal Al-Qur'an | 7 | 21, 22 | 3 |
| Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual | Memiliki <i>deadline</i> namun gagal mencapai <i>deadline</i> | 8,9 | 23 | 3 |
| | Memiliki rencana untuk menghafal Al-Qur'an namun tidak dilaksanakan | 10,11 | 24 | 3 |
| Kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan. | Melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menghafal Al-Qur'an | 12,13 | 25 | 3 |
| | Melakukan tugas lain sembari menghafal Al-Qur'an | 26,27 | 15,16 | 4 |
| Total | | 15 | 12 | 27 |

b. Skala Resiliensi

Skala resiliensi disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Connor & Davidson, antara lain kompetensi pribadi, kepercayaan terhadap naluri, kemampuan adaptasi, kemampuan kontrol, dan pengaruh spiritualitas

Tabel 3.4 *Blue print* Skala Resiliensi

| Aspek | Indikator | Item | | Jumlah Item |
|---------------------------------------|---|-----------|-------------|-------------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| Kompetensi pribadi | Standar yang tinggi dalam menghadapi situasi sulit | 1,2 | 18, 19 | 4 |
| | Mampu bertahan dan mampu bangkit kembali | 21,22 | 3,4 | 4 |
| | Tidak mudah putus asa dan pantang menyerah | 5,6 | 22 | 3 |
| Kepercayaan seseorang terhadap naluri | Percaya pada diri sendiri | 23,24 | 7,8 | 4 |
| | Toleransi terhadap afek negatif | 9 | 25 | 2 |
| | Mampu mengambil keputusan | 10 | 26 | 2 |
| Kemampuan adaptasi | Menerima perubahan secara positif | 11 | 27 | 2 |
| | Mampu menjalin hubungan yang aman dengan orang lain | 12, 13 | 28 | 3 |
| Kemampuan kontrol | Mampu mengendalikan diri untuk mencapai tujuan | 14,15 | 29,30 | 4 |
| Pengaruh spiritualitas | Yakin akan campur tangan Tuhan dan takdir. | 16,17 | 31,32 | 4 |
| Total | | 17 | 15 | 32 |

c. Skala Regulasi Diri

Skala disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman antara lain metakognitif, motivasi, dan perilaku.

Tabel 3.5 *Blue print* Skala Regulasi Diri

| Aspek | Indikator | Item | | Jumlah Item |
|--------------|--|-----------|-------------|-------------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| Metakognitif | Memiliki rencana dan stategi dalam menghafal Al-Qur'an | 1 | 16, 17 | 3 |
| | Memperluas ilmu pengetahuan | 18, 19 | 2,3 | 4 |
| | Melakukan evaluasi dalam menghafal Al-Qur'an | 20,21 | 4,5 | 4 |
| Motivasi | Memiliki orientasi pada tujuan | 6,7 | 22, 23 | 4 |
| | Memiliki keyakinan akan kemampuan diri | 8 | 24 | 2 |
| | Memiliki kemampuan dalam mengelola emosi | 9, 10 | 25 | 3 |
| Perilaku | Menciptakan suasana yang mendukung dalam menghafal Al-Qur'an | 11, 12 | 26, 27 | 4 |
| | Memiliki kontrol diri | 13 | 28 | 2 |
| | Mampu memanfaatkan lingkungan | 29,30 | 14,15 | 4 |
| Total | | 15 | 15 | 30 |

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah penentuan valid atau tidaknya suatu alat ukur. Hasil penelitian dinyatakan valid apabila ditemukan kesesuaian antara data yang terhimpun dengan data yang sebenarnya terjadi pada objek yang

diteliti. Instrumen yang valid menandakan bahwa instrumen tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2013:121). Maka perlu dilakukan uji validitas pada skala di atas sebelum digunakan sebagai media pengumpulan data.

Sebuah instrumen dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila instrumen tersebut memiliki tingkat ketelitian dan keabsahan yang tinggi dan layak digunakan dalam penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Validitas isi (*content validity*) digunakan untuk melihat kemampuan suatu instrumen dalam mengukur isi (konsep) yang harus diukur (Duli, 2019:103). Pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan menggunakan *blue print* skala. Adapun isi dari *blue print* skala adalah variabel yang akan diteliti, indikator sebagai tolok ukur, dan nomor item pernyataan yang telah dijabarkan dari indikator. Selanjutnya *blue print* skala tersebut dikonsultasikan dengan ahli (Sugiyono, 2016:182).

Setelah proses pengujian oleh ahli, selanjutnya adalah pengujian instrumen pada sampel dengan kriteria yang sama dengan sampel penelitian. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini, peneliti menghitung validitas dengan bantuan *software SPSSfor windows 25.0* dengan teknik *corrected aitem-total correlation*. Dasar pengambilan keputusan untuk uji validitas adalah apabila nilai korelasi $>0,361$ (r-tabel) maka item dinyatakan valid. Sedangkan apabila nilai korelasi $<0,361$ (r-tabel) maka item dinyatakan tidak valid (Sugiyono, 2013:126).

2. Reliabilitas

Hasil penelitian dikatakan reliabel apabila ditemukan kesesuaian data pada yang waktu yang berbeda. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang dapat digunakan berulang kali dan mampu menghasilkan data yang sama ketika mengukur objek yang sama (Sugiyono, 2013:121). Reliabilitas digunakan untuk menguji sejauh mana hasil pengukuran bersifat konsisten, jika dilakukan pengukuran berulang kali pada situasi yang sama dan dengan instrumen yang sama (Duli, 2019:106). Saifuddin (2020:191) menambahkan bahwa reliabilitas adalah keyakinan terhadap hasil pengukuran.

Pada penelitian ini, peneliti memanfaatkan bantuan *software SPSS for windows 21.0* untuk menguji reliabilitas skala dengan teknik *Alpha Cronbach*. Teknik *Alpha Cronbach* merupakan metode yang digunakan untuk menguji reliabilitas pada suatu tes yang tidak menyediakan pilihan benar atau salah maupun ya atau tidak, tetapi digunakan untuk menguji reliabilitas tes yang mengukur sikap atau perilaku (Duli, 2019:107-108).

Koefisien reliabilitas bergerak dari angka 0 menuju angka 1. Artinya semakin mendekati angka 1, koefisien reliabilitas akan semakin tinggi. Namun, koefisien reliabilitas memiliki batas minimal. Batasan tersebut bertujuan agar peneliti tidak menggunakan skala psikologi yang memiliki koefisien reliabilitas dibawah batas minimal. Banyak pendapat mengatakan bahwa batas minimal koefisien reliabilitas skala psikologi sebesar 0,600. Apabila ada skala psikologi dengan skor koefisien

reliabilitas sebesar 0,600, artinya 60% mencerminkan perbedaan yang sesungguhnya, sedangkan 40% mencerminkan variasi eror (Saifuddin, 2020:207). Dasar pengambilan keputusan untuk uji reliabilitas adalah apabila nilai koefisien reliabilitas $> 0,6$ maka item dinyatakan reliabel. Sedangkan apabila nilai koefisien reliabilitas $< 0,6$ maka item dinyatakan tidak reliabel.

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an

Penentuan nilai r hitung pada variabel prokrastinasi (Y) diperoleh dengan menggunakan bantuan *SPSS for windows 21.0*. Pengujian validitas dilakukan pada responden dengan kriteria yang sama dengan responden penelitian sejumlah 30 orang. Nilai r tabel adalah 0,361 yang didapatkan dari rumus $(N-2)$ dengan taraf kesalahan 5%. Berdasarkan *blue print* skala di atas, terdapat 6 item pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 1,2,6,20,25,26 dari 27 item. Sehingga 21 item lain dianggap valid. Berikut hasil uji coba skala validitas variabel prokrastinasi (Y) yang valid :

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi

| Aspek | Indikator | Item | | Jumlah Item |
|--|---|-----------|-------------|-------------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi | Mengetahui bahwa tugas harus segera diselesaikan namun menunda untuk memulainya | 1*, 2* | 16,17 | 2 |
| | Mengetahui bahwa tugas harus segera diselesaikan namun menunda untuk menyelesaikan | 18,19 | 3,4 | 4 |
| Keterlambatan dalam mengerjakan tugas | Memerlukan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam menuntaskan hafalan Al-Qur'an | 5,6* | 20* | 1 |
| | Tidak memperhitungkan waktu dalam menghafal Al-Qur'an | 7 | 21, 22 | 3 |
| Adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual | Memiliki <i>deadline</i> namun gagal mencapai <i>deadline</i> | 8,9 | 23 | 3 |
| | Memiliki rencana untuk menghafal Al-Qur'an namun tidak dilaksanakan | 10,11 | 24 | 3 |
| Cenderung untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan. | Melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menghafal Al-Qur'an | 12,13 | 25* | 2 |
| | Melakukan tugas lain sembari menghafal Al-Qur'an | 26*,27 | 14,15 | 3 |
| Total Item Valid | | 11 | 10 | 21 |

Keterangan : *item gugur

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,892 | 27 |

Dilihat dari tabel uji reliabilitas pada skala prokrastinasi di atas, nilai *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan adalah 0,892. Skala prokrastinasi dapat dikatakan reliabel jika nilai koefisien pada variabel prokrastinasi $>0,60$. Nilai $0,892 > 0,60$, sehingga dapat dikatakan bahwa skala di atas memiliki tingkat reliabilitas yang tergolong baik.

b. Resiliensi

Penentuan nilai r hitung pada variabel resiliensi (X_1) diperoleh dengan menggunakan bantuan *SPSS for windows 21.0*. Pengujian validitas dilakukan pada responden dengan kriteria yang sama dengan responden penelitian sejumlah 30 orang. Nilai r tabel adalah 0,361 yang didapatkan dari rumus $(N-2)$ dengan taraf kesalahan 5%. Berdasarkan *blue print* skala di atas, terdapat 8 item pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 5,6,9,17,20,21,27,29 dari 32 item. Sehingga 24 item lain dianggap valid. Berikut hasil uji coba skala validitas variabel resiliensi (X) yang valid :

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi

| Aspek | Indikator | Item | | Jumlah Item |
|---------------------------------------|---|-----------|-------------|-------------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| Kompetensi pribadi | Standar yang tinggi dalam menghadapi situasi sulit | 1,2 | 18, 19 | 4 |
| | Mampu bertahan dan mampu bangkit kembali | 20*,21* | 3,4 | 2 |
| | Tidak mudah putus asa dan pantang menyerah | 5*,6* | 22 | 1 |
| Kepercayaan seseorang terhadap naluri | Percaya pada diri sendiri | 23,24 | 7,8 | 4 |
| | Toleransi terhadap afek negatif | 9* | 25 | 1 |
| | Mampu mengambil keputusan | 10 | 26 | 2 |
| Kemampuan adaptasi | Menerima perubahan secara positif | 11 | 27* | 1 |
| | Mampu menjalin hubungan yang aman dengan orang lain | 12, 13 | 28 | 3 |
| Kemampuan kontrol | Mampu mengendalikan diri untuk mencapai tujuan | 14,15 | 29*,30 | 3 |
| Pengaruh spiritualitas | Yakin akan campur tangan Tuhan dan takdir. | 16,17* | 31,32 | 3 |
| Total Item Valid | | 11 | 13 | 24 |

Keterangan* = item gugur

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,917 | 32 |

Dilihat dari tabel uji reliabilitas pada skala resiliensi di atas, nilai *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan sebesar 0,917. Skala resiliensi

dapat dikatakan reliabel jika nilai koefisien pada variabel resiliensi > 0,60. Nilai $0,917 > 0,60$, sehingga dapat dikatakan bahwa skala resiliensi di atas memiliki tingkat reliabilitas yang tergolong baik.

