

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN HARGA  
DIRI DENGAN PROKRASTINASI PADA  
MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI  
FAKULTAS MIPA UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



**SKRIPSI**

Oleh :

**DELTA SARI**

**NIM : 04041181320018**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

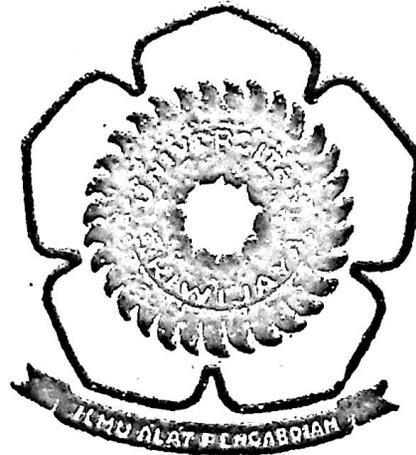
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2017**

S  
155. 250 7  
Del  
h  
2017

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN HARGA  
DIRI DENGAN PROKRASTINASI PADA  
MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI  
FAKULTAS MIPA UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**DELTA SARI**

**NIM : 04041181320018**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

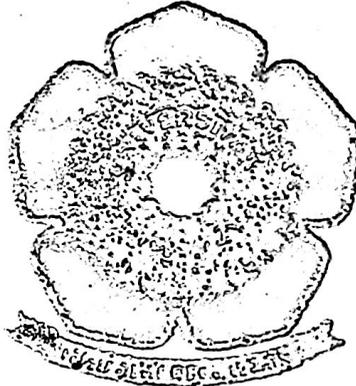
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2017**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN HARGA  
DIRI DENGAN PROKRASITINASI PADA  
MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI  
FAKULTAS MIPA UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



**Skripsi**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi**

**Oleh :**

**DELTA SARI**

**NIM : 04041181320018**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA**

**2017**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN STRES  
PENGASUHAN PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK AUTIS  
DI SLB BINA AUTIS MANDIRI PALEMBANG**

**Skripsi**

dipertahankan dan disusun oleh

**YOHANA THERESIA**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 21 Juni 2017

Susanto Dewan Perwiji

Pembimbing I



Maya Puspawati, M.Psi., Psikolog

Pembimbing II



Rachmawati, S.Psi., MA

Penguji I



Marisya Pratiwi., M.Psi., Psikolog

Penguji II



Muhammad Zaidal Fikri, S.Psi., MA

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal 21 Juni 2017



Ayu Purnamasari, S.Psi., MA  
NIP. 19861215 201504 2 004

## PERNYATAAN

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

Indralaya, 16 Juni 2017.

Yang menyatakan,



Delta sari

## MOTTO

*Pendidikan memang tidak menjamin sukses, tapi tanpa pendidikan  
kehidupan ini menjadi lebih sulit.*

*Ujian bukanlah untuk mengukur kepandaian, tapi untuk  
mempertahankan kepatuhan kepala proses belajar.*

*Jangan hanya menunggu. Bergeraklah dan lakukan sesuatu yang  
baik. Kebiasaan menyukai orang yang giat.*

*"Mario Teguh"*

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirrahmannirrahim, dan rasa syukur yang luar biasa kepada Allah SWT, Tugas Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- Kedua orang tua tercinta (Bapak Rijan dan Ibu Suliani) yang selalu menginspirasi langkahku dengan cinta dan kasih, serta doa yang tidak pernah hentinya untuk diriku.
- Untuk kedua adikku (Selfi Afrileoni dan Regi Alfa Redo), maaf belum bisa menjadi panutan yang seutuhnya buat kalian, tapi Insya Allah kakak akan berusaha menjadi yang terbaik buat kalian berdua.
- Untuk paman (M.Rafa Aska Putra), maaf Bunda belum bisa menjadi Bunda yang baik buat Rafa, Insya Allah Bunda akan belajar menjadi Bunda yang baik buat Rafa.
- Keluarga besarku, terima kasih atas bantuan dan doa kepada saya selama kuliah hingga dapat menyelesaikan skripsi.
- Untuk kakakku Kadir dan kedua orangtuanya, terimakasih atas doa dan dukungannya selama saya berkuliah hingga dapat menyelesaikannya.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Alhamdulillah segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya maka peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Regulasi Diri dan Harga Diri dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas MIPA Universitas Sriwijaya”**.

