

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF FAILURE* DAN
MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET**



SKRIPSI

OLEH :

JASMINE AMANY MAHARDHIKA PAULUS

04041381722070

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2021

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF FAILURE* DAN
MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET**



SKRIPSI

OLEH :

JASMINE AMANY MAHARDHIKA PAULUS

04041381722070

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2021

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *FEAR OF FAILURE* DAN *MENTAL TOUGHNESS*
PADA ATLET**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

JASMINE AMANY MAHARDHIKA PAULUS

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 13 September 2021

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703192019032010

Pembimbing II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si.
NIP. 199407072018031001

Penguji I



Angeline H. Z. Tarigan, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198704152018032001

Penguji II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199010282018032001

Skripsi ini telah dipertahankan sebagai salah satu persyaratan
untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi
pada tanggal 13 September 2021



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Jasmine Amany Mahardhika Paulus
NIM : 04041381722070
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Proposal Penelitian : Hubungan antara *Fear of Failure* dan *Mental Toughness* pada Atlet

Inderalaya, 13 September 2021

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Marisyah Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703192019032010

Dosen Pembimbing II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si.
NIP. 199407072018031001



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Inderalaya, September 2021



Jasmine Amany Mahardhika Paulus
NIM 04041381722070

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT yang maha besar dan maha penyayang yang tidak pernah berhenti memberikan rahmat dan perlindungan. Peneliti mempersembahkan tugas akhir skripsi ini dan ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua saya yang selalu menyayangi dan membimbing saya. Skripsi ini saya persembahkan kepada Papi dan Mami yang selalu mendoakan hal-hal baik untuk saya, selalu mendukung penuh hal apapun yang saya lakukan, tidak pernah lelah mengingatkan saya untuk terus berbuat baik serta bersyukur kepada Allah SWT, dan selalu memberikan semangat serta kasih sayang kepada saya. Terima kasih Papi dan Mami atas semua perjuangan untuk membahagiakan saya. Semoga skripsi ini akan menjadi tangga bagi saya untuk terus bisa membuat bangga dan bahagia Papi dan Mami di kemudian hari
2. Saudara-saudara saya serta keluarga besar saya. Terima kasih terutama kepada Opa, tante, om dan sepupu saya, serta saudara-saudara kandung saya, Alwine dan Bee yang selalu mendukung saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena selalu membuat saya bahagia, mendoakann, dan menemani hari-hari saya dengan penuh dukungan yang positif.
3. Jassy. Terima kasih atas segala usaha dan kekuatan yang dilakukan untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena selalu semangat dan tetap ceria meskipun banyak kesulitan yang dihadapi. Terima kasih karena tidak pernah menyerah dalam segala situasi. Terima kasih karena selalu mencintai dan menerima segala kekurangan dalam diri ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan berkah-Nya sampai saat ini sehingga peneliti dapat membuat dan menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Hubungan antara *Fear of Failure* dan *Mental Toughness* pada Atlet”.

Pada proses pengerjaan tugas akhir skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan ilmu-ilmu baru. Peneliti juga dibantu dan dibimbing oleh banyak pihak sampai pada akhirnya peneliti berhasil menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., MA, selaku Kepala Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Ibu Rosada Dwi Iswari, M. Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan Penguji II peneliti
5. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing I dan Bapak Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si., selaku pembimbing II peneliti
6. Ibu Angeline Hosana Zefany Tarigan, S.Psi., M.Psi, selaku dosen pembimbing akademik dan Penguji I peneliti
7. Para dosen dan staff di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
8. Responden penelitian yakni para atlet yang bersedia meluangkan waktu dan kesediannya untuk membantu peneliti

9. Orang tua, keluarga besar, Aling, Candy dan Berlin yang selalu menemani dan memberikan banyak cinta kepada peneliti dalam menghadapi berbagai situasi
10. Gaspol Gank, yakni Veren, Vira, Nadia, dan Delak yang tidak pernah berhenti menemani, menyemangati dan menghabiskan waktu bersama sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Serta Amaranthine, yakni Caca, Pandu, Exa, Yumei, Nadya, dan Leon yang selalu menemani peneliti serta berbagi suka dan duka
11. Andhika Pratama, selalu menyayangi, mendukung, menghibur serta memberikan semangat kepada peneliti
12. Kak Abel, Kak Trio, Kak Cholil, Kak Mia, Kak Nissah, dan Nio yang selalu membantu peneliti saat menghadapi kendala selama perkuliahan dan memberikan *support* untuk menyelesaikan perkuliahan
13. Kelas 2017 Blender dan Owlster Exter yang selalu mengisi hari-hari perkuliahan peneliti dengan penuh kenangan
14. Semua pihak yang membantu pelaksanaan penelitian ini

Peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam pengerjaan tugas akhir skripsi ini, sehingga saran dan kritik diperlukan untuk menjadi lebih baik kedepan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi banyak orang.