c. Regulasi Diri

Penentuan nilai r hitung pada variabel regulasi diri (X) diperoleh dengan menggunakan bantuan *SPSS for windows 21.0*. Pengujian validitas dilakukan pada responden dengan kriteria yang sama dengan responden penelitian sejumlah 30 orang. Nilai r tabel adalah 0,361 yang didapatkan dari rumus (N-2) dengan taraf kesalahan 5%. Berdasarkan *blue print* skala di atas, terdapat 7 item pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 3,7,9,10,11,12,25 dari 30 item. Sehingga 23 item lain dianggap valid. Berikut hasil uji coba skala validitas variabel regulasi diri (X2) yang valid :

Tabel 3.10 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Diri

| Aspek | Indikator | Item | | Jumlah Item |
|-------------------------|--|-----------|-------------|-------------|
| | | Favorable | Unfavorable | |
| Meta kognitif | Memiliki rencana dan strategi dalam menghafal Al-Qur'an | 1 | 16, 17 | 3 |
| | Memperluas ilmu pengetahuan | 18, 19 | 2,3* | 3 |
| | Melakukan evaluasi dalam menghafal Al-Qur'an | 20,21 | 4,5 | 4 |
| Motivasi | Memiliki orientasi pada tujuan | 6,7* | 22, 23 | 3 |
| | Memiliki keyakinan akan kemampuan diri | 8 | 24 | 2 |
| | Memiliki kemampuan dalam mengelola emosi | 9*, 10* | 25* | 0 |
| Perilaku | Menciptakan suasana yang mendukung dalam menghafal Al-Qur'an | 11*, 12* | 26, 27 | 2 |
| | Memiliki kontrol diri | 13 | 28 | 2 |
| | Mampu memanfaatkan lingkungan | 29,30 | 14,15 | 4 |
| Total Item Valid | | 10 | 13 | 23 |

Keterangan *= item gugur

Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,904 | 30 |

Dilihat dari tabel uji reliabilitas pada skala regulasi diri di atas, nilai *Cronbach's Alpha* yang dihasilkan sebesar 0,904. Skala regulasi diri dapat dikatakan reliabel jika nilai koefisien yang diperoleh $> 0,60$. Nilai $0,904 > 0,60$, sehingga dapat dikatakan bahwa skala regulasi diri di atas memiliki tingkat reliabilitas yang tergolong baik.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian kuantitatif terdiri dari pengelompokan data, tabulasi data, penyajian data tiap variabel, perhitungan dalam menjawab rumusan masalah, dan perhitungan untuk uji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2013:147). Data penelitian akan dianalisis dengan memanfaatkan bantuan *software SPSS for windows 21.0* yang selanjutnya akan diterjemahkan. Adapun analisis yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik merupakan syarat statistik yang harus terpenuhi pada analisis regresi linear berganda berdasarkan *ordinary least square* (Duli, 2019:114). Adapun uji asumsi klasik yang digunakan adalah sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan proses pengujian yang bertujuan untuk menguji apakah variabel pengganggu atau *residual* dalam model regresi memiliki distribusi normal atau tidak (Janie, 2012:35). Pada penelitian ini, pengujian normalitas menggunakan teknik *one-sample kolmogorov smirnov-test* dengan melihat nilai *unstandardized residual* dari model regresi. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi $>0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal (Duli, 2019:115).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah proses pengujian yang bertujuan untuk melihat apakah model yang dibangun memiliki hubungan linear atau tidak (Duli, 2019:127). Uji linearitas dilakukan dengan memanfaatkan *software* SPSS dengan menggunakan teknik *test for linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila signifikansi pada *linearity* $< 0,05$ maka hubungan antara dua variabel tidak linear. Sebaliknya, apabila signifikansi pada *linearity* $> 0,05$ maka hubungan antar variabel dinyatakan linear (Prayitno, 2016:109).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan proses pengujian untuk melihat apakah dalam model regresi terdapat korelasi yang tinggi atau sempurna antar variabel independen (Janie, 2012:19). Dasar pengambilan keputusan pada uji multikolinearitas dengan menggunakan nilai *tolerance* dan VIF (*Variance Inflation Factors*). Apabila nilai *tolerance* dan VIF $< 10,00$ maka tidak terjadi multikolinearitas terhadap data yang diuji. Sebaliknya, apabila nilai *tolerance* dan VIF $> 10,00$ maka terjadi multikolinearitas terhadap data yang diuji (Duli, 2019:120).

d. Uji Heteroskedastisitas

Menurut Janie (2012:24) terdapat dua cara untuk mendeteksi ada tidaknya heteroskedastisitas, antara lain dengan metode grafik dan metode statistik. Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah

metode statistik dengan uji glejser. Uji glejser merupakan pengujian dengan cara meregresikan nilai *absolute residual* terhadap variabel independen lainnya (Janie, 2012:26). Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi heteroskedastisitas. Dasar pengambilan keputusan pada uji heteroskedastisitas adalah apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka terjadi heteroskedastisitas (Duli, 2019:122-123).

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik regresi linear berganda dalam pengambilan keputusan. Metode regresi linear berganda merupakan metode analisis yang digunakan untuk menguji pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen (Janie, 2012:13). Dasar pengambilan keputusan pada uji hipotesis adalah apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka hipotesis dapat diterima. Sedangkan, apabila nilai signifikansi $>0,05$, maka hipotesis ditolak (Priyatno, 2016:65).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan penelitian

Penelitian dilaksanakan mengacu pada studi pendahuluan untuk mendalami teori yang berkaitan dengan fenomena yang terjadi di Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang. Selanjutnya peneliti membuat desain penelitian dan skala yang akan digunakan untuk dibagikan kepada responden penelitian yaitu santri pondok pesantren. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 79 orang. Mekanisme pengumpulan data dilaksanakan secara *onlinem* melalui media *google form* pada tanggal 7 Juni 2023 – 13 Juni 2023.

2. Deskripsi Subjek

Responden dalam penelitian ini adalah Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang yang berjumlah 79 orang. Adapun sampel pada penelitian ini adalah seluruh anggota populasi. Pengambilan data dimulai tanggal 7 Juni – 13 Juni 2023. Setelah dilakukan pengukuran sebaran responden dengan SPSS didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Usia

| Usia | Jumlah |
|-------------|---------------|
| 23 tahun | 2 orang |
| 22 tahun | 23 orang |
| 21 tahun | 16 orang |
| 20 tahun | 15 orang |
| 19 tahun | 23 orang |

Berdasarkan tabel kategori usia, dapat disimpulkan bahwa dari total 79 responden, sebanyak 2 responden berusia 23 tahun, sebanyak 23

responden berusia 22 tahun, sebanyak 16 responden berusia 21 tahun, sebanyak 15 responden berusia 20 tahun, dan sebanyak 23 responden berusia 19 tahun.

Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Angkatan

| Angkatan | Jumlah |
|-----------------|---------------|
| 2018 | 1 orang |
| 2019 | 22 orang |
| 2020 | 19 orang |
| 2021 | 17 orang |
| 2022 | 20 orang |

Berdasarkan tabel kategori angkatan, dapat disimpulkan bahwa dari total 79 responden, sebanyak 1 responden adalah angkatan 2018, sebanyak 22 responden adalah angkatan 2019, sebanyak 19 responden adalah angkatan 2020, sebanyak 17 responden adalah angkatan 2021, dan sebanyak 20 responden adalah angkatan 2022.

Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Jumlah Hafalan

| Hafalan | Jumlah |
|----------------|---------------|
| 1-10 juz | 68 orang |
| 11-20 juz | 4 orang |
| 21-30 juz | 7 orang |

Berdasarkan kategori jumlah hafalan yang disebutkan diatas, dapat disimpulkan bahwa dari total 79 responden, sebanyak 68 responden adalah telah menghafal sebanyak 1-10 juz Al-Qur'an, sebanyak 4 responden adalah telah menghafal sebanyak 11-20 juz Al-Qur'an, dan sebanyak 7 responden adalah telah menghafal sebanyak 21-20 juz Al-Qur'an.

3. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan dari deskripsi data penelitian adalah untuk memberikan gambaran data pada setiap variabel. Dibawah ini adalah hasil pengukuran

SPSS yang terdiri dari kisaran varians data (*range*), nilai terendah (*minimum*), nilai tertinggi (*maximum*), nilai rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (standar deviasi) :

Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptif

| Descriptive Statistics | | | | | |
|-------------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Prokrastinasi | 79 | 32 | 72 | 50,78 | 9,668 |
| Resiliensi | 79 | 46 | 96 | 71,81 | 11,199 |
| Regulasi Diri | 79 | 55 | 91 | 72,39 | 9,295 |
| Valid N (listwise) | 79 | | | | |

Dilihat dari tabel di atas, dapat diketahui skor masing-masing variabel. Variabel prokrastinasi memiliki skor minimal 32, skor maksimal 72, skor rata-rata 50,78 dan standar deviasi 9,668. Variabel resiliensi memiliki skor minimal 46, skor maksimal 96, skor rata-rata 71,81 dan standar deviasi 11,199. Variabel regulasi diri memiliki skor minimal 55, skor maksimal 91, skor rata-rata 72,39 dan standar deviasi 9,295.

Penentuan kategori dilakukan dengan menghitung skor rata-rata dan standar deviasi pada setiap variabel yang dibagi menjadi tiga kategorisasi yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut hasil perhitungan kategorisasi :

a. Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Menghafal Al-Qur'an

Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Prokrastinasi

| Rumus Interval | Rentang Nilai | Kategorisasi Skor |
|-----------------------|----------------------|--------------------------|
| $X < (M-SD)$ | $X > 41$ | RENDAH |
| $M-SD > X > M+SD$ | $41 > X > 60$ | SEDANG |
| $M+SD$ | > 60 | TINGGI |

Dilihat dari tabel di atas, dari skala prokrastinasi pada santri Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang dinyatakan memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah apabila skor kurang dari 41, dinyatakan memiliki tingkat prokrastinasi yang sedang apabila skor berada diantara 41-60, dan dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari 60. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari skala perhitungan pada subjek penelitian :

Tabel 4.6 Distribusi Subjek Prokrastinasi

| | | Kategori | | | |
|-------|--------|-----------------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Rendah | 11 | 13,9 | 13,9 | 13,9 |
| | Sedang | 55 | 69,6 | 69,6 | 83,5 |
| | Tinggi | 13 | 16,5 | 16,5 | 100,0 |
| | Total | 79 | 100,0 | 100,0 | |

Dilihat dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat 11 santri atau sekitar 13,9% memiliki tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada kategori rendah, 55 santri atau sekitar 69,6% memiliki tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada kategori sedang, dan 13santri atau sekitar 16,5% memiliki tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini subjek rata-rata memiliki tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an yang sedang.

b. Kategorisasi Variabel Resiliensi

Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Resiliensi

| Rumus Interval | Rentang Nilai | Kategorisasi Skor |
|-------------------|---------------|-------------------|
| $X < (M-SD)$ | $X > 61$ | RENDAH |
| $M-SD > X > M+SD$ | $61 > X > 83$ | SEDANG |
| $M+SD$ | > 83 | TINGGI |

Dilihat dari tabel di atas, skala resiliensi pada santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang dinyatakan memiliki tingkat resiliensi yang rendah apabila skor kurang dari 61, dinyatakan memiliki tingkat resiliensi yang sedang apabila skor berada diantara 61-83 dan dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari 83. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari skala perhitungan pada subjek penelitian :