Adapun tujuan penulisan Skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Strata 1 Psikologi Universitas Sriwijaya untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Peneliti menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan baik teknik penulisan maupun isinya. Hal ini karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang peneliti miliki, untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan serta saran baik secara tertulis maupun secara tidak tertulis, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

3. Drs. Muhammad Irfan, M.T, selaku Dekan Fakultas MIPA yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian untuk memperoleh data yang peneliti butuhkan untuk penyusunan Skripsi.
4. Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., MA selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Sriwijaya.
5. Bapak Muhammad Zainal Fikri, S.Psi., MA. selaku dosen pembimbing I dan Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing selama proses penyelesaian skripsi.
6. Ibu Rachmawati, S.Psi., MA. selaku dosen penguji I dan Ibu Sarandria, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji II, terimakasih atas saran dan kritiknya semoga kedepannya akan bisa lebih baik lagi.
7. Seluruh staf dosen Psikologi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama berkuliah.
8. Seluruh staf admin, yang membantu dalam pembuatan surat menyurat penelitian.
9. Untuk teman-temanku dari Alumni SMA Negeri 1 Lempuing Ogan Komering Ilir (Eka dwi utari, Aris Prayoga, Eko Prayitno) terimakasih atas doa dan dukungannya selama ini.
10. Untuk temanku dari PGRI (Anita), terimakasih atas doa dan dukungannya selama ini.
11. Untuk teman-teman seperjuanganku (Rika Rahim, Desi Ratna Sari, Viki Yuliandari, Yohana Theresia Ginting, Eriyani dan Vada Vallivi) terimakasih atas nasehat, doa, candaan dan kerjasamanya selama ini.

12. Untuk teman-teman satu kost (Nurul Fatimah, Sherly Risty Sangi, Fitri Handayani, dan Hellen Kusnita) terimakasih atas kebersamaan dan sebuah cerita indah selama ngekos bersama di bedeng Pak H. Hamdan.

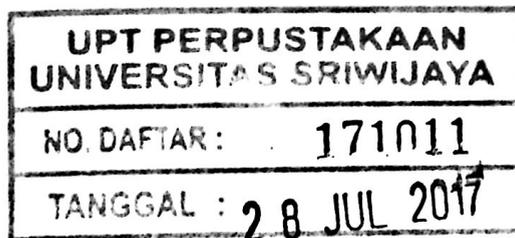
13. Untuk Almamaterku tercinta.

Akhirnya peneliti hanya bisa berharap semoga Allah SWT melimpahkan karunia serta rahmat-Nya untuk kita semua dan semoga Skripsi ini berguna bagi kita semua. Amin Ya Robbal Alamin.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Palembang, 16 Juni 2017

Peneliti



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>I</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>14</b>
A. Prokrastinasi .....	14
1. Pengertian Prokrastinasi .....	14
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi .....	15
3. Ciri-ciri Prokrastinasi .....	18
4. Jenis-jenis Tugas yang Sering di Prokrastinasi .....	20
B. Regulasi Diri .....	21
1. Pengertian Regulasi Diri .....	21
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri .....	22
3. Apek-aspek Regulasi Diri .....	25
4. Ciri-ciri Regulasi Diri.....	27