Hormat Saya,

Jasmine Amany Mahardhika Paulus

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. <i>Mental Toughness</i>	17
B. <i>Fear of Failure</i>	20

C. Hubungan antara <i>Fear of Failure</i> dan <i>Mental Toughness</i>	23
D. Kerangka Berpikir	26
E. Hipotesis Penelitian.....	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Metode Pengumpulan Data	31
E. Validitas dan Reliabilitas	35
F. Metode Analisis Data	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancas Penelitian	39
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	42
C. Hasil Penelitian	54
D. Hasil Analisis Tambahan	73
E. Pembahasan.....	81

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	90
B. Saran.....	90

DAFTAR PUSTAKA	93
-----------------------------	----

LAMPIRAN	99
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Skor Pernyataan	33
Tabel 3.2 Distribusi Skala <i>Mental Toughness</i>	34
Tabel 3.3 Distribusi Skala <i>Fear of Failure</i>	35
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Mental Toughness</i> Aitem Valid dan Tidak Valid	45
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Mental Toughness</i>	46
Tabel 4.3 Koefisien Reliabilitas <i>Fear of Failure</i>	48
Tabel 4.4 Distribusi Skala <i>Fear of Failure</i> Aitem Valid dan Tidak Valid	48
Tabel 4.5 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Fear of Failure</i>	49
Tabel 4.6 Tanggal dan Jumlah Subjek Uji Coba	51
Tabel 4.7 Tanggal Penyebaran Skala Penelitian.....	53
Tabel 4.8 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	54
Tabel 4.9 Deskripsi Domisili Subjek Penelitian	54
Tabel 4.10 Deskripsi Jenis Olahraga yang ditekuni Subjek Penelitian	55
Tabel 4.11 Deskripsi Subjek Penelitian yang Tergabung dalam Klub	56
Tabel 4.12 Deskripsi Lama Subjek Penelitian Menjadi Atlet.....	56
Tabel 4.13 Deskripsi Jumlah Pertandingan yang Pernah diikuti Subjek Penelitian.....	57
Tabel 4.14 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	57

Tabel 4.15 Formulasi Kategorisasi	58
Tabel 4.16 Deskripsi Kategorisasi <i>Mental Toughness</i> Subjek Penelitian	59
Tabel 4.17 Deskripsi Kategorisasi <i>Fears of Experiencing Shame and Embarrassment</i> Subjek Penelitian	60
Tabel 4.18 Deskripsi Kategorisasi <i>Fears of Devaluing One's Self-Estimate</i> Subjek Penelitian.....	61
Tabel 4.19 Deskripsi Kategorisasi <i>Fears of Having an Uncertain Future</i> Subjek Penelitian.....	61
Tabel 4.20 Deskripsi Kategorisasi <i>Fears of Important Others Losing Interest</i> Subjek Penelitian.....	62
Tabel 4.21 Deskripsi Kategorisasi <i>Fears of Upsetting Important Others</i> Subjek Penelitian.....	63
Tabel 4.22 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	63
Tabel 4.23 Hasil Uji Linear Variabel Penelitian	67
Tabel 4.24 Hasil Uji <i>Spearman Rank Fears of Experiencing Shame and Embarrassment dan Mental Toughness</i>	68
Tabel 4.25 Hasil Uji <i>Spearman Rank Fears of Devaluing One's Self-Estimate dan Mental Toughness</i>	69
Tabel 4.26 Hasil Uji <i>Spearman Rank Fears of Having an Uncertain Future dan Mental Toughness</i>	70

Tabel 4.27 Hasil Uji <i>Spearman Rank Fears of Important Others Losing Interest</i> dan <i>Mental Toughness</i>	71
Tabel 4.28 Hasil Uji <i>Spearman Rank Fears of Upsetting Important Others</i> dan <i>Mental Toughness</i>	72
Tabel 4.29 Deskripsi Hasil Uji Beda <i>Mann Whitney</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	73
Tabel 4.30 Deskripsi Hasil Uji Beda <i>Kruskal Wallis</i> Berdasarkan Jenis Olahraga yang ditekuni	75
Tabel 4.31 Deskriptif Hasil Uji Beda <i>Mann Whitney</i> Berdasarkan Lama Menjadi Atlet.....	78
Tabel 4.32 Deskriptif Hasil Uji Beda <i>Mann Whitney</i> Berdasarkan Jumlah Pertandingan yang Pernah Diikuti.....	80
Gambar 4.1 Hasil Uji <i>Scatter Plots</i> dimensi <i>Fears of Having an Uncertain Future</i>	65