Tabel 4.8 Distribusi Subjek Resiliensi

| | | Kategori | | | |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Rendah | 16 | 20,3 | 20,3 | 20,3 |
| | Sedang | 50 | 63,3 | 63,3 | 83,5 |
| | Tinggi | 13 | 16,5 | 16,5 | 100,0 |
| | Total | 79 | 100,0 | 100,0 | |

Dilihat dari tabel di atas, dapat dipahami bahwa terdapat 16 santri atau sekitar 20,3% memiliki tingkat resiliensi pada kategori rendah, 50 santri atau sekitar 63,3% memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang, dan 13 santri atau sekitar 16,5% memiliki tingkat resiliensi pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini subjek rata-rata memiliki tingkat resiliensi yang sedang.

a. Kategorisasi Variabel Regulasi Diri

Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Regulasi Diri

| Rumus Interval | Rentang Nilai | Kategorisasi Skor |
|-------------------|---------------|-------------------|
| $X < (M-SD)$ | $X > 63$ | RENDAH |
| $M-SD > X > M+SD$ | $63 > X > 82$ | SEDANG |
| $M+SD$ | > 82 | TINGGI |

Dilihat dari tabel di atas, dari skala regulasi diri pada santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah apabila skor kurang dari 63, dinyatakan memiliki tingkat regulasi diri yang sedang apabila skor berada diantara 63-82 dan dinyatakan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar dari 82. Dibawah ini merupakan hasil yang diperoleh dari perhitungan skala pada subjek penelitian :

Tabel 4.10 Distribusi Subjek Regulasi Diri

| | | Kategori | | | |
|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Rendah | 12 | 15,2 | 15,2 | 15,2 |
| | Sedang | 59 | 74,7 | 74,7 | 89,9 |
| | Tinggi | 8 | 10,1 | 10,1 | 100,0 |
| | Total | 79 | 100,0 | 100,0 | |

Dilihat dari tabel di atas, dapat dipahami bahwa terdapat 12 santri atau sekitar 15,2% memiliki tingkat regulasi diri pada kategori rendah, 59 santri atau sekitar 74,7% memiliki tingkat regulasi diri pada kategori sedang dan 8 santri atau sekitar 10,1% memiliki tingkat regulasi diri pada kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada

penelitian ini subjek rata-rata memiliki tingkat regulasi diri yang sedang.

4. Hasil Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software SPSS 21 for windows* dengan teknik *one-sample kolmogrov-smirnov test*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 79 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | ,0000000 |
| | Std. Deviation | 6,65287806 |
| | Absolute | ,088 |
| Most Extreme Differences | Positive | ,088 |
| | Negative | -,053 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | ,780 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,576 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel di atas, untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, dapat dilihat pada nilai *Asymp. Sig. (2- tailed)*. Nilai *Asymp. Sig. (2- tailed)* yang diperoleh pada tabel di atas sebesar 0,576. Nilai $0,576 > 0,05$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data memiliki distribusi yang normal sehingga kenormalan telah terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software SPSS 21 for windows* dengan teknik *test for linearity* pada masing-masing variabel. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas

| | | | ANOVA Table | | | | |
|---------------------------|----------------|--|----------------|----|-------------|--------|-------|
| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| | (Combined) | | 3369,675 | 62 | 54,350 | 10,519 | ,000 |
| Unstandardized Residual * | Between Groups | Linearity Deviation from Predicted Value | ,000 | 1 | ,000 | ,000 | 1,000 |
| | | | 3369,675 | 61 | 55,241 | 10,692 | ,000 |
| | Within Groups | | 82,667 | 16 | 5,167 | | |
| | Total | | 3452,341 | 78 | | | |

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi *linearity* yang diperoleh antara variabel independen dengan variabel dependen sebesar $1,000 > 0,05$. Hal tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa antara variabel independen dengan variabel dependen memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas dilakukan menggunakan bantuan *software SPSS 21 for windows*. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

| Model | Collinearity Statistics | |
|---------------|-------------------------|-------|
| | Tolerance | VIF |
| 1 Resiliensi | ,472 | 2,117 |
| Regulasi Diri | ,472 | 2,117 |

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Berdasarkan tabel di atas, nilai *tolerance* sebesar 0,472 dan nilai *variance inflation factors (VIF)* sebesar 2,117. Nilai *tolerance* lebih kecil dari 10,00 dan nilai *variance inflation factors (VIF)* lebih kecil dari 10,00. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa diantara variabel independen tidak terjadi gejala multikolinearitas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Pengujian heteroskedastisitas dilakukan menggunakan bantuan *software SPSS 21 for windows* dengan uji glejser. Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.14 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|---------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | B | Std. Error | Beta | | |
| | (Constant) | 4,278 | 3,559 | | |
| Resiliensi | -,067 | ,058 | -,188 | -1,140 | ,258 |
| Regulasi Diri | ,080 | ,070 | ,189 | 1,143 | ,257 |

a. Dependent Variable: abs_res

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada variabel resiliensi sebesar 0,258 dan variabel regulasi diri sebesar 0,257. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka tidak

terjadi heteroskedastisitas. Maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas.

5. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS 21 for windows* dengan teknik regresi linear berganda. Adapun teknik regresi linear berganda meliputi uji t, uji F, dan koefisien determinasi.

a. Pengaruh parsial (Uji t)

Tabel 4.15 Hasil Pengaruh Parsial (Uji t)

| Model | Coefficients ^a | | | T | Sig. |
|---------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | |
| | B | Std. Error | Beta | | |
| (Constant) | 105,783 | 6,050 | | 17,485 | ,000 |
| Resiliensi | -,200 | ,099 | -,232 | -2,017 | ,047 |
| Regulasi Diri | -,561 | ,119 | -,540 | -4,699 | ,000 |

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Dilihat dari tabel di atas, dapat dirumuskan persamaan garis regresi berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

| | |
|--|-------------------------------------|
| $Y = \alpha - \beta_1 X_1 - \beta_2 X_2$ | $Y = 105,783 - 0,200X_1 - 0,561X_2$ |
|--|-------------------------------------|

Keterangan :

- 1) $\alpha = 105,78$ artinya nilai konstanta positif menunjukkan pengaruh yang positif pada variabel independen yaitu resiliensi X_1 dan regulasi diri X_2 . Berdasarkan rumus tersebut menunjukkan bahwa

tanpa variabel bebas (resiliensi dan regulasi diri), nilai prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an santri sebesar 105,783.

- 2) $\beta_1 = -0,200$ artinya nilai koefisien regresi sebesar -0,200 pada variabel resiliensi X_1 . Hal ini berarti setiap penambahan satuan resiliensi akan menurunkan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an santri sebesar atau 20,0%. Adapun nilai signifikansi sebesar $0,047 < 0,05$, hal tersebut menunjukkan bahwa resiliensi secara negatif dan signifikan memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an. Dapat diambil kesimpulan bahwa (H_0) ditolak dan (H_{a1}) **diterima**. Artinya semakin tinggi tingkat resiliensi maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an.
- 3) $\beta_2 = -0,561$ artinya nilai koefisien regresi sebesar -0,561 pada variabel regulasi diri X_2 . Hal ini berarti setiap penambahan satuan regulasi diri akan menurunkan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an santri sebesar atau 56,1%. Adapun nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri secara negatif dan signifikan memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an. Dapat diambil kesimpulan bahwa (H_0) ditolak dan (H_{a2}) **diterima**. Artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an.

b. Pengaruh simultan (Uji F)

Tabel 4.16 Hasil Pengaruh Parsial (Uji F)

ANOVA^a

| Model | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| Regression | 3839,000 | 2 | 1919,500 | 42,256 | ,000 ^b |
| Residual | 3452,341 | 76 | 45,426 | | |
| Total | 7291,342 | 78 | | | |

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Resiliensi

Berdasarkan tabel pengaruh parsial, memberikan gambaran bahwa secara simultan pengaruh X_1 dan X_2 terhadap Y memiliki signifikansi sebesar 0,000. Nilai $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa (H_0) ditolak dan (**H_{a3}**) **diterima**. Hal ini berarti terdapat pengaruh negatif dan signifikan secara bersama-sama antara resiliensi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Daarul Qalam Semarang.

c. Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 4.17 Hasil Pengaruh Resiliensi terhadap Prokrastinasi

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,624 ^a | ,389 | ,381 | 7,60655 |

a. Predictors: (Constant), Resiliensi

Dilihat dari tabel di atas, dapat dipahami bahwa nilai *Adjusted R square* (R^2) sebesar 0,381. Hal ini berarti variabel resiliensi memberi pengaruh terhadap variabel prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an sebesar 38,1%.

Tabel 4.18 Hasil Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi

| Model Summary | | | | |
|----------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | ,708 ^a | ,501 | ,495 | 6,87286 |

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Dilihat dari tabel di atas, dapat dipahami bahwa nilai *Adjusted R square* (R^2) sebesar 0,495. Hal ini berarti regulasi diri memiliki pengaruh terhadap variabel prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an sebesar 49,5%.

Tabel 4.19 Hasil Pengaruh Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi

| Model Summary | | | | |
|----------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1 | ,726 ^a | ,527 | ,514 | 6,740 |

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Resiliensi

Dilihat dari tabel di atas, dapat dipahami bahwa nilai *Adjusted R square* (R^2) sebesar 0,514. Semakin mendekati 1 menunjukkan bahwa model regresi yang diterapkan semakin tepat menjadi penduga terhadap variabel dependen. Hal ini berarti pengaruh resiliensi dan regulasi diri secara simultan memberi pengaruh terhadap variabel prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an sebesar 51,4%. Adapun sisanya sebesar 48,6% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel independen yang diteliti.

B. Pembahasan

Untuk memberikan pemahaman yang komprehensif dan menyeluruh mengenai pengaruh resiliensi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada santri, berikut pembahasan berdasarkan pengaruh satu variabel terhadap variabel lain :

1. Secara Parsial Resiliensi terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an

Resiliensi merupakan kemampuan untuk tetap baik dengan cara menemukan solusi produktif ketika menghadapi keterpurukan dan trauma yang terjadi akibat adanya tekanan dan stress dalam kehidupan seseorang (Reivich & Shatte, 2002). Dengan kata lain, individu yang resilien adalah yang mampu menghadapi situasi sulit dengan pendekatan positif. Karakteristik individu yang resilien menurut Connor dan Davidson (2003) adalah yang memiliki kompetensi pribadi, memiliki kepercayaan terhadap naluri, memiliki kemampuan dalam beradaptasi dengan situasi sulit, memiliki kontrol diri dan kontrol terhadap lingkungan, dan memiliki jiwa spiritual.

Berdasarkan analisis deskriptif penelitian ini, santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang memiliki tingkat resiliensi rendah sebesar 20,3%, sedang sebesar 63,3%, dan tinggi sebesar 16,5%. Angka tersebut mengindikasikan bahwa tingkat resiliensi santri berada pada kategori sedang cenderung rendah. Selain itu, variabel resiliensi memberi

pengaruh terhadap variabel prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an sebesar 38,1%.

Adapun hasil uji parsial menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,047 yang mana $0,047 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara resiliensi terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada santri pondok pesantren Darul Qalam Semarang. Hasil tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Najla (2020) dan Maryani (2023) yang menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi.

Kegiatan menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang merupakan kewajiban bagi santri. Menghafal Al-Qur'an merupakan hal yang tidak mudah terutama jika individu memiliki tugas lain seperti kuliah dan organisasi. Sehingga faktor lingkungan (banyaknya tuntutan tugas) dan kepribadian mempengaruhi kecenderungan rendahnya resiliensi santri.