C. Harga Diri .....	30
1. Pengertian Harga Diri.....	30
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri .....	31
3. Apek-aspek Harga Diri.....	33
4. Ciri-ciri Harga Diri .....	34
D. Hubungan antara Regulasi Diri dan Harga Diri dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi.....	37
E. Kerangka Berpikir .....	40
F. Hipotesis Penelitian .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
1. Populasi.....	42
2. Sampel .....	43
D. Metode Pengumpulan Data.....	44
E. Validitas dan Reliabilitas .....	48
1. Validitas.....	48
2. Reliabilitas .....	49
F. Metode Analisis Data .....	49
1. Uji Asumsi.....	49
a) Uji Normalitas .....	49
b) Uji Linieritas.....	50
2. Uji Hipotesis .....	50
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL.....</b>	<b>52</b>
A. Orientasi Kancan Penelitian .....	52
B. Pelaksanaan Penelitian.....	55
C. Hasil Penelitian.....	62
D. Pembahasan .....	72
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>86</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa .....	43
Tabel 3.2 Blue Print Skala Prokrastinasi.....	45
Tabel 3.3 Blue Print Skala Regulasi Diri .....	46
Tabel 3.4 Blue Print Skala Harga Diri .....	47
Tabel 3.5 Pemberian Nilai Favorabel Dan Unfavorabel .....	47
Tabel 4.1 Distribusi Skala Prokrastinasi Setelah Uji Coba.....	57
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Prokrastinasi .....	57
Tabel 4.3 Distribusi Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba .....	58
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala Regulasi Diri.....	59
Tabel 4.5 Distribusi Skala Harga Diri Setelah Uji Coba .....	60
Tabel 4.6 Distribusi Penomoran Baru Skala Harga Diri .....	60
Tabel 4.7 Distribusi Tahun Angkatan .....	62
Tabel 4.8 Distribusi Jenis Kelamin .....	63
Tabel 4.9 Deskripsi Data Penelitian.....	64
Tabel 4.10 Rumus Penggolongan Subjek Penelitian .....	65
Tabel 4.11 Deskripsi Kategori Prokrastinasi .....	65
Tabel 4.12 Deskripsi Kategori Regulasi Diri .....	66
Tabel 4.13 Deskripsi Kategori Harga Diri .....	66
Tabel 4.14 Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	67
Tabel 4.15 Rangkuman Hasil Uji Linieritas .....	68
Tabel 4.16 Uji Regresi Berganda .....	69
Tabel 4.17 Uji Regresi Sederhana Regulasi Diri dengan Prokrastinasi .....	70
Tabel 4.18 Uji Regresi Sederhana Harga Diri dengan Prokrastinasi .....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN A</b> .....	<b>86</b>
1. Skala Prokrastinasi.....	87
2. Skala Regulasi Diri.....	91
3. Skala Harga Diri.....	93
<b>LAMPIRAN B</b> .....	<b>101</b>
1. Data Mentah TO Skala Prokrastinasi.....	102
2. Data Mentah TO Skala Regulasi Diri.....	105
3. Data Mentah Skala Harga Diri.....	108
4. Data Mentah Penelitian Skala Prokrastinasi.....	111
5. Data Mentah Penelitian Skala Regulasi Diri.....	115
6. Data Mentah Skala Harga Diri.....	119
<b>LAMPIRAN C</b> .....	<b>123</b>
1. Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Uji Coba I..	124
2. Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri Uji Coba I.	125
3. Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala Harga Diri Uji Coba I.....	126
4. Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Uji Coba II	127
5. Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri Uji Coba II.	128
6. Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala Harga Diri Uji Coba II....	129
<b>LAMPIRAN D</b> .....	<b>130</b>
1. Deskriptiv Statistik.....	131
2. Kategorisasi Variabel.....	131
3. Uji Asumsi.....	133
a) Uji Normalitas.....	134
b) Uji Linieritas.....	134
4. Uji Hipotesis.....	136
a) Hipotesis Mayor.....	136
b) Hipotesis Minor.....	140
<b>LAMPIRAN E</b> .....	<b>142</b>
1. Surat Izin Penelitian.....	143
2. Surat Balasan Izin Penelitian.....	144

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN HARGA DIRI DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS MIPA UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Delta Sari<sup>1</sup>, M. Zainal Fikri<sup>2</sup>, dan Amalia Juniarily<sup>3</sup>

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan harga diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, dan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi, serta untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan prokrastinasi. Hipotesis dalam penelitian ini terdiri dari hipotesis mayor dan hipotesis minor.

Subjek penelitian adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas MIPA Universitas Sriwijaya yang berjumlah 158 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan metode pengumpulan data yang di pakai dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi, regulasi diri, dan harga diri. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis regresi berganda dan analisis regresi sederhana.

Hasil hipotesis mayor menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan harga diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi,  $r = 0,353$ ,  $p$  sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Sumbangan efektif R Square =  $0,124$ , yang berarti besarnya sumbangan regulasi diri dan harga diri dalam mempengaruhi prokrastinasi adalah  $12,4\%$ . Hipotesis minor menunjukkan  $r = -,321$ ,  $p$  sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi. Hubungan variabel harga diri dengan prokrastinasi diperoleh nilai  $r = -,340$ ,  $p$  sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya terdapat korelasi negatif yang signifikan antara harga diri dengan prokrastinasi.