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	100
LAMPIRAN B	109
LAMPIRAN C	116
LAMPIRAN D	165
LAMPIRAN E	173
LAMPIRAN F	179
LAMPIRAN G	184

HUBUNGAN ANTARA FEAR OF FAILURE DAN MENTAL TOUGHNESS PADA ALET

Jasmine Amany Mahardhika Paulus¹, Marisya Pratiwi²

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *fear of failure* dan *mental toughness* pada atlet. Terdapat 5 hipotesis dalam penelitian, yaitu : adanya hubungan antara kelima dimensi *fear of failure* yakni *fears of experiencing shame and embarrassment*, *fears of devaluing one's self-estimate*, *fears of having an uncertain future*, *fears of important others losing interest* serta *fears of upsetting important others* dan *mental toughness* pada atlet.

Partisipan dalam penelitian ini adalah 150 orang atlet olahraga kelompok di Indonesia. Penelitian ini menggunakan teknik *sampling incidental*. Variabel *fear of failure* diukur menggunakan skala baku *Performance Failure Appraisal Inventory-Revised* dari Conroy, Willow & Metzler (2002) yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia. Variabel *mental toughness* diukur dengan menggunakan skala *mental toughness* yang disusun oleh peneliti berdasarkan komponen dari Gucciardi, Gordon & Dimmock (2009).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi non-parametrik *Spearman Rank*. Berdasarkan keseluruhan hasil analisis korelasi hipotesis pada masing-masing dimensi *fear of failure* menunjukkan hasil yakni nilai r_s yang bernilai negatif yang berada pada rentang -0,395 sampai dengan -0,181 dengan nilai $p < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara seluruh dimensi *fear of failure* dan *mental toughness* pada atlet. Dengan demikian seluruh hipotesis yang diajukan diterima.

Kata Kunci : *Fear of Failure, Mental Toughness*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP 198703192019032010

Pembimbing II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si.
NIP 199407072018031001



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

THE RELATIONSHIP BETWEEN FEAR OF FAILURE AND MENTAL TOUGHNESS IN ATHLETES

Jasmine Amany Mahardhika Paulus¹, Marisya Pratiwi²

ABSTRACT

The research objective was to determine the relationship between fear of failure and mental toughness in athletes. There were 5 hypothesis' in this study : there is a relation between each of fears of failure's dimension (i.e. fears of experiencing shame and embarrassment, fears of devaluing one's self-estimate, fears of having an uncertain future, fears of important others losing interest, and fears of upsetting important others) and mental toughness in athletes.

Participants in this study were 150 team-sports athletes in Indonesia . This study using an incidental sampling technique. Fear of failure was measured by using adapted Indonesian version of Performance Failure Appraisal Inventory-Revised scale by Conroy, Willow & Metzler (2002). Mental toughness scale refers to components of mental toughness from Gucciardi, Gordon & Dimmock (2009).

Statistical analysis completed by using Spearman Rank non-parametrical correlation method. Based on the results of the hypothetical correlation analysis on each dimension of fear of failure, it showed that the r_s value was negative in the range of -0.395 to -0.181 with $P < 0.05$. It can be concluded that there is a negative relationship between all dimensions of fear of failure and mental toughness in athletes. Therefore all of the hypothesis' are accepted.

Keyword : *Fear of Failure, Mental Toughness*

¹Student of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University

²Lecture of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University

Pembimbing I

Pembimbing II



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog

NIP 198703192019032010

Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si.

NIP 199407072018031001



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si

NIP 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan gejolak, masa yang dikuasai oleh dinamika-dinamika untuk mengakarkan diri dalam menghadapi kehidupan, dimana masa untuk menentukan berbagai hal yang akan menentukan arah dan perjalanan hidupnya (Gunarsa, 2004). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi, baik akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa dikatakan sebagai sumber daya manusia yang berkualitas tinggi jika dirinya dapat menunjukkan perilaku yang mencerminkan adanya kedisiplinan, kreatifitas, maupun etos kerja yang tinggi dalam mengerjakan tugasnya, namun sampai sekarang masih banyak dijumpai ketidaksiapan dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Banyak mahasiswa yang mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas dan kewajiban sebagai salah satu bentuk ketidaksiplinan yang dapat menghambat terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas (Putri, Wijayanti, & Priyatama, 2012). Istilah yang digunakan pada suatu kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi (Ghufron & Risnawita, 2014). Seseorang yang mempunyai

kecendrungan menunda atau tidak segera memulai kerja disebut *procrastinator* (Ghufron, 2003).