Individu dengan tingkat resiliensi yang baik, cenderung tidak kesulitan dalam menoleransi ketidaknyaman yang terjadi karena stresor dalam proses menghafal Al-Qur'an. Ketika individu dengan tingkat resiliensi yang baik merasakan ketidaknyamanan, individu akan menghadapi ketidaknyamanan tersebut dan berusaha tidak menghindar dari kesulitan yang dihadapi sehingga tidak terjadi penundaan dalam proses menghafal Al-Qur'an (Rahayu et al., 2023:3). Hal ini sejalan

dengan penelitian Ramadhanti dan Kaloeti (2021) yang menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi.

Adanya pengaruh variabel resiliensi terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an sejalan dengan aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003) yaitu kompetensi pribadi, kepercayaan terhadap naluri, kemampuan adaptasi, kemampuan kontrol, dan pengaruh spiritualitas. Prokrastinasi terjadi karena individu mengalami kesulitan dalam proses menghafal Al-Qur'an sehingga individu membutuhkan sikap resilien. Oleh karena itu, secara teoritis resiliensi dapat mempengaruhi prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada santri.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa resiliensi berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi. Semakin tinggi tingkat resiliensi, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi. Santri dengan resiliensi yang baik mampu mengatasi hambatan yang ada sehingga prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an akan menurun.

2. Secara Parsial Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an

Menurut Zimmerman (1989) regulasi diri merupakan pengelolaan diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan yang terencana dan memiliki pengaruh terhadap tujuan yang dicapai. Karakteristik individu yang memiliki regulasi diri yang baik adalah yang memiliki strategi yang baik dalam mencapai tujuan, memiliki motivasi yang kuat, dan mampu

mengendalikan perilaku. Dengan kata lain, agar suatu tujuan dapat dicapai, individu membutuhkan kemampuan regulasi diri yang baik.

Berdasarkan analisis deskriptif penelitian ini, santri pondok pesantren Daarul Qalam Semarang yang memiliki tingkat regulasi diri rendah sebesar 15,2%, sedang sebesar 74,7%, dan tinggi sebesar 10,1%. Angka tersebut memberi gambaran bahwa tingkat regulasi diri santri yang sedang cenderung rendah. Selain itu, variabel regulasi diri memiliki pengaruh terhadap variabel prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an sebesar 49,5%.

Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang memiliki kegiatan yang beragam bagi santrinya seperti menghafal Al-Qur'an, berorganisasi, wirausaha dan menulis. Disamping itu, santri tidak hanya memiliki kewajiban di pondok saja, namun juga sebagai mahasiswa. Banyaknya kegiatan yang harus dilakukan oleh santri dapat membuat santri mengalami kesulitan dalam membagi waktu dan perannya saat di pondok maupun di kampus. Sehingga faktor individu dapat mempengaruhi rendahnya regulasi diri santri yaitu bagaimana santri mampu mengatur perannya baik sebagai mahasiswa maupun sebagai santri.

Adapun hasil uji parsial menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang. Hasil tersebut didukung oleh penelitian

sebelumnya yaitu penelitian Ardina (2016) dan Pujiastuti (2021) yang menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Regulasi diri mampu membantu individu dalam memenuhi berbagai tuntutan tugas yang dihadapi (Rachmach, 2015). Regulasi diri akan mampu menurunkan prokrastinasi dengan cara meningkatkan produktivitas, meningkatkan kualitas kerja, mengurangi stres, memiliki strategi dalam mencapai tujuan.

Adanya pengaruh variabel regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an sejalan dengan aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Prokrastinasi terjadi karena individu tidak memiliki pengelolaan diri yang baik dalam proses menghafal Al-Qur'an. Oleh karena itu, secara teoritis regulasi diri dapat mempengaruhi prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada santri.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi. Semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi. Santri dengan regulasi diri yang baik akan mampu mengelola diri selama proses menghafal Al-Qur'an sehingga prokrastinasi akan menurun.

3. Secara Simultan Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, memberikan gambaran bahwa pengaruh X_1 dan X_2 secara simultan terhadap Y memiliki nilai

signifikansi sebesar 0,000. Nilai $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan secara bersama-sama antara resiliensi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an. Resiliensi dan regulasi diri secara simultan memberi pengaruh terhadap variabel prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an sebesar 51,4%. Adapun sisanya sebesar 48,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel independen yang diteliti. Sumbangan pengaruh tersebut mendukung hasil uji hipotesis ketiga yaitu resiliensi dan regulasi diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap prokrastinasi santri. Berdasarkan hasil ini pula dapat diketahui bahwa semakin tinggi resiliensi dan regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menghafal Qur'an santri.

Chairani & Subandi (2010:191) menyatakan bahwa tanggung jawab seorang penghafal Al-Qur'an sangat berat, dimana individu harus menjaga sepenuhnya niat di dalam diri untuk menghafal, individu juga harus memiliki daya tahan kuat dalam menghafal dan menjaga setiap hafalan, serta harus menerapkan sikap disiplin dalam melakukan setoran hafalan kepada ustadz/ustadzah atau kyai. Menjadi mahasiswa penghafal Al-Qur'an perlu memiliki sikap resilien karena individu harus mampu bertahan pada situasi sulit, baik dalam perkuliahan maupun dalam menghafal Al-Qur'an. Dengan memiliki resiliensi yang baik, individu mampu memiliki sikap optimis dalam proses menghafal Al-Qur'an (Mahasin & Harsono, 2022). Hal tersebut membuat individu mampu

mentoleransi kesulitan maupun hambatan dalam menghafal Al-Qur'an sehingga akan berusaha mengurangi sikap menunda-nunda.

Regulasi diri merupakan pengelolaan diri baik pikiran, perasaan dan perilaku yang terencana untuk mencapai suatu tujuan (Zimmerman, 1989). Regulasi diri pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an terpengaruh oleh perasaan ikhlas dan niat yang lurus, tujuan yang diharapkan, bentuk sumber dukungan, ciri kepribadian, dan penghayatan terhadap proses (Irwani, 2019). Regulasi diri membantu individu dalam mencapai tujuan dengan cara membuat individu memiliki perencanaan dan strategi yang tepat, adanya motivasi untuk berkembang, dan mampu memiliki kendali terhadap perilaku. Dengan regulasi diri yang baik, individu mampu bersikap disiplin dalam penyelesaian suatu tugas dan individu mampu memanfaatkan waktu dengan baik sehingga tidak terjadi perilaku prokrastinasi. Selaras dengan penelitian Fitriani (2019) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an akan semakin menurun.

Regulasi diri dapat berfungsi sebagai faktor yang mendukung resiliensi dalam mengatasi masalah (Bantum & Wills, 2012). Individu dengan regulasi diri yang baik akan cenderung memiliki resiliensi yang baik pula (Fatmawati, 2018). Ketika individu menghadapi kesulitan atau tekanan, regulasi diri dapat membantu dalam pengelolaan terhadap stresor dan pengelolaan emosi sehingga individu akan tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Dalam menghadapi situasi yang sulit, regulasi diri

dapat membuat individu mampu menjaga keseimbangan, menghindari perilaku merugikan, dan membuat keputusan yang rasional. Sehingga dengan memiliki resiliensi dan regulasi diri yang baik, individu akan menghindari perilaku menunda atau prokrastinasi karena hal tersebut dapat merugikan individu itu sendiri.

Berdasarkan berbagai pemaparan di atas, peneliti membuat kesimpulan bahwa resiliensi dan regulasi diri menjadi faktor penting yang memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an santri. Semakin tinggi resiliensi dan regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an santri. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi dan regulasi diri maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an santri.

Islam melarang umatnya untuk melakukan perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi, apabila suatu tugas dapat dilaksanakan pada saat itu juga seperti firman Allah SWT dalam Q.S. Asy-Syarah ayat 8. Adapun alasan agama Islam menganjurkan umatnya agar tidak menunda dalam melakukan amal kebaikan adalah tidak ada jaminan bagi manusia untuk bisa hidup pada esok hari, manusia tidak bisa menjamin dirinya masih mendapat nikmat sehat dan waktu luang seperti hari ini, dan menunda amal kebaikan dapat menimbulkan kebiasaan buruk yang sulit dihilangkan (Harmalis, 2020:89).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki kelemahan dalam pada beberapa hal karena keterbatasan peneliti. Kelemahan tersebut meliputi :

1. Sampel penelitian yang sempit, hanya mencakup satu pondok pesantren.
2. Perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman dari setiap responden saat pengumpulan data secara daring dapat membuat informasi yang diberikan responden tidak menampakkan keadaan responden yang sesungguhnya.
3. Penggunaan variabel dalam penelitian ini belum mewakili seluruh faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara resiliensi dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an. Kontribusi kedua variabel independen terhadap variabel dependen cenderung sedang, sehingga dapat dipahami bahwa variabel independen dalam penelitian ini mampu memberikan sumbangan terhadap variabel prokrastinasi menghafal Al-Qur'an. Dengan demikian penelitian ini kesimpulan dari penelitian ini yaitu :

1. Resiliensi berpengaruh terhadap terjadinya prokrastinasi menghafal Al-Qur'an pada santri. Individu dengan tingkat resiliensi yang baik akan mentoleransi perasaan tidak nyaman dalam proses menghafal Al-Qur'an sehingga cenderung tidak melakukan prokrastinasi.
2. Regulasi diri berpengaruh terhadap terjadinya prokrastinasi menghafal Al-Qur'an pada santri. Regulasi diri akan mampu menurunkan prokrastinasi dengan cara meningkatkan produktivitas, meningkatkan kualitas kerja, mengurangi stres, memiliki strategi dalam mencapai tujuan.
3. Resiliensi dan regulasi diri memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi menghafal Al-Qur'an pada santri. Ketika individu menghadapi kesulitan atau tekanan, regulasi diri dapat membantu dalam pengelolaan terhadap stresor dan pengelolaan emosi sehingga individu akan tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Dalam menghadapi situasi yang sulit, regulasi

diri dapat membuat individu mampu menghindari perilaku merugikan yaitu perilaku prokrastinasi.

Ketiga hasil hipotesis di atas dapat memiliki arti bahwa semakin tinggi resiliensi dan regulasi diri santri, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an pada diri santri.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti berusaha memberikan saran kepada pihak-pihak berikut :

1. Bagi Santri

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an santri berada pada kategori sedang cenderung tinggi, sehingga santri diharapkan untuk menurunkan prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an dengan cara lebih meningkatkan resiliensi dan regulasi diri.

2. Bagi Pondok Pesantren

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat resiliensi dan regulasi diri santri berada pada kategori sedang cenderung rendah, maka pihak pondok pesantren diharapkan membantu santri dalam meningkatkan resiliensi dan regulasi diri santri sehingga tingkat prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang akan menurun.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya terkait prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an diharapkan peneliti mampu menambah faktor lain selain resiliensi dan

regulasi diri, misalnya dukungan sosial. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya dapat memperluas subjek penelitian agar mengetahui pengaruh suatu faktor terhadap prokrastinasi dalam menghafal Al-Qur'an secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidi, A. F., Suryanto, & Surjaningrum, E. R. (2021). The relationship between self-concept and memory motivation with memory procrastination on students at Nurus Shofa student Islamic boarding school Malang. *Manazhim : Jurnal Manajemen Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 31–40.
- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. (2016). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sma. *Perspektif:Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67–76.
- Arumsari, A. D., & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. *E-Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30–39. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.29138/spirit%20pro%20patria.v2i2.534>
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (Edisi II)*. Pustaka Pelajar.
- Bantum, E. O., & Wills, T. A. (2012). Social support, self-regulation, dan resilience in two population : general-population adolescent and adult cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 568–592.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. MA: Da Capo Press.
- Chairani, L., & Subandi, M. A. (2010). *Psikologi santri penghafal al-Qur'an (peranan regulasi diri)*. Pustaka Pelajar.
- Connor, K., & Davidson, J. R. (2003). Development of new resilience scale : the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). depression and anxiety. *Depression and Anxiety*, 18, 76–82. <https://doi.org/https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>
- Danti, R. R., & Satiningsih. (2021). Resiliensi remaja penyandang tuna daksa yang mengalami broken home. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–11.
- Djamarah. (2002). *Rahasia sukses belajar*. Rineka.
- Duli, N. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: beberapa konsep dasar untuk*

Penulisan skripsi & analisis data dengan SPSS. Deepublish.