**Kata Kunci :** Prokrastinasi, Regulasi diri, Harga diri.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

<sup>2,3</sup>Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

# RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND SELF-ESTEEM WITH PROKRASTINATION IN STUDENTS WORKING ON THESIS IN FACULTY OF MIPA UNIVERSITY SRIWIJAYA

Delta Sari<sup>1</sup>, M. Zainal Fikri<sup>2</sup>, and Amalia Juniary<sup>3</sup>

## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between self-regulation and self-esteem with procrastination on students who do thesis, and to know the relationship between self-regulation with procrastination, and to know the relationship between self-esteem with procrastination. The hypothesis in this study consists of major hypothesis and minor hypothesis.*

*Research subjects are students who do thesis in the Faculty of Mathematics, University of Sriwijaya which amounted to 158 students. Sampling using simple random sampling and data collection methods used in this study using the scale procrastination, self-regulation, and self-esteem. The results were analyzed by using multiple regression analysis and simple regression analysis.*

*The result of major hypothesis shows that there is a significant correlation between self regulation and self esteem with procrastination on student who do thesis,  $r = 0,353$ ,  $p$  equal to  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). The effective contribution of R Square =  $0.124$ , which means that the contribution of self regulation and self esteem in affecting procrastination is  $12,4\%$ . The minor hypothesis shows  $r = -, 321$ ,  $p$  by  $0.000$  ( $p < 0.01$ ). This means that there is a significant negative correlation between self regulation and procrastination. The correlation of self esteem variable with procrastination was obtained  $r = -, 340$ ,  $p$  value  $0.000$  ( $p < 0,01$ ). This means that there is a significant negative correlation between self-esteem and procrastination.*

**Keywords:** Procrastination, Self-Regulation, Self-Esteem

---

<sup>1</sup>Student at Study Program of Psychology, Faculty of Medicine, University of Sriwijaya.

<sup>2,3</sup>Lecturer at Study Program of Psychology, Faculty of Medicine, University of Sriwijaya.

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan interaksi antara pendidik dengan peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan yang berlangsung dalam lingkungan tertentu (Sukmadinata, 2011). Didalam pendidikan sangat diperlukan sistem yang baik sehingga mampu mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang baik untuk peserta didiknya. Pendidikan menuntut manusia untuk memperoleh pembelajaran dari segala usia baik melalui pendidikan formal, non formal maupun informal. Salah satu tempat dimana pendidikan dilakukan secara formal adalah sekolah atau perguruan tinggi.

Ada beberapa tingkatan pendidikan setelah tamat SMA, yaitu mulai dari pendidikan tingkatan diploma (D-1,D-2,D-3), sampai pendidikan tingkatan sarjana (S-1), magister (S-2), spesialis (SP 12) dan doktor (S-3). Mahasiswa adalah sebutan bagi para peserta didik. Dalam KBBI (2008) mahasiswa adalah seseorang yang belajar diperguruan tinggi.

Mahasiswa yang menuntut ilmu di universitas tidak lepas dari proses belajar. Proses belajar perlu dilaksanakan secara baik dan benar agar dapat menghasilkan keluaran yang unggul. Namun pada kenyataannya, dinamika yang terjadi pada kebanyakan mahasiswa tidaklah selalu merujuk pada pelaksanaan belajar yang baik, terutama saat mahasiswa harus menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan Buku Panduan Penulisan Skripsi Psikologi (Juniarly & Rachmawati, 2016) dikatakan bahwa skripsi adalah istilah untuk karya ilmiah yang merupakan persyaratan untuk mendapatkan status sarjana (S1) di setiap perguruan tinggi yang ada di Indonesia. Skripsi juga merupakan bentuk akhir suatu laporan penelitian yang ditulis oleh mahasiswa sebagai persyaratan akhir pendidikan akademisnya, dimana sebelumnya terdapat rangkaian kegiatan yang diawali dengan pengajuan judul skripsi di bagian akademik program studi, penyusunan proposal penelitian, ujian proposal penelitian, revisi hasil ujian proposal penelitian, pengambilan data penelitian, pengolahan data penelitian, ujian sidang skripsi dan penyusunan laporan penelitian.