Gejala perilaku menunda (prokrastinasi) lebih banyak dimanifestasikan dalam dunia pendidikan disebut dengan prokrastinasi akademik (Solomon, dalam Khusniatun, 2004). Menurut Ferrari (dalam Rahmawati, 2011) terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, meliputi kepercayaan diri, kontrol diri, efikasi diri, motivasi, regulasi diri, kesadaran diri, dan *self-critical*. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang ikut menyebabkan terjadinya kecendrungan prokrastinasi akademik, meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Studi dari Onwueglouzie (dalam AlQudah, Alsubhien, dan Al Heilat, 2014), menunjukkan bahwa sekitar 40% - 60% dari mahasiswa selalu atau sering menunda-nunda dalam menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca tugas setiap minggu. Abu Ghazal (2012) juga mengatakan bahwa persentase prokrastinator pada mahasiswa telah mencapai 25%. Ferrari & Ozer (2011) juga menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi mempertimbangkan risiko terbesar yang dihadapi kinerja akademik siswa di setiap tingkatan akademis.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada tanggal 29 Januari 2019, diketahui bahwa dari 25 responden, terdapat 6 orang (24%) yang lebih menyukai tugas dengan tingkat kesulitan rendah, 15 orang (60%) yang lebih

menyukai tugas dengan tingkat kesulitan sedang, dan 4 orang (16%) lebih menyukai tugas dengan tingkat kesulitan tinggi. Seluruh responden (100%) merasa mampu mengerjakan tugas dengan tingkat kesulitan menengah keatas. Terdapat 16 orang (64%) merasa kesulitan saat mengerjakan tugas pada mata kuliah tertentu dan 9 orang lainnya (36%) tidak merasa kesulitan saat mengerjakan tugas pada mata kuliah yang dipelajari.

Sebanyak 5 orang (20%) sering menunda tugas kuliah yang diberikan oleh dosen, 19 orang (76%) jarang menunda tugas kuliah, dan 1 orang (4%) tidak pernah menunda tugas kuliah yang diberikan oleh dosen. Terdapat 15 orang (60%) mengaku menghabiskan waktu yang lama dibandingkan teman-teman yang lain untuk mengerjakan tugas kuliah dan 10 orang (40%) mengaku tidak menghabiskan waktu yang lama untuk mengerjakan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen. 19 orang (76%) mengatakan sering merencanakan untuk mengerjakan tugas kuliah namun tidak juga melakukannya dan 6 orang (24%) selalu mengerjakan tugas sesuai waktu yang telah direncanakan.

Berdasarkan latar belakang masalah dan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Peran Efikasi Diri terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Salah Jurusan di Universitas Sriwijaya”

B. Rumusan Masalah

1. Apakah efikasi diri memiliki peran terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa salah jurusan di Universitas Sriwijaya?

2. Berapa besar peran efikasi diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa salah jurusan di Universitas Sriwijaya?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui peran efikasi diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa salah jurusan di Universitas Sriwijaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah ilmu pengetahuan di bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Kepribadian.

2. Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa salah jurusan di Universitas Sriwijaya agar dapat meningkatkan efikasi diri dan terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

E. Keaslian Penelitian

Pratiwi dan Sawitri (2015) tentang Prokrastinasi akademik ditinjau dari efikasi diri akademik dan lama studi pada mahasiswa jurusan Desain Komunikasi Visual Universitas Dian Nuswantoro. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu pula

sebaliknya semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin rendah efikasi diri akademik.