- Fakhria, M., & Setiowati, E. A. (2017). Motivasi berprestasi siswa ditinjau dari fasilitas sosial dan ketakutan akan kegagalan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1279>
- Farida, N. (2022). *Hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi pada mahasiswa penghafal al-qur'an Universitas Negeri Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Fatmawati, I. (2018). *Hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai*. Universitas Islam Indonesia.
- Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Plenum Press.
- Fitriani, N. (2019). *Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menghafal al-Qur'an pada santri pondok pesantren X Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Ghuffron, N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Harmalis. (2020). Prokrastinasi akademik dalam perspektif Islam. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, 2(1), 83–91.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis sebuah pengantar*. Prenadamedia Grup.
- Herman, H., Steward, D. ., & Grandos, N. . (2011). What is resilience? *Jpsychiatry*, 56(5), 258–265.
- Hidayah, N. (2016). Strategi pembelajaran tahfidz al-Qur'an di lembaga pendidikan. *Ta'alum*, 4(1), 63–81.
- Irwani, A. P. (2019). *Regulasi diri remaja penghafal Al-Qur'an di Pondok Penghafal Al-Qur'an Zawiyatul Huffazh Kel. Tangkahan Kec. Medan Labuhan*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Janie, D. N. A. (2012). *Statistik deskriptif & regresi linear berganda dengan SPSS*. Semarang University Press.
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan resiliensi pada penyintas kekerasan terhadap perempuan berbasis terapi kelompok pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125.

<https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>

- Mahasin, S. Z., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan antara optimisme dan resiliensi pada santri penghafal Al-Qur'an smpq Al-Ihsan Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 127–145.
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh pembacaan dan pemaknaan ayat-ayat al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Maryani. (2023). *Pengaruh resiliensi terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik dan prestasi akademik mahasiswa prodi bimbingan konseling universitas lampung*. Universitas Lampung.
- Marza, S. E. (2017). Regulasi diri remaja penghafal al-Qur'an di pondok pesantren al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. *Intelektualita*, 06(1).
- Mubarog, M. G. (2019). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menghafal al-Qur'an pada siswa SMA Ma'had Tahfidzul Qur'an Ahlus Shuffah Balikpapan*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Muslimah. (2016). *Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menghafal al-Qur'an mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Mallik Ibrahim.
- Najla, N. (2020). *Pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi covid-19*. Universitas Negeri Jakarta.
- Novia, A. M., I, H. S., & Setiawan, A. (2021). Hubungan pola asuh orang tua dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X IPS SMA negeri 1 Randublatung. *G-Couns Jurnal*, 6(1), 74–82.
- Omrod, J. E. (2009). *Psikologi pendidikan: membantu siswa tumbuh dan berkembang jilid 2*. Erlangga.
- Permana, D. (2018). Peran spiritualitas dalam meningkatkan resiliensi pada residen narkoba. *Syifa Al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 2(2), 80–93.

- Priyatno, D. (2016). *Belajar alat analisis data dan cara pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media.
- Pujiastuti, R., Sari, T. F., & Imawati, D. (2021). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas xii di sma negeri 11 Samarinda. *Motivasi*, 9(1), 1–10.
- Rachmach, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61–77.
- Rahayu, S., Setyowati, R., & Fitriani, A. (2023). Peran resiliensi dalam memediasi hubungan antara persepsi dukungan sosial dosen pembimbing dengan prokrastinasi akademik selama mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 1–11.
- Ramadhanti, R., & Kaloeti, D. (2021). *Hubungan antara resiliensi akademik dengan prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir*. Universitas Diponegoro.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *Resilience Factor : 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books.
- Robinson, O. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis : updating Erikson for the twenty-first century*. In. R. Zukauskienė (Ed.) *emerging adulthood in European context*. Routledge.
- Rohidin. (2018). *Pendidikan agama Islam sebuah pengantar*. FH UII Press.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 37 – 48. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.37>
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada.
- Shihab, M. Q. (2012). *Al-Lubab : makna, tujuan, dan pelajaran dari surah-surah al-Qur'an*. Penerbit Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Mishbah : pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an*. PT. Lentera Hati.
- Sholeha, A., & Rabbanie, M. D. (2020). Hafalan al-Qur'an dan hubungannya dengan nilai akademis siswa. *Tarbawi : Jurnal Pendidikan Islam*, 17(2), 1–10.

- Southwick, S. M., Bonnago, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary, perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, *1*, 1–14.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa Indonesia pada masa pandemi Covid-19?: pengujian deskriptif dan komparatif. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, *3*(1), 71–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/sukma.v3i1.6955>
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, *10*(2), 204–223. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Tim Penyusun, K. (2008). *Kamus besar bahasa Indonesia*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Utari, R. (2021). Self regulation pada remaja dalam perspektif Islam (cara pandang dalam perspektif psikologi dan agama islam menghadapi usia remaja dan prolematikanya). *Bayani : Jurnal Studi Islam*, *1*(143–51).
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif al-Qur'an. *Jurnal Islam Nusantara*, *2*(1), 105–120.
- Wiyarti, H. A., & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi menghafal al-Qur'an pada santri di pondok pesantren modern Islam Assalaam Surakarta. *Jurnal EMPATI*, *6*(4), 33–36. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19985>
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, *81*(3), 329–339.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



MONASH INSTITUTE SEMARANG
Excellent With al-Qur'an
"Membangun Karakter Kepemimpinan Bangsa"
Jalan Prof. Hamka, Gg. Tanjung Sari Barat I, Ngaliyan, Semarang
HP. 085711004404, Website: mohammadnasihinstitute.or.id

SURAT KETERANGAN

01/B/Sek/12/1444

Dengan senantiasa mengharap rahmat dan ridho Allah SWT, Pengurus Monash Institute Semarang dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Nur Alfiana Sabila
NIM : 1907016118
Prodi : Psikologi UIN Walisongo Semarang
Judul : Pengaruh Resiliensi dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi dalam Menghafal Al-Qur'an pada Santri Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian (Research) di Pondok Pesantren Daarul Qalam Semarang guna penulisan skripsi dengan judul "PENGARUH RESILIENSI DAN REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI DALAM MENGHAFAL AL-QUR'AN PADA SANTRI PONDOK PESANTREN DAARUL QALAM SEMARANG".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

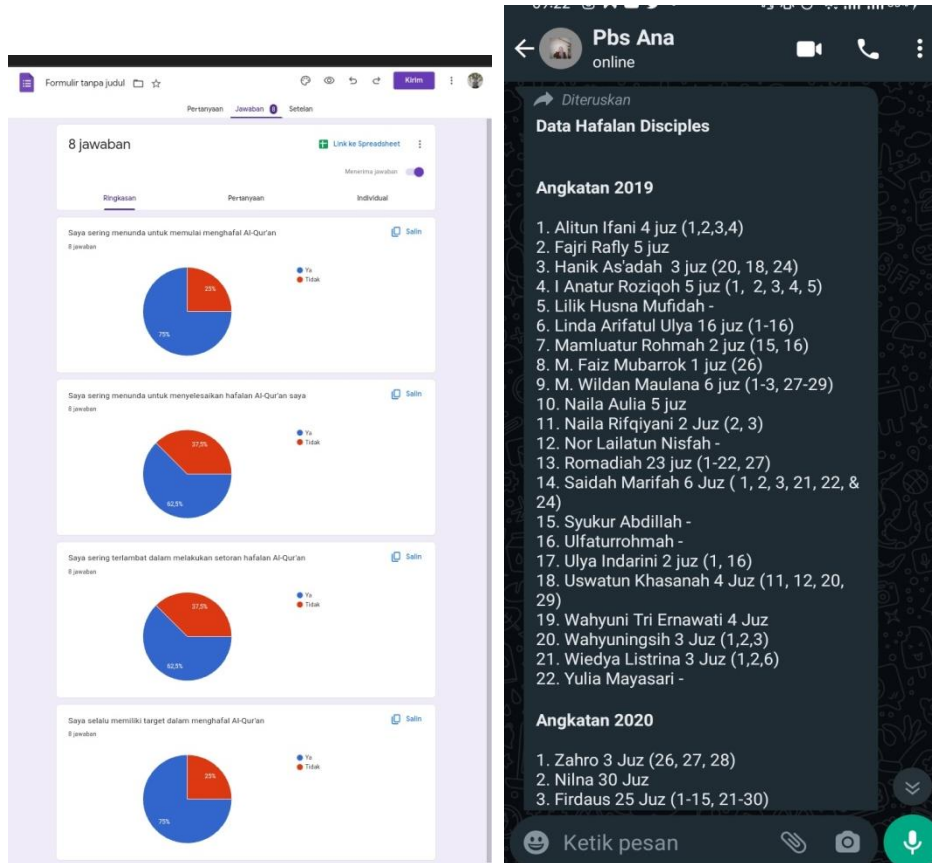
Semarang, 17 Dzulhijjah 1444 H
06 Juli 2023 M


Nilna Husnavain
Presiden


PENGURUS MONASH
INSTITUTE SEMARANG

Ana Alfiana
Menteri Sekretaris Negara

Lampiran 2. Hasil Prariset



Lampiran 3. Skala Penelitian Sebelum Uji Coba

Skala Prokrastinasi

| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1. | Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mulai menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 2. | Saya memerlukan waktu yang tepat ketika akan mulai menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 3. | Saya melakukan setoran hafalan Al-Qur'an sesegera mungkin | | | | |
| 4. | Saya tidak pernah terlambat setoran hafalan Al-Qur'an | | | | |
| 5. | Saya membutuhkan waktu yang lama untuk setoran hafalan Al-Qur'an | | | | |
| 6. | Saya membutuhkan persiapan yang matang saat melakukan setoran hafalan Al-Qur'an | | | | |
| 7. | Saya merasa kesulitan dalam membagi waktu antara menghafal Al-Qur'an dan kegiatan lain | | | | |
| 8. | Saya melakukan setoran melebihi batas waktu yang saya buat | | | | |
| 9. | Ketika waktu setoran masih lama, saya memilih untuk bersantai | | | | |
| 10. | Saya menghafal Al-Qur'an sesuai <i>mood</i> saya | | | | |
| 11. | Saya selalu memiliki rencana untuk menghafal Al-Qur'an, tetapi sering tidak terlaksana | | | | |
| 12. | <i>Handphone</i> membuat saya lupa menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 13. | Ajakan main dari teman membuat saya lupa menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 14. | Setiap hari, saya hanya fokus menghafal Al-Qur'an saja | | | | |
| 15. | Saya menjadikan menghafal Al-Qur'an sebagai prioritas utama | | | | |
| 16. | Saya memiliki target hafalan dan saya selalu menambah hafalan Al-Qur'an | | | | |
| 17. | Saya memilih untuk langsung menambah hafalan ketika selesai setoran | | | | |
| 18. | Saya suka menghafal Al-Qur'an ketika mendekati waktu setoran | | | | |
| 19. | Saya sering menunda setoran hafalan Al-Qur'an | | | | |
| 20. | Saya bersedia melakukan setoran hafalan Al-Qur'an meskipun saya belum siap sepenuhnya | | | | |
| 21. | Saya berusaha memanfaatkan waktu untuk menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 22. | Saya mampu membagi waktu antara hafalan dan tugas kuliah | | | | |
| 23. | Saya membuat jadwal khusus untuk menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 24. | Saya selalu memiliki waktu untuk menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 25. | Saya tidak akan melakukan tugas lain sebelum menambah/ menyetorkan hafalan saya | | | | |
| 26. | Terlalu sibuk dengan tugas kuliah membuat saya lupa menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 27. | Saya lupa menghafal Al-Qur'an karena sibuk dengan tugas organisasi | | | | |