Rangkaian penyusunan skripsi diatas, menggambarkan bahwa penulisan skripsi ternyata tidak semudah yang dibayangkan, karena mahasiswa harus melewati beberapa proses untuk mendapatkan hasil penelitiannya. Berdasarkan Buku Pedoman Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Sriwijaya (2013/2014), beban studi untuk S-1 di semua jurusan dijadwalkan untuk delapan semester dapat menyelesaikan skripsi S-1 nya. Pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang belum dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, bahkan banyak mahasiswa yang lulus lebih dari delapan semester (4 tahun).

Alasan yang dibuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya berupa rasa malas, kurangnya sumber referensi, kekurangan waktu dan keengganan untuk mengerjakan tugas skripsi tersebut, sehingga skripsi tidak dapat diselesaikan sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Rasa malas dan keengganan untuk

mengerjakan tugas tersebut membuat mahasiswa menunda mengerjakan tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 23 Februari 2017 kepada empat orang mahasiswa MIPA angkatan 2011 dan 2012, mereka mengaku bahwa mereka sengaja menunda menyelesaikan skripsi dikarenakan sibuk dengan kegiatan organisasi, dosen pembimbing yang sulit ditemui, kurangnya sumber referensi, dikarenakan masih banyak teman-teman yang belum menyelesaikan skripsi. Sedangkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan mendatangi kost-kostan mahasiswa MIPA jurusan ilmu kelautan, matematika, kimia angkatan 2011 dan 2012, peneliti melihat mahasiswa-mahasiswa tersebut sedang asyik bermain catur, bermain gitar, tidur-tiduran dikost sambil bermain telepon genggam dari pada harus mengerjakan skripsi.

Perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas atau skripsi sering disebut dengan prokrastinasi. Menurut Millgram (Ghufron & Risnawita, 2014), prokrastinasi adalah suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ellis dkk (Steel, 2007) bahwa prokrastinasi adalah salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat dan pelajar disana, diperkirakan sekitar 80%-95% dari pelajar Amerika melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis mereka. Sedangkan menurut penelitian prokrastinasi di Indonesia, contohnya di Universitas Muhammadiyah Surakarta, pada tahun 2010 terdapat 38% mahasiswa yang menempuh studi lebih dari 5 tahun dan ditemukan indikasi prokrastinasi

(Kadi, 2016). Penyelesaian skripsi atau tugas akhir dapat berakibat sangat fatal, misalnya kegagalan memperoleh gelar kesarjanaan.

Pada mahasiswa Universitas Sriwijaya khusus Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, ada 158 mahasiswa MIPA dari angkatan 2011-2012 yang masih belum menyelesaikan skripsinya (Sumber: Kasubag. Akademik & Kemahasiswaan Fakultas MIPA Universitas Sriwijaya 2017). Kebanyakan mahasiswa tersebut dapat menyelesaikan skripsinya lebih dari dua semester bahkan ada juga yang lebih dari tiga semester untuk menyelesaikan skripsinya. Pada akhirnya, gelar kesarjanaan tertunda untuk didapatkan.

Prokrastinasi tidak terjadi dengan sendirinya, ada beberapa yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi. Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi berhubungan dengan sejumlah sifat yaitu rendahnya kepercayaan diri, harga diri, tingginya depresi, neourosis, kesadaran diri, kecemasan sosial, kekakuan perilaku dan kurangnya energi. Sedangkan, menurut Marano (Abraham & Kristanto, 2016) penundaan terjadi karena ada masalah dalam pengaturan diri sendiri (regulasi diri). Orang dengan regulasi diri rendah cenderung memiliki masalah dalam mengelola waktu. Menurut Boekaert dan Corno (2005) regulasi diri adalah suatu hal yang konstruktif ketika siswa menetapkan tujuan belajar sekaligus mencoba memantau, mengatur dan mengendalikan pengamatan, motivasi, serta perilakunya yang dibatasi oleh tujuan belajar dan kondisi lingkungan.