Afriyeni dan Murjito (2009) tentang Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil korelasi antara dimensi *magnitude* dan perilaku prokrastinasi akademik menunjukkan hubungan yang negatif, yakni jika siswa merasa mampu dalam melakukan berbagai tugas dari yang sederhana hingga sulit maka siswa tidak akan cenderung melakukan prokrastinasi, begitu pula sebaliknya. Hasil korelasi antara dimensi *generality* dengan perilaku prokrastinasi juga menunjukkan hubungan yang negatif, yakni jika siswa yakin akan kemampuannya dalam berbagai aktivitas atau situasi tertentu ataupun aktivitas yang bervariasi, maka siswa cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi. Hasil korelasi antara dimensi *strength* dengan perilaku prokrastinasi akademik juga menunjukkan hubungan yang negatif, artinya jika siswa mempunyai keyakinan yang kuat akan kemampuan yang dimilikinya, maka siswa cenderung tidak akan melakukan prokrastinasi akademik.

Lastary dan Rahayu (2018) tentang Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang telah disebutkan di atas, dapat dipastikan bahwa penelitian yang sedang dilakukan peneliti belum pernah dilakukan sebelumnya di Palembang, khususnya di Universitas Sriwijaya, sehingga penelitian ini terjamin dan dapat dipertanggungjawabkan keasliannya..

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ghazal, M. (2012). Academic Procrastination: Its Prevalence And Causes From The Perspective Of University Students. *Jordanian Journal of Educational Sciences*.
- Afriyeni, Nelia & Murjito, Winarno Heru. (2014). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Padang. *Jurnal Antropologi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Andalas.
- Akinsola, M. K, Tella, A., & Adeyinka T. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, Vol.3.
- AlQudah, M. F., Dkk. (2014). The Relationship Between The Academic Procrastination And Self-Efficacy Among Sample Of King Saud University Students. *Journal of Educational And Practice*.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Anwar, A. I. D. (2009). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Iniversitas Sumatera Utara*. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Azwar, Saifuddin. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Bandura, Albert. (1994). *Self Efficacy*. In V. S Ramachaudran (ED), *Encyclopedia Of Human Behavior (Vol. 4, pp. 71-81)*. New York: Academic Press.
- Bandura, Albert. (1997). *Self-Efficacy the Exercise of Control*. United States of America : W.H. freeman and company.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination : Why you Do It, What To Do About It*. New York : Perseus Books Group.
- Catrunada, L. & Puspitawati, I. (2008). *Prokrastinasi Task Differences on Thesis Introvert and Extrovert Personality*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Cerino, Eric S. (2014). Relationship Between Academic Motivation, Self-Efficacy, and Academic Procrastination. *Psi Chi Journal of Psychological Research*.
- Damri, dkk. (2017). Hubungan Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. Universitas Negeri Padang. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Dewi. (2012). Efikasi Diri, Penyesuaian Diri dan Kecemasan Berbicara didepan Umum. UNTAG Surabaya.
- Dewitte, S. &Schouwenburg. H. C. (2002). Procrastination. Temptation, and Incentive: the Struggle Between the Present and the Future in Procrastination and the Punctual. *European Journal of Personality, Eur: J. Pers.*

- Deyling, E.A. (2008). *The Effect of Priming Death Anxiety on Future Time Orientation and Procrastination*. Unpublished Thesis. Cleveland State University.
- Febriani, Niki. (2014). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Minat Berwirausaha Pada Siswa SMK Kasatrian Solo Sukoharjo*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist. 2010. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Selemba Humanika.
- Ferrari, dkk. (1995). A Brief History of Procrastination. *Journal of Psychology*.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance : Theory, Research and Treatment*. New York : Plenum Press.
- Fibrianti, I.D. (2009). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang.
- Fitrianti, Nurul, dkk. (2011). Pengaruh antara Kematangan Emosi dan Self-efficacy terhadap Craving pada Mantan Pengguna Narkoba. *INSAN Media Psikologi*.
- Ghufron, M. Nur & Risnawita, Rini. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. Nur & Risnawita, Rini. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Gunarsa, Singgih D. (2004). *Psikologi Praktis Anak, Remaja Dan Keluarga*.
Jakarta : PT. Gunung Mulia.

Gunawinata, V. A., dkk. (2008). Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik, dan
Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima, Vol.23*.

Hadi, Sutrisno. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.

Hajloo, Nader. (2014). Relationship Between Self-Efficacy, Self-Estem and
Procrastination in Undergraduate Psychology Students. *Iranian Journal of
Psychiatry and Behavioral Sciences*.

Hartono, Asep Budi. (2015). Pengaruh Konsep Diri Dan Efikasi Diri Terhadap
Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Universitas Kuningan*.

Hayyinah, (2004). Religiusitas dan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Psikologika
Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, No. 17

Janssen, T. & Carton, J.S., 1999. The Effects of Locus of Control and Task
Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*.