Skala Resiliensi

| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1. | Saya mampu menghadapi masalah dengan tenang | | | | |
| 2. | Saya menganggap masalah adalah peluang untuk menjadi manusia yang lebih baik | | | | |
| 3. | Saya tidak mampu bertahan pada situasi yang membuat saya tertekan | | | | |
| 4. | Saya terlarut dalam kesedihan saat menghadapi masalah | | | | |
| 5. | Saya tidak merasa putus asa ketika apa yang saya inginkan tidak tercapai | | | | |
| 6. | Saya pantang menyerah dalam menggapai tujuan | | | | |
| 7. | Saya selalu membandingkan kemampuan diri saya dengan orang lain | | | | |
| 8. | Saya merasa apa yang selama ini dilakukan sia-sia | | | | |
| 9. | Saya tetap berusaha ikhlas saat merasa kecewa | | | | |
| 10. | Saya mampu bertanggungjawab dengan apa yang saya jalani | | | | |
| 11. | Saya merasa terbebani dengan adanya perubahan | | | | |
| 12. | Saya bisa menjalin pertemanan dengan siapa saja | | | | |
| 13. | Saya suka berinteraksi dengan orang lain | | | | |
| 14. | Saya melakukan sesuatu karena memiliki tujuan | | | | |
| 15. | Saya mampu mengatur diri dalam meraih tujuan | | | | |
| 16. | Saya percaya bahwa Allah SWT akan memberikan kemudahan bagi hamba yang menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 17. | Saya yakin bahwa ketika saya berusaha, Allah SWT akan memberikan jalan untuk saya | | | | |
| 18. | Saya merasa khawatir ketika menghadapi masalah | | | | |
| 19. | Ketika mengalami kegagalan, saya menjadi tidak percaya diri | | | | |
| 20. | Saya meyakini bahwa menerima keadaan merupakan salah satu cara menghadapi masalah | | | | |
| 21. | Saya berusaha memperbaiki diri saat mengalami kegagalan | | | | |
| 22. | Menyerah adalah pilihan saya ketika tidak sanggup menghadapi kenyataan | | | | |
| 23. | Saya suka melakukan kegiatan yang mampu meningkatkan kepercayaan diri | | | | |
| 24. | Saya percaya bahwa usaha yang sudah dilakukan tidak akan mengkhianati hasil | | | | |
| 25. | Saya tidak mampu mengendalikan diri ketika menghadapi masalah | | | | |
| 26. | Saya tidak mampu mempertimbangkan dampak yang akan terjadi dalam mengambil keputusan | | | | |
| 27. | Saya mampu menerima perubahan | | | | |
| 28. | Saya kurang mampu bersosialisasi dengan orang baru | | | | |
| 29. | Saya tidak bisa menolak keinginan orang lain | | | | |
| 30. | Saya tidak bisa menjadi diri sendiri ketika didepan orang lain | | | | |
| 31. | Saya menyalahkan takdir ketika gagal dalam meraih sesuatu | | | | |
| 32. | Saya merasa tidak ikhlas ketika mendapat takdir yang tidak sesuai dengan yang diharapkan | | | | |

Skala Regulasi Diri

| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 1. | Saya memiliki strategi tersendiri ketika menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 2. | Saya mempelajari sesuatu atas dasar terpaksa | | | | |
| 3. | Saya akan belajar jika mendapat imbalan | | | | |
| 4. | Setelah setoran, saya merasa tidak perlu muroja'ah | | | | |
| 5. | Saya tidak memperbaiki kesalahan setelah setoran | | | | |
| 6. | Saya mampu mencapai tujuan, yaitu hafal Al-Qur'an | | | | |
| 7. | Menghafal dan mengamalkan Al-Qur'an merupakan salah satu tujuan saya masuk pondok | | | | |
| 8. | Saya memiliki potensi diri yang baik dan mampu mengembangkannya | | | | |
| 9. | Saya selalu mencurahkan emosi ketika senang maupun sedih | | | | |
| 10. | Ketika marah, saya akan memikirkan dampaknya bagi diri sendiri | | | | |
| 11. | Saya berusaha mencari suasana yang mendukung ketika menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 12. | Saya menjadikan pondok sebagai tempat untuk menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 13. | Saya mampu menyesuaikan diri pada berbagai situasi | | | | |
| 14. | Saya merasa tidak mengalami kemajuan selama di pondok | | | | |
| 15. | Saya merasa apa yang selama ini pelajari di pondok tidak bisa diterapkan pada kehidupan sehari-hari | | | | |
| 16. | Saya melakukan sesuatu tanpa perencanaan | | | | |
| 17. | Saya melakukan sesuatu sesuai <i>mood</i> saya | | | | |
| 18. | Tidak hanya menghafal, saya juga menerapkan apa yang dihafalkan dalam kehidupan sehari-hari saya | | | | |
| 19. | Saya selalu mempelajari apapun yang ingin dipelajari | | | | |
| 20. | Saya melakukan evaluasi terhadap hafalan saya | | | | |
| 21. | Saya selalu melakukan muroja'ah | | | | |
| 22. | Saya menghafal Al-Qur'an bukan keinginan diri saya | | | | |
| 23. | Tinggal di pondok pesantren adalah perintah orang tua saya | | | | |
| 24. | Melihat pencapaian orang lain, membuat saya tidak percaya dengan kemampuan diri | | | | |
| 25. | Saya memendam perasaan karena saya tidak ingin terlihat lemah didepan orang lain | | | | |
| 26. | Lingkungan tempat tinggal tidak mendukung saya dalam menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 27. | Teman-teman tidak mendukung saya untuk menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 28. | Saya tidak mampu mengendalikan diri ketika terjadi hal yang tidak sesuai dengan dugaan | | | | |
| 29. | Saya memanfaatkan pondok sebagai tempat untuk mengembangkan diri | | | | |
| 30. | Saya menganggap pondok sebagai tempat menuntut ilmu | | | | |

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Relibilitas Skala Prokrastinasi

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| P1 | 66,5000 | 93,894 | ,340 | ,894 |
| P2 | 66,2647 | 96,382 | ,180 | ,896 |
| P3 | 67,5882 | 92,068 | ,516 | ,890 |
| P4 | 67,2059 | 92,411 | ,494 | ,890 |
| P5 | 66,8824 | 90,168 | ,542 | ,889 |
| P6 | 66,1471 | 97,887 | ,083 | ,897 |
| P7 | 66,9118 | 92,143 | ,402 | ,893 |
| P8 | 67,1765 | 93,362 | ,454 | ,891 |
| P9 | 67,1765 | 89,665 | ,593 | ,888 |
| P10 | 67,0000 | 88,303 | ,610 | ,887 |
| P11 | 66,9118 | 93,113 | ,410 | ,892 |
| P12 | 66,8235 | 90,695 | ,594 | ,888 |
| P13 | 67,0882 | 91,113 | ,562 | ,889 |
| P14 | 67,0588 | 91,087 | ,532 | ,889 |
| P15 | 67,5294 | 88,863 | ,590 | ,888 |
| P16 | 67,5294 | 92,257 | ,556 | ,889 |
| P17 | 67,4118 | 92,916 | ,450 | ,891 |
| P18 | 66,6471 | 88,538 | ,575 | ,888 |
| P19 | 67,2647 | 89,898 | ,657 | ,887 |
| P20 | 67,1176 | 95,925 | ,181 | ,897 |
| P21 | 67,6471 | 93,932 | ,488 | ,891 |
| P22 | 67,5294 | 91,529 | ,570 | ,889 |
| P23 | 67,6176 | 91,819 | ,480 | ,891 |
| P24 | 67,5294 | 92,499 | ,534 | ,890 |
| P25 | 67,1176 | 94,955 | ,291 | ,894 |
| P26 | 66,6471 | 96,175 | ,190 | ,896 |
| P27 | 67,2647 | 90,504 | ,571 | ,888 |

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---------------------|------------|
| ,892 | 27 |

Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Resiliensi

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| R1 | 93,9667 | 137,826 | ,411 | ,915 |
| R2 | 93,7333 | 139,099 | ,456 | ,915 |
| R3 | 94,6667 | 131,402 | ,562 | ,913 |
| R4 | 94,3000 | 132,217 | ,618 | ,912 |
| R5 | 93,8000 | 139,614 | ,260 | ,917 |
| R6 | 93,8000 | 139,890 | ,303 | ,917 |
| R7 | 94,3667 | 135,757 | ,410 | ,916 |
| R8 | 93,8333 | 131,454 | ,708 | ,911 |
| R9 | 93,6667 | 139,402 | ,344 | ,916 |
| R10 | 93,6667 | 137,885 | ,464 | ,915 |
| R11 | 94,3333 | 136,023 | ,459 | ,915 |
| R12 | 93,8667 | 132,947 | ,527 | ,914 |
| R13 | 93,9000 | 131,128 | ,603 | ,913 |
| R14 | 93,5333 | 138,533 | ,448 | ,915 |
| R15 | 93,7333 | 136,064 | ,514 | ,914 |
| R16 | 93,2333 | 140,254 | ,363 | ,916 |
| R17 | 93,2667 | 141,582 | ,220 | ,917 |
| R18 | 94,6000 | 131,697 | ,631 | ,912 |
| R19 | 94,5000 | 130,741 | ,611 | ,912 |
| R20 | 93,6333 | 141,757 | ,137 | ,919 |
| R21 | 93,6333 | 140,171 | ,278 | ,917 |
| R22 | 93,9667 | 132,102 | ,612 | ,912 |
| R23 | 93,8333 | 134,626 | ,517 | ,914 |
| R24 | 93,5333 | 137,982 | ,390 | ,916 |
| R25 | 94,0333 | 130,171 | ,767 | ,910 |
| R26 | 94,2333 | 130,668 | ,649 | ,912 |
| R27 | 93,7667 | 139,840 | ,339 | ,916 |
| R28 | 94,5000 | 134,121 | ,442 | ,915 |
| R29 | 94,7000 | 138,769 | ,322 | ,917 |
| R30 | 94,3667 | 132,033 | ,655 | ,912 |
| R31 | 93,9000 | 133,955 | ,547 | ,914 |
| R32 | 94,1333 | 130,533 | ,691 | ,911 |