Mahasiswa yang tidak memiliki tujuan belajar dan prioritas yang jelas seringkali tidak menyadari jika mereka larut dalam aktifitas-aktifitas non

akademik, sehingga banyak waktu mereka terbuang sia-sia. Oleh karena itu, mereka perlu memiliki jadwal yang khusus dalam mengerjakan skripsinya. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan menggunakan waktu yang sesuai dan dapat mengarahkan pada perilaku yang lebih utama, yaitu mengerjakan skripsi sampai selesai dan tidak menunda-nunda. Sedangkan mahasiswa yang mempunyai regulasi diri rendah kemungkinan akan mempengaruhi kinerja pada setiap tugas atau melakukan hal yang bertentangan dengan keinginan, dorongan, atau tujuan. Mereka tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan dan diasumsikan banyak menunda-nunda pekerjaan skripsi (Vohs & Baumeister, 2011).

Hal ini diperkuat hasil penelitian Farahani (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi. Didalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki regulasi diri tinggi dapat lebih mudah mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi secara aktif dapat mengendalikan perilakunya secara baik dan benar sehingga mahasiswa dapat dengan cepat menyelesaikan skripsinya, sedangkan mahasiswa yang memiliki regulasi diri rendah tidak dapat mengendalikan perilakunya sehingga membutuhkan waktu lama dalam proses penyelesaian skripsinya, dan di asumsikan mahasiswa tersebut lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-teman dan lebih memilih untuk melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 Februari 2017 kepada dua orang mahasiswa MIPA jurusan matematika dan ilmu kelautan angkatan 2011 dan 2012, mereka mengaku bahwa mereka tidak mampu mengatur waktu kapan harus mengerjakan skripsi dan tidak bisa memenuhi rencana yang dibuat untuk mengerjakan skripsi. Sementara dari hasil angket awal yang dilakukan peneliti kepada 20 orang subjek dapat diketahui bahwa 60% mahasiswa tidak mempunyai target kapan harus menyelesaikan skripsi, 75% mahasiswa tidak dapat mengatur waktu kapan akan mengerjakan skripsi, dan 65% mahasiswa lebih sering berkumpul bersama teman-teman daripada mengerjakan skripsi.

Jadi, mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan perilaku secara baik dan benar dalam menyelesaikan skripsi menyebabkan mereka melakukan prokrastinasi. Selain itu, terdapat faktor lain yang menjadi latar belakang masalah mahasiswa melakukan prokrastinasi. Hal ini dapat dilihat dari ciri-ciri yang berhubungan dengan prokrastinasi yaitu tidak mampu menghargai diri sendiri, terlihat orang yang mudah putus asa, memiliki rasa malu, dan menghindari sesuatu yang dapat mencetuskan kecemasan (Coopersmith, dalam Ekasari & Andriyani, 2013). Ciri-ciri ini merupakan ciri orang dengan penghargaan diri yang kurang baik.

Menurut Myers (2012), harga diri adalah keseluruhan evaluasi diri seseorang atau rasa harga diri. Harga diri mungkin bergantung pada prestasi sekolah, daya tarik fisik, dan bergantung pada norma moral. Sedangkan Baron dan Byrne (2005) menambahkan harga diri dapat didefinisikan sebagai sikap individu

tentang dirinya sendiri yang melibatkan evaluasi diri bersama dimensi negatif positif.

Lebih lanjut Rosenberg (Baumeister, dkk, 2003) menjelaskan bahwa terdapat dua karakteristik harga diri yaitu harga diri tinggi dan harga diri rendah. Seorang yang memiliki harga diri rendah akan merasa tidak puas dengan dirinya, mengalami kegagalan akademis, sulit menerima kegagalan, menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik, sulit berinteraksi, menghindari resiko, pesimis, ingin menjadi seperti orang lain, dan berpikir tidak membangun. Sedangkan orang yang memiliki harga diri tinggi akan merasa puas dengan dirinya, bangga dengan diri sendiri, menanggapi pujian maupun kritikan sebagai masukan, dapat menerima kegagalan, optimis, dan berfikir yang membangun diri sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 Februari 2017 kepada dua orang mahasiswa MIPA jurusan fisika dan biologi angkatan 2011 dan 2012 mereka mengaku bahwa mereka kurang rasa percaya diri dalam mengerjakan skripsi, merasa kesulitan dan merasa tidak puas dengan pengerjaan skripsinya. Sedangkan dari hasil angket awal menunjukkan 80% mahasiswa merasa minder kepada temannya, sehingga penyelesaian skripsi menjadi tertunda, 75% mahasiswa merasa putus asa karena sering mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, dan 65% mahasiswa sering menyalahkan diri sendiri karena tidak sesuai dengan target yang ditentukan dalam penyelesaian skripsi.