Khusniatun. (2014). Hubungan antara Resiliensi dan Prokrastinasi Akademik pada
Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi Publikasi. Universitas
Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Knauss, William. (2010). *End Procrastination Now!*. United States:
McGrawHill

Kreitner, R dan Kinichi, A. (2003). *Perilaku Organisasi*. Jakarta : Penerbit
Salemba Empat.

- Lastary & Rahayu. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Humaniora*, Vol. 2, No. 2.
- Maryati, Ika. (2008). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Keyakinan Diri (Self-Efficacy) Dengan Kreativitas Pada Siswa Akselerasi*. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Milgram, dkk. (1998). Procrastination, Generalized Or Spesific, in College Student and Their Parents. *Journal Personality and Individual Differences*, Vol. 25.
- Myers, D. G. (2002). *Social Psychology (7th edition)*. New York: McGraw Hill.
- Nelson-Jones, Richard. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Noor, Juliansyah. (2011). *Metodologi Penelitian : Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Nuruddin, Ilham. (2014). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa MA Al-Hidayah Wajak Malang* . Skripsi. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang
- Özer, B.U. & Ferrari, J.R. (2011). Gender Orientation Andacademic Procrastination: Exploring Turkish High Schoolstudents. *Individual Differences Research*.
- Pajares, F. (2002). *Self-efficacy Beliefs in Academic Contexts*. An outline.

- Permana, Hara, dkk. (2016). Hubungan antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah vol.13*.
- Pratiwi, Adelia Dyah & Sawitri, Dian Ratna. (2015). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Lama Studi pada mahasiswa Jurusan Desain Komunikasi Visual Universitas Dian Nuswantoro. *Jurnal Empati*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Purwanto, Ngalm. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Putri, Noor Fitriana, dkk. (2012). Hubungan antara *Self-efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*.
- Rahmawati, Dyah Ayu. (2011). *Hubungan antara Konsep Diri Akademik dan Dukungan Sosial Teman dengan Prokrastinasi Akademik Penulisan Skripsi pada Mahasiswa*. Tesis. Program Studi Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta.
- Retno, Nurasih Widyo, Dkk., (2014). Tingkat Burnout Ditinjau Dari Strategi Coping Dan Efikasi Diri Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Surakarta. *Universitas Sebelas Maret*.
- Rothblum, E.D., Solomon, L.J., & Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive, and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 33(4).

- Santrock, J.W. (2002). *Idle Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Penerjemah: Kristiaji. Jakarta: Erlangga.
- Sarjono, H. & Julianita, W. (2011). *SPSS VS LISREL :Sebuah Pengantar Aplikasi untuk Riset (Edisi Pertama)*. Jakarta : Penerbit Salemba Empat.
- Schowenburg, H. C. & Dewitte, S. (2002). Procrastination, Temptations, and Incentives: The Struggle between The Present and The Future in Procrastinators and The Punctual. *European Journal Of Personality*, Vol. 16.
- Septianingsih. (2009). *Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas IX SMA Negeri 9 Malang*. Skripsi. Malang:Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi –Universitas Negeri Malang.
- Solomon, dkk. (1984). Academic Procrastination. *Journal of Counseling Psychology*.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, Vol. 133(1).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

- Tamami, A. N. I. (2011). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi pada Siswa MTsN 3 Pondok Pinang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Tuckman, B. W. (2002). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 51 (2).
- Waqiati, Hasna Amania, Dkk., (2013). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Penyandang Tuna Daksa*. Universitas Sebelas Maret.
- Wulandari, Ayu. (2010). *Hubungan antara Tingkat Self Regulation dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Yong, F. L. (2010). A Study on the Assertiveness and Academic Procrastination of English and Communication Students at a Private University. *American Journal Of Scientific Research*, Vol. 9.
- Zusya dan Akmal. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3, No.2.

LAMPIRAN

VB : Efikasi Diri

No.	Aspek	Rencana Aitem	Aitem		Total		
			Favorabel	Unfavorabel	Sahi	Gugur	
			Sahi	Gugur	Sahi	Gugur	
1.	Tingkat	5	10,15	1,4,23	6,20,29	16,24	5
2.	Kekuatan	5	3,14,19	7,21	2,9,30	12,26	6
3.	Generalisasi	5	13	8,17,25,27	5,11,28	18,22	5
Total	15			16			