Reliability Statistics

| | |
|------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| ,917 | 32 |

Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Item-Total Statistics

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| RD1 | 88,0000 | 98,000 | ,505 | ,900 |
| RD2 | 88,2333 | 96,323 | ,727 | ,897 |
| RD3 | 88,2000 | 97,890 | ,550 | ,900 |
| RD4 | 88,2000 | 94,028 | ,753 | ,896 |
| RD5 | 88,2333 | 96,461 | ,580 | ,899 |
| RD6 | 88,2000 | 96,717 | ,500 | ,900 |
| RD7 | 88,3000 | 101,183 | ,160 | ,908 |
| RD8 | 88,3000 | 98,976 | ,466 | ,901 |
| RD9 | 88,2333 | 102,875 | ,097 | ,907 |
| RD10 | 88,2333 | 103,082 | ,080 | ,907 |
| RD11 | 88,0000 | 102,069 | ,221 | ,904 |
| RD12 | 88,2000 | 100,510 | ,360 | ,903 |
| RD13 | 88,2667 | 97,099 | ,550 | ,900 |
| RD14 | 88,1667 | 96,282 | ,672 | ,898 |
| RD15 | 88,2667 | 97,720 | ,369 | ,903 |
| RD16 | 88,6667 | 97,678 | ,413 | ,902 |
| RD17 | 89,0333 | 96,102 | ,465 | ,901 |
| RD18 | 88,3000 | 98,148 | ,485 | ,901 |
| RD19 | 88,2000 | 101,062 | ,306 | ,903 |
| RD20 | 88,2000 | 97,200 | ,552 | ,900 |
| RD21 | 88,3000 | 98,010 | ,556 | ,900 |
| RD22 | 88,1000 | 94,921 | ,685 | ,897 |
| RD23 | 88,4000 | 97,559 | ,404 | ,902 |
| RD24 | 88,4000 | 96,524 | ,507 | ,900 |
| RD25 | 88,9000 | 99,334 | ,292 | ,905 |
| RD26 | 88,3000 | 93,528 | ,698 | ,896 |
| RD27 | 88,1333 | 96,602 | ,566 | ,899 |
| RD28 | 88,5667 | 93,495 | ,650 | ,897 |

| | | | | |
|------|---------|---------|------|------|
| RD29 | 88,2000 | 97,959 | ,544 | ,900 |
| RD30 | 87,9333 | 100,064 | ,414 | ,902 |

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,904 | 30 |

Lampiran 7. Skala Penelitian Setelah Uji Coba

ALAT UKUR PSIKOLOGIS



Disusun oleh :

Nur Alfiana Sabila

1907016118

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**

PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Perkenalkan saya Nur Alfiana Sabila mahasiswi psikologi UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang membuat instrumen penelitian pada Santri Pondok Pesantren Darul Qalam Semarang guna keperluan tugas akhir (skripsi). Mohon kesediaan dan partisipasi saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi skala penelitian berikut ini. Segala identitas yang diminta dan hasil jawaban dari saudara akan dijamin kerahasiaannya, karena data hanya digunakan semata-mata untuk keperluan penelitian.

PETUNJUK Pengerjaan

1. Skala penelitian ini terdiri dari tiga jenis skala yang berbeda, yaitu skala pertama, skala kedua, skala ketiga.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
3. Tentukan jawaban yang menggambarkan diri anda yang sebenarnya dengan memberikan tanda centang (V) pada pilihan jawaban yang meliputi :
 - SS (Sangat Sesuai) : Apabila anda merasa pernyataan “Sangat Sesuai” dengan diri anda
 - S (Sesuai) : Apabila anda merasa pernyataan “Sesuai” dengan diri anda
 - TS (Tidak Sesuai) : Apabila anda merasa pernyataan “Tidak Sesuai” dengan diri anda
 - STS (Sangat Tidak Sesuai) : Apabila anda merasa pernyataan “Sangat Tidak Sesuai” dengan diri anda
4. Anda hanya dapat memilih satu jawaban pada setiap pernyataan. Tidak ada jawaban salah, semua jawaban adalah benar. Hasil dari skala ini tidak akan mempengaruhi apapun yang terkait dengan diri anda. Kerahasiaan data dijamin dan hanya dapat diakses oleh peneliti untuk kepentingan akademik.

****Selamat Mengerjakan****

Skala Pertama

| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1. | Saya melakukan setoran hafalan Al-Qur'an sesegera mungkin | | | | |
| 2. | Saya tidak pernah terlambat setoran hafalan Al-Qur'an | | | | |
| 3. | Saya membutuhkan waktu yang lama untuk setoran hafalan Al-Qur'an | | | | |
| 4. | Saya merasa kesulitan dalam membagi waktu antara menghafal Al-Qur'an dan kegiatan lain | | | | |
| 5. | Saya melakukan setoran melebihi batas waktu yang saya buat | | | | |
| 6. | Ketika waktu setoran masih lama, saya memilih untuk bersantai | | | | |
| 7. | Saya menghafal Al-Qur'an sesuai <i>mood</i> saya | | | | |
| 8. | Saya selalu memiliki rencana untuk menghafal Al-Qur'an, tetapi sering tidak terlaksana | | | | |
| 9. | <i>Handphone</i> membuat saya lupa menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 10. | Ajakan main dari teman membuat saya lupa menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 11. | Setiap hari, saya hanya fokus menghafal Al-Qur'an saja | | | | |
| 12. | Saya menjadikan menghafal Al-Qur'an sebagai prioritas utama | | | | |
| 13. | Saya memiliki target hafalan dan saya selalu menambah hafalan Al-Qur'an | | | | |
| 14. | Saya memilih untuk langsung menambah hafalan ketika selesai setoran | | | | |
| 15. | Saya suka menghafal Al-Qur'an ketika mendekati waktu setoran | | | | |
| 16. | Saya sering menunda setoran hafalan Al-Qur'an | | | | |
| 17. | Saya berusaha memanfaatkan waktu untuk menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 18. | Saya mampu membagi waktu antara hafalan dan tugas kuliah | | | | |
| 19. | Saya membuat jadwal khusus untuk menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 20. | Saya selalu memiliki waktu untuk menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 21. | Saya lupa menghafal Al-Qur'an karena sibuk dengan tugas organisasi | | | | |

Skala Kedua

| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1. | Saya mampu menghadapi masalah dengan tenang | | | | |
| 2. | Saya menganggap masalah adalah peluang untuk menjadi manusia yang lebih baik | | | | |
| 3. | Saya tidak mampu bertahan pada situasi yang membuat saya tertekan | | | | |
| 4. | Saya terlarut dalam kesedihan saat menghadapi masalah | | | | |
| 5. | Saya selalu membandingkan kemampuan diri saya dengan orang lain | | | | |
| 6. | Saya merasa apa yang selama ini dilakukan sia-sia | | | | |
| 7. | Saya mampu bertanggungjawab dengan apa yang saya jalani | | | | |
| 8. | Saya merasa terbebani dengan adanya perubahan | | | | |
| 9. | Saya bisa menjalin pertemanan dengan siapa saja | | | | |
| 10. | Saya suka berinteraksi dengan orang lain | | | | |
| 11. | Saya melakukan sesuatu karena memiliki tujuan | | | | |
| 12. | Saya mampu mengatur diri dalam meraih tujuan | | | | |
| 13. | Saya percaya bahwa Allah SWT akan memberikan kemudahan bagi hamba yang menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 14. | Saya merasa khawatir ketika menghadapi masalah | | | | |
| 15. | Ketika mengalami kegagalan, saya menjadi tidak percaya diri | | | | |
| 16. | Menyerah adalah pilihan saya ketika tidak sanggup menghadapi kenyataan | | | | |
| 17. | Saya suka melakukan kegiatan yang mampu meningkatkan kepercayaan diri | | | | |
| 18. | Saya percaya bahwa usaha yang sudah dilakukan tidak akan mengkhianati hasil | | | | |
| 19. | Saya tidak mampu mengendalikan diri ketika menghadapi masalah | | | | |
| 20. | Saya tidak mampu mempertimbangkan dampak yang akan terjadi dalam mengambil keputusan | | | | |
| 21. | Saya kurang mampu bersosialisasi dengan orang baru | | | | |
| 22. | Saya tidak bisa menjadi diri sendiri ketika didepan orang lain | | | | |
| 23. | Saya menyalahkan takdir ketika gagal dalam meraih sesuatu | | | | |
| 24. | Saya merasa tidak ikhlas ketika mendapat takdir yang tidak sesuai dengan yang diharapkan | | | | |

Skala Ketiga

| No. | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 1. | Saya memiliki strategi tersendiri ketika menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 2. | Saya mempelajari sesuatu atas dasar terpaksa | | | | |
| 3. | Setelah setoran, saya merasa tidak perlu muroja'ah | | | | |
| 4. | Saya tidak memperbaiki kesalahan setelah setoran | | | | |
| 5. | Saya mampu mencapai tujuan, yaitu hafal Al-Qur'an | | | | |
| 6. | Saya memiliki potensi diri yang baik dan mampu mengembangkannya | | | | |
| 7. | Saya mampu menyesuaikan diri pada berbagai situasi | | | | |
| 8. | Saya merasa tidak mengalami kemajuan selama di pondok | | | | |
| 9. | Saya merasa apa yang selama ini pelajari di pondok tidak bisa diterapkan pada kehidupan sehari-hari | | | | |
| 10. | Saya melakukan sesuatu tanpa perencanaan | | | | |
| 11. | Saya melakukan sesuatu sesuai <i>mood</i> saya | | | | |
| 12. | Tidak hanya menghafal, saya juga menerapkan apa yang dihafalkan dalam kehidupan sehari-hari saya | | | | |
| 13. | Saya selalu mempelajari apapun yang ingin dipelajari | | | | |
| 14. | Saya melakukan evaluasi terhadap hafalan saya | | | | |
| 15. | Saya selalu melakukan muroja'ah | | | | |
| 16. | Saya menghafal Al-Qur'an bukan keinginan diri saya | | | | |
| 17. | Tinggal di pondok pesantren adalah perintah orang tua saya | | | | |
| 18. | Melihat pencapaian orang lain, membuat saya tidak percaya dengan kemampuan diri | | | | |
| 19. | Lingkungan tempat tinggal tidak mendukung saya dalam menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 20. | Teman-teman tidak mendukung saya untuk menghafal Al-Qur'an | | | | |
| 21. | Saya tidak mampu mengendalikan diri ketika terjadi hal yang tidak sesuai dengan dugaan | | | | |
| 22. | Saya memanfaatkan pondok sebagai tempat untuk mengembangkan diri | | | | |
| 23. | Saya menganggap pondok sebagai tempat menuntut ilmu | | | | |

Lampiran 8. Skoring Variabel Prokrastinasi

| NO RESP ONDE N | Prokrastinasi menghafal Qur'an | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | Y | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 6 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 |
| 7 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 10 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 11 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 |
| 12 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 13 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 15 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 17 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 18 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 19 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 20 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 21 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 22 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 23 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 24 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 25 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 26 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 27 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 28 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 29 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 30 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 31 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 32 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 33 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 34 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 35 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 36 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 37 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 38 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |
| 39 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 40 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 41 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 42 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 |
| 43 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 44 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 45 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | |
| 46 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 47 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 48 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| 49 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 50 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 51 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 52 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 53 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 54 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| 55 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 56 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 57 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 58 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 59 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 60 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 61 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 62 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 63 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 64 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 65 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 66 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| 67 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 68 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 69 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 70 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 71 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 72 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| 73 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| 74 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 75 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 76 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 77 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 |
| 78 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 79 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |

Lampiran 9. Skoring Variabel Resiliensi

| NO RE SP ON DE N | Resiliensi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 |
| 5 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 9 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 10 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 11 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 12 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 |
| 13 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 15 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 16 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 17 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 18 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 19 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 |
| 20 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 21 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| 22 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 23 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 24 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 |
| 25 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 |
| 26 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 27 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 28 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 |
| 29 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 30 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 31 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 32 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| 33 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 34 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 35 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 |
| 36 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 |
| 37 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 38 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 39 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 40 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 41 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 42 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 |