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Richard (2014), yaitu salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah harga diri. Didalam penelitian tersebut terdapat hubungan yang negatif antara harga diri dengan prokrastinasi, yaitu semakin tinggi harga diri seseorang maka semakin rendah perilaku prokrastinasi, sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin tinggi prokrastinasi. Individu yang memiliki harga diri rendah akan menilai negatif tugas yang diterima, sehingga respon yang ditunjukkan merupakan respon negatif yaitu prokrastinasi akademik.

Harga diri yang tinggi sangat penting bagi setiap individu, untuk membuat diri semakin tertantang dan terus berperilaku produktif dalam membuat perubahan yang lebih baik. Oleh karena itu, setiap orang perlu memahami dirinya sebagai seseorang yang berharga, mampu untuk menguasai tugas dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan (Khotimah, Radjah, & Handarini, 2016).

Selain itu, penelitian Milgram (Klassen, & Krawchuk, & Rajani, 2008) menunjukkan bahwa penundaan sebagai strategi melindungi harga diri yang rapuh, dan bahkan penelitian telah menemukan hubungan terbalik yang signifikan antara penundaan dan harga diri. Berdasarkan latar belakang masalah dan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Regulasi Diri dan Harga Diri dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas MIPA Universitas Sriwijaya”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas MIPA Universitas Sriwijaya?
2. Apakah ada hubungan antara harga diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas MIPA Universitas Sriwijaya?
3. Apakah ada hubungan antara regulasi diri dan harga diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas MIPA Universitas Sriwijaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas MIPA Universitas Sriwijaya.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara harga diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas MIPA Universitas Sriwijaya.

3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi diri dan harga diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas MIPA Universitas Sriwijaya.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Secara Teoritis**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dibidang psikologi pendidikan mengenai regulasi diri dan harga diri dalam melakukan prokrastinasi ketika menyusun skripsi. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur dalam pelaksanaan penelitian yang relevan di masa yang akan datang.

##### **2. Secara Praktis**

###### **a) Untuk Mahasiswa**

Hasil penelitian ini mampu memberikan informasi dan pengetahuan tentang dampak dari prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Sehingga mahasiswa mampu menghindari perilaku prokrastinasi. Selain itu, hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan regulasi diri dan harga diri mahasiswa agar terhindar dari perilaku prokrastinasi.

###### **b) Untuk Fakultas MIPA**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat kepada Fakultas MIPA dalam menentukan kebijakan, seperti memberikan sanksi kepada mahasiswa yang melakukan penundaan yang berkaitan dengan prokrastinasi penyelesaian skripsi dan dapat

memberikan latihan untuk meningkatkan regulasi diri dan harga diri pada individu sehingga perilaku prokrastinasi pada mahasiswa dapat terminimalisirkan.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa menjadi acuan pada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel regulasi diri dan harga diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa skripsi.

### **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian berjudul “Hubungan prokrastinasi dengan self-efikasi dengan kerentanan psikologis pada siswa”, pernah dilakukan oleh Abolghasemi dan Kiamarsi pada tahun 2014. Adapun sampel dalam penelitian ini terdiri dari 708 orang mahasiswa Universitas Azad Islam Ardabil, dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi pearson dan analisis regresi berganda. Hasilnya menunjukkan bahwa prokrastinasi dan self-efikasi berhubungan dengan kerentanan psikologis pada siswa.

Penelitian selanjutnya yang pernah dilakukan oleh Tondok, Ristyadi dan Kartika pada tahun 2008 dengan judul “Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi”. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat, sedangkan niat membeli skripsi merupakan variabel bebas. Subjek yang digunakan dalam penelitian berjumlah 95 dan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara

prokrastinasi akademik dan niat membeli skripsi ( $r_s = -0,25$ ;  $p = 0,811$ ). Sedangkan dari analisis diketahui bahwa prestasi akademik berhubungan dengan niat membeli skripsi.