No.	Aspek	Rencana Aitem	Aitem		Total		
			Favorabel	Unfavorabel	Sahi	Gugur	
			Sahi	Gugur	Sahi	Gugur	
1.	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	5	6,11,20,27,31	-	2,36	9,16,24	7
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	5	3,7,15,35	23	13,17	22,29,38	6
3.	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	5	5,10,12,21,30	-	1,26,33,40	19	9
4.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	5	18,28,37	8,32	14,25,34,39	4	7
Total	20			29			

VT : Prokrastinasi

No.	Dimensi/ Aspek	Gejala/ Aitem	Aitem	
			Favorabel	Unfavorabel
1.	Tingkat Indikator : derajat kesulitan tugas, berupaya melakukan tugas, kinerja individu dalam mengerjakan tugas	1. Mudah bagi saya menyelesaikan semua tugas yang diberikan dosen meskipun tugas itu sulit 4. Bertanya kepada teman memudahkan saya untuk menemukan jawaban dari tugas yang sulit 10. Saya menjawab tugas yang diberikan berdasarkan apa yang saya temukan di buku, internet, maupun jurnal 15. Semakin sulit suatu tugas, semakin giat pula saya menyelesaikan tugas tersebut 23. Menurut saya, tugas yang sering diberikan oleh dosen tidak terlalu sulit (tingkat kesulitan sedang)	6. Saya hanya mampu menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan sedang 16. Saya jarang bertanya kepada teman saat bingung mengerjakan tugas kuliah 20. Saya terkadang menyalin jawaban teman untuk tugas kuliah yang sulit 24. Saya membutuhkan waktu yang tidak terlalu lama (bahkan cepat) untuk mengerjakan tugas yang sulit 29. Saya selalu kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah	
2.	Kekuatan Indikator : yakin akan kemampuan, gigih, tekun, kecakapan, bekerja keras, mantap dalam mengerjakan suatu hal, keputusan untuk mengerjakan tugas, dapat memotivasi diri untuk mengerjakan tugas	3. Sesulit apapun tugas yang diberikan, saya tetap mengerjakan tugas tersebut sampai tuntas 7. Saya tidak hanya menggunakan satu referensi saat mengerjakan tugas kuliah 14. Bila tugas yang saya kerjakan salah, saya akan langsung memperbaiki tugas tersebut 19. Semua tugas kuliah selalu saya kerjakan dengan sungguh-sungguh 21. Saat saya dilanda kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya	2. Saya sering mengabaikan tugas yang sulit 9. Saya hanya mengerjakan tugas yang mudah untuk dicari jawabannya 12. Saya hanya bisa pasrah bila tugas yang saya kerjakan tidak sepenuhnya benar 26. Saya sering mencari jawaban tugas dari internet dan menyalinnya langsung 30. Saya lebih memilih untuk diam dibandingkan	

		akan bertanya kepada dosen mengenai hal tersebut	bertanya mengenai hal yang tidak saya mengerti
3.	<p>Generalisasi</p> <p>Indikator : menguasai suatu bidang, yakin terhadap kemampuan, dapat menyelesaikan masalah di berbagai bidang</p>	<p>8. Tidak ada satupun tugas kuliah yang tidak bisa saya kerjakan</p> <p>13. Saat teman bertanya kepada saya, saya dapat menjelaskan kembali pelajaran yang tidak ia pahami</p> <p>17. Saya yakin akan mendapatkan nilai A dari hasil tugas yang telah saya kerjakan</p> <p>25. Saya selalu menguasai semua materi kuliah dengan baik (paham dan mengerti)</p> <p>27. Sebelum kuliah dimulai, saya sudah membaca atau mereview materi yang akan di pelajari nantinya</p>	<p>5. Tidak ada satu bidang pun yang saya kuasai atau mengerti</p> <p>11. Saya tidak bisa menjelaskan ulang saat teman bertanya mengenai pelajaran kepada saya</p> <p>18. Pencapaian yang baik bagi saya saat berhasil mendapatkan nilai standar (nilai C) untuk tugas yang sulit</p> <p>22. Ada beberapa materi kuliah yang menurut saya sulit untuk dipahami</p> <p>28. Saya hanya mendengarkan penjelasan dosen tanpa membaca di buku/ referensi lain</p>