43 3 4 4 4 3 2 3 3 3 4 3 2 2 2 3 2 4 3 3 3 2 2 3 3
44 2 4 4 4 3 3 2 3 3 4 2 2 2 2 4 1 2 3 2 3 1 2 3 3
45 2 3 3 3 4 4 4 4 4 4 2 3 3 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3
46 2 4 4 4 3 4 3 4 3 3 1 1 3 1 2 1 2 1 1 3 1 3 1 1
47 2 2 2 4 3 3 3 3 4 4 3 4 3 3 3 1 2 3 3 2 3 3 3 3
48 2 4 3 2 4 4 2 4 3 4 2 4 2 2 4 2 3 3 3 3 2 4 2 4
49 3 4 4 4 3 4 4 4 3 4 2 3 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4
50 1 2 2 3 2 3 3 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
51 4 4 4 3 3 4 3 3 2 4 2 3 3 2 3 1 4 2 4 4 2 2 4 4
52 2 3 3 3 2 2 3 3 3 4 3 3 3 3 3 4 3 4 4 4 4 3 3 3
53 2 4 2 4 3 3 3 3 3 2 2 3 3 3 4 4 2 4 4 4 4 4 3 4
54 2 4 3 4 4 4 4 4 3 4 3 2 2 4 4 2 4 3 3 3 4 3 3 4
55 2 3 2 3 2 4 3 2 2 4 3 3 3 3 4 2 3 3 3 3 3 3 4 3
56 3 4 2 3 3 2 1 3 2 4 3 2 2 2 3 4 4 2 2 3 2 3 4 2
57 3 4 3 3 2 3 3 3 3 4 3 2 3 4 4 2 4 3 3 4 3 3 3 3
58 2 3 4 4 4 2 1 4 4 4 3 2 3 3 4 4 2 3 4 3 2 3 4 3
59 2 3 3 3 4 4 4 4 4 4 2 3 3 4 4 4 4 3 3 3 4 4 4 3
60 2 4 4 4 3 4 3 4 3 3 1 1 3 1 2 1 2 1 1 3 1 3 1 1
61 2 3 3 3 2 2 3 3 2 4 2 2 3 2 3 2 3 3 3 2 2 2 1 2
62 4 4 3 3 4 4 4 4 4 4 1 1 1 3 4 3 3 4 4 4 4 4 4 4
63 2 3 4 4 4 4 4 3 3 4 1 2 2 1 3 1 3 2 1 2 4 2 3 2
64 2 3 2 4 2 3 2 3 2 4 2 4 1 4 4 2 4 3 2 2 1 3 4 3
65 4 3 3 4 4 3 2 3 3 4 2 2 3 3 2 2 3 3 3 3 2 2 3 3
66 2 4 3 2 4 4 2 4 3 4 2 4 2 2 4 2 3 3 3 3 2 4 2 4
67 3 4 4 4 3 4 4 4 3 4 2 3 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4
68 1 2 2 3 2 3 3 2 2 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
69 4 4 4 3 3 4 3 3 2 4 2 3 3 2 3 1 4 2 4 4 2 2 4 4
70 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 2 2 2 3 4 2 4 3 3 3 4 2 2 2
71 2 2 3 4 3 3 3 3 3 4 3 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4
72 3 2 3 4 2 2 2 2 3 4 3 4 3 2 3 2 4 4 4 4 2 2 4 4
73 2 3 3 4 3 2 3 2 3 4 1 1 1 1 3 1 4 3 4 4 3 4 4 3
74 2 4 3 4 4 3 3 3 4 4 3 3 3 3 4 4 4 3 3 4 3 2 4 4
75 3 4 4 4 3 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4
76 2 3 3 4 4 3 3 3 3 4 2 2 3 2 3 1 4 3 3 3 3 3 3 2
77 3 4 4 4 4 4 4 3 3 3 2 4 3 4 4 2 4 4 4 2 4 3 4 4
78 3 4 4 4 3 2 3 3 3 4 3 2 2 2 3 2 4 3 3 3 2 2 3 3
79 2 4 4 4 3 3 2 3 3 4 2 2 2 2 4 1 2 3 2 3 1 2 3 3

Lampiran 10. Skoring Variabel Regulasi Diri

| NO RE SP ON DE N | Regulasi Diri | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | | | |
| | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | | |
| 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | |
| 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | |
| 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | |
| 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 7 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | |
| 8 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 9 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | |
| 10 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 11 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 12 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | |
| 13 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 15 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 16 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| 17 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 18 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | |
| 20 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | |
| 21 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | |
| 22 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | |
| 23 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 24 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 25 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | |
| 26 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | |
| 27 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | |
| 28 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | |
| 29 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | |
| 30 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | |
| 31 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | |
| 32 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | |
| 33 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | |
| 34 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 35 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 36 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | |
| 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 38 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | |
| 39 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 40 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | |
| 41 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | |
| 42 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | |

43 4 3 4 2 2 4 3 4 4 3 2 3 3 3 3 3 4 2 4 4 2 4 2
44 4 3 3 3 2 3 2 4 4 3 2 3 4 4 4 4 4 1 3 4 2 4 4
45 3 3 3 4 4 3 3 3 4 2 1 4 4 4 4 4 4 3 4 4 3 4 4
46 4 2 4 2 3 3 2 3 4 3 1 4 4 3 4 2 1 1 2 4 1 1 1
47 2 2 2 2 2 3 3 3 4 4 3 4 4 4 4 4 3 4 3 3 3 4 4
48 3 2 3 2 3 2 3 4 4 3 2 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4
49 4 3 4 3 3 4 3 4 4 2 2 3 4 3 4 4 2 3 4 1 4 4 4
50 2 1 1 1 2 1 1 2 2 3 3 3 4 3 3 4 2 3 3 3 3 3 3
51 4 3 3 2 3 4 3 2 3 1 2 2 4 3 3 2 1 4 3 4 3 3 3
52 3 3 2 1 3 2 2 2 4 3 1 3 3 4 3 4 2 2 4 4 3 2 3
53 3 3 3 4 4 3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 3 3
54 4 3 3 4 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 2 4 4 2 4 4
55 3 2 3 1 3 3 2 2 4 3 1 3 4 4 4 4 4 3 4 4 4 2 3
56 4 3 3 4 3 3 4 4 4 2 3 3 3 3 2 3 3 4 2 2 1 2 2
57 4 3 3 2 3 3 2 4 4 4 3 3 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4
58 4 2 4 3 3 4 2 4 4 4 3 4 4 4 4 4 3 3 4 4 3 4 4
59 3 3 3 4 4 3 3 3 4 2 1 4 4 4 4 4 4 3 4 4 3 4 4
60 4 2 4 2 3 3 2 3 4 3 1 4 4 3 4 2 1 1 2 4 1 1 1
61 3 3 2 1 3 2 2 2 4 3 1 3 3 4 3 4 2 2 4 4 3 2 3
62 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4
63 3 3 4 4 3 3 3 4 4 1 1 4 4 4 4 4 4 3 2 4 1 4 2
64 2 2 2 2 2 3 3 4 4 3 2 2 4 3 4 4 3 2 2 4 1 4 2
65 2 3 3 2 3 3 3 4 4 3 1 3 4 3 4 3 2 2 3 4 4 4 4
66 3 2 3 2 3 2 3 4 4 3 2 4 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4 4
67 4 3 4 3 3 4 3 4 4 2 2 3 4 3 4 4 2 3 4 1 4 4 4
68 2 1 1 1 2 1 1 2 2 3 3 3 4 3 3 4 2 3 3 3 3 3 3
69 4 3 3 2 3 4 3 2 3 1 2 2 4 3 3 2 1 4 3 4 3 3 3
70 4 3 3 3 2 3 3 4 4 3 1 3 3 3 4 4 4 2 4 4 4 4 4
71 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 4 4 4 4 4 3 3 3 4 4 4 4
72 4 3 2 2 3 4 2 3 4 3 2 4 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 4
73 4 2 3 4 4 2 2 4 4 4 1 4 3 4 4 4 4 2 4 4 3 4 4
74 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 3 3 4 4 3 4 2 4 4 4 4 4 4
75 4 4 4 3 3 3 4 4 4 1 3 4 4 4 4 4 1 4 4 4 4 4 4
76 4 2 3 3 4 4 3 3 4 3 2 3 3 3 4 4 2 1 4 4 3 4 4
77 2 2 2 3 4 4 4 4 4 3 4 2 4 4 4 4 4 2 4 3 4 4 4
78 4 3 4 2 2 4 3 4 4 3 2 3 3 3 3 3 4 2 4 4 2 4 2
79 4 3 3 3 2 3 2 4 4 3 2 3 4 4 4 4 4 1 3 4 2 4 4

Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas SPSS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 79 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | ,0000000 |
| | Std. Deviation | 6,65287806 |
| | Absolute | ,088 |
| Most Extreme Differences | Positive | ,088 |
| | Negative | -,053 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | ,780 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,576 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 12. Hasil Uji Linearitas SPSS

ANOVA Table

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--------------------------------|----------------|----------------|----------------|-------|-------------|--------|-------|
| Unstandardized Residual * | Between Groups | (Combined) | 3369,675 | 62 | 54,350 | 10,519 | ,000 |
| | | Linearity | ,000 | 1 | ,000 | ,000 | 1,000 |
| | | Deviation from | 3369,675 | 61 | 55,241 | 10,692 | ,000 |
| | | Linearity | | | | | |
| Unstandardized Predicted Value | Within Groups | 82,667 | 16 | 5,167 | | | |
| Total | | | 3452,341 | 78 | | | |

Lampiran 13. Hasil Uji Multikolinearitas SPSS

Coefficients^a

| Model | | Collinearity Statistics | |
|-------|---------------|-------------------------|-------|
| | | Tolerance | VIF |
| 1 | Resiliensi | ,472 | 2,117 |
| | Regulasi Diri | ,472 | 2,117 |

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Lampiran 14. Hasil Uji Heteroskedastisitas SPSS

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. |
|-------|---------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 4,278 | 3,559 | | 1,202 | ,233 |
| | Resiliensi | -,067 | ,058 | -,188 | -1,140 | ,258 |
| | Regulasi Diri | ,080 | ,070 | ,189 | 1,143 | ,257 |

a. Dependent Variable: abs_res

Lampiran 15. Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| Prokrastinasi | 79 | 32 | 72 | 50,78 | 9,668 |
| Resiliensi | 79 | 46 | 96 | 71,81 | 11,199 |
| Regulasi Diri | 79 | 55 | 91 | 72,39 | 9,295 |
| Valid N (listwise) | 79 | | | | |

Lampiran 16. Hasil Uji Regresi Linear Berganda SPSS

Uji koefisien determinasi

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,624 ^a | ,389 | ,381 | 7,60655 |

a. Predictors: (Constant), Resiliensi

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,708 ^a | ,501 | ,495 | 6,87286 |

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,726 ^a | ,527 | ,514 | 6,740 |

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Resiliensi

Uji F

ANOVA^a

| Model | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------|------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| 1 | Regression | 3839,000 | 2 | 1919,500 | 42,256 | ,000 ^b |
| | Residual | 3452,341 | 76 | 45,426 | | |
| | Total | 7291,342 | 78 | | | |

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Resiliensi

Uji T

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-------|---------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 | (Constant) | 105,783 | 6,050 | | 17,485 | ,000 |
| | Resiliensi | -,200 | ,099 | -,232 | -2,017 | ,047 |
| | Regulasi Diri | -,561 | ,119 | -,540 | -4,699 | ,000 |

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Nur Alfiana Sabila
2. TTL : Banyumas, 06 Oktober 2000
3. Alamat : Kedungwuluh Kidul Rt 08 Rw 02, Patikraja, Banyumas
4. HP : 085741157202
5. E-mail : alfianasa.1000@gmail.com

B. Pendidikan

1. MI/SD : MIM Kedungwuluh Lor
2. MTs/SMP : SMP N 2 Patikraja
3. MA/SMA : SMA N 4 Purwokerto
4. Perguruan Tinggi : UIN Walisongo Semarang

Semarang, 27 Juni 2023



Nur Alfiana Sabila