Penelitian selanjutnya pernah dilakukan oleh Cetin pada tahun 2015 dengan judul “Motivasi Akademik dan Pembelajaran Mandiri dalam Memprediksi Prestasi Akademik di Perguruan Tinggi”. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan motivasi akademik dan regulasi diri sebagai variabel bebas, sedangkan prestasi akademik sebagai variabel terikatnya. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 166 mahasiswa, yang terdiri dari mahasiswa jurusan pendidikan anak usia dini. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara IPK dengan motivasi akademik dan regulasi diri.

Penelitian berikutnya pernah dilakukan oleh Ferrari dan Moralez pada tahun 2007 dengan judul “Persepsi terhadap Konsep Diri dan Presentasi Diri dengan Penundaan”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dengan konsep diri. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa yang menyelesaikan langkah-langkah laporan dari penundaan kronis dan baik variabel konsep diri (Sample 1,  $n = 233$ ) atau gaya *self-presentasi* ( $n = 210$ ).

Penelitian selanjutnya pernah dilakukan oleh Saracaloglu dan Gokdas pada tahun 2016 dengan judul “Variabel yang Memprediksi Perilaku Penundaan Akademik pada Calon Guru Sekolah Dasar”. Subjek yang digunakan penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang belajar di program pengajaran sekolah dasar yang berjumlah 294 subjek. Berdasarkan hasil penelitian tersebut 50% calon guru

melakukan prokrastinasi. Penelitian tersebut lebih banyak dipengaruhi oleh literatur kemalasan, takut gagal, dan motivasi akademik.

Sepengetahuan peneliti, penelitian tentang “Hubungan antara Regulasi Diri dan Harga Diri dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas MIPA Universitas Sriwijaya” belum ada yang menelitinya. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang difokuskan pada apakah ada hubungan antara dua variabel bebas, regulasi diri dan harga diri dengan variabel terikat yaitu prokrastinasi. Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga variabel yaitu regulasi diri, harga diri dan prokrastinasi.

Perbedaan dengan penelitian-penelitian diatas dapat dilihat dari variabel penelitian, subjek penelitian, dan tempat penelitian yang peneliti gunakan. Subjek yang peneliti gunakan adalah mahasiswa Fakultas MIPA angkatan 2011 s/d 2012 di Universitas Sriwijaya. Berdasarkan data-data mengenai prokrastinasi, regulasi diri dan harga diri pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas MIPA Universitas Sriwijaya belum pernah diteliti sehingga dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abolghasemi, A. & Kiamarsi, A. 2014. The relationship of procrastination and self-efficacy with Psychological vulnerability in students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences. ScienceDirect.* doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.797. Di akses pada tanggal 25 Maret 2017.
- Abraham, J. & Kristanto, J. 2016. Decisional Procrastination: The Role of Courage, Media Multitasking and Planning Fallacy. International Conference on Education and Educational Psychology. eISSN: 2357-1330. Di akses pada tanggal 25 Maret 2017.
- Akinsolo, M. K., Tella, A., & Tella, A. 2007. Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education.* E-ISSN: 1305-8223. Diakses pada tanggal 8 September 2016.
- Alshawashre, O. M., Alrabee, F. K. & Samoour, Q. M. 2013. The Relationships between Self –Defeating Behavior and self-esteem among Jordanian College Students. *International Journal of Humanities and Social Science.* Vol. 3 No. 6.
- Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian. Edisi Revisi. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. 2010. Manajemen Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2014a. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. 2014b. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baumeister, R.F. Campbell, J.D, Krueger, I. J. dkk. 2003. Does high self-esteem cause better Performance, interpersonal success, Happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest.* Diakses pada tanggal 13 Maret 2017.

- Baron, R.A. & Byrne, D. 2005. Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh-Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Brown, J.D., & Marshall, M. A. 2002. Self-Esteem: It's Not What You Think. University of Washington. *Under Review, Psychological Review*. Di akses pada tanggal 21 Maret 2017.
- Boekaerts, M., & Corno, L. 2005. Self-Regulation in the Classroom: A Perspective on Assessment and Intervention. *Applied Psychology: An International Review*. Diakses pada tanggal 2 Maret 2017.
- Cetin, B. 2015. Academic Motivation And Self-Regulated Learning In Predicting Academic Achievement In College. *Journal of International Education Research*. Volume 11, Number 2.
- Cervone, D. & Pervin, L.A. 2012. Kepribadian Teori dan Penelitian. Edisi 10. Buku 2. Jakarta: Salamba Humanika.
- Cheng, S.