No.	Dimensi/ Gejala/ Aspek	Aitem	
		Favorabel	Unfavorabel
1.	<p>Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas</p> <p>Indikator : menunda mengerjakan tugas, malas</p>	<p>6. Saya mengerjakan tugas satu hari sebelum tugas itu dikumpulkan</p> <p>11. Tugas yang menumpuk tidak membuat saya resah karena saya bisa menyalin tugas teman</p> <p>20. Walaupun saya tahu bahwa tugas yang diberikan oleh dosen tersebut penting, tapi saya tetap menunda dalam mengerjakannya</p> <p>27. Saya sering menunda mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen</p> <p>31. Seringkali tugas yang saya kerjakan terhenti karena saya merasa malas untuk melanjutkannya</p>	<p>2. Saya langsung mengerjakan tugas di hari tugas itu diberikan</p> <p>9. Saya merasa tenang saat tugas sudah selesai dikerjakan walaupun <i>deadline</i> pengumpulan masih lama</p> <p>16. Menunda dalam mengerjakan tugas adalah cara yang tidak biasa saya lakukan</p> <p>24. Saya rajin dalam mengerjakan tugas</p> <p>36. Saya langsung menyelesaikan tugas yang sudah mulai saya kerjakan</p>
2.	<p>Keterlambatan dalam mengerjakan tugas</p> <p>Indikator : lelet, lambat</p>	<p>3. Saya menghabiskan waktu yang lama dalam mengerjakan suatu tugas</p> <p>7. Saya sering menganggap remeh suatu tugas sehingga selalu terlambat menyelesaikannya</p> <p>15. Saya selalu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas karena tidak saya kerjakan jauh hari sebelumnya (tidak dicicil)</p> <p>23. Tidak masalah jika terlambat dalam mengumpulkan tugas</p> <p>35. Saya tipe orang yang lambat dalam menyelesaikan tugas.</p>	<p>13. Tugas yang diberikan dosen selalu saya kumpulkan tepat waktu</p> <p>17. Tugas apapun yang diberikan oleh dosen selalu saya kerjakan sampai tuntas</p> <p>22. Saat diberikan banyak tugas, saya mengerjakan sebagian terlebih dahulu dan menyelesaikan sisanya besok</p> <p>29. Saya takut dimarahi oleh dosen karena terlambat dalam mengumpulkan tugas, sehingga selalu mengumpulkan tugas tepat waktu</p> <p>38. Saya tau saya lambat dalam mengerjakan tugas, tapi saya berusaha mengumpulkan tepat waktu</p>

3.	<p>Melakukan aktivitas menyenangkan</p> <p>Indikator : teralihkan, memilih aktivitas lain</p>	<p>5. Saya lebih memilih untuk melakukan hobi saya daripada mengerjakan tugas</p> <p>10. Saat mengerjakan tugas, perhatian saya mudah teralihkan dengan hal-hal seperti HP, makanan, TV</p> <p>12. Mengobrol bersama teman lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas</p> <p>21. Saya pergi ke kantin saat pelajaran berlangsung</p> <p>30. Tugas dapat dikerjakan nanti setelah semua aktivitas/ hobi yang saya sukai selesai</p>	<p>11. Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan tugas sehingga dapat selesai tepat waktu</p> <p>19. Saat mengerjakan tugas, saya mematikan HP dan menjauhkan barang-barang yang dapat mengganggu konsentrasi saya</p> <p>26. Saya selalu menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum bermain/ <i>hangout</i> bersama teman</p> <p>33. Ajakan teman untuk <i>hangout</i> tidak membuat saya mengabaikan tugas</p> <p>40. Walaupun banyak aktivitas di luar kampus(organisasi), mengerjakan tugas tetap menjadi prioritas saya</p>
4.	<p>Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual</p> <p>Indikator : manajemen waktu, rencana mengerjakan sesuatu</p>	<p>8. Rencana saya untuk mengerjakan tugas seringkali terlupakan</p> <p>18. Saya memiliki rencana belajar, tapi jarang saya lakukan</p> <p>28. Saya sering melakukan SKS (Sistem Kebut Semalam) saat ada ujian</p> <p>32. Saya mengalami kesulitan dalam memenuhi <i>deadline</i> tugas</p> <p>37. Saya sulit membagi waktu antara mengerjakan tugas dengan bermain bersama teman</p>	<p>4. Dalam mengerjakan tugas, semuanya selalu terlaksana sesuai dengan apa yang saya rencanakan</p> <p>14. Saya dapat mengatur jadwal belajar saya dengan baik</p> <p>25. Saya selalu mempersiapkan diri dengan belajar dari jauh-jauh hari sebelum diadakannya ujian</p> <p>34. Saya dapat menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan</p> <p>39. Saya sudah merencanakan tugas mana yang akan diselesaikan terlebih dahulu sehingga semua tugas dapat terselesaikan dan tidak mengganggu waktu istirahat saya</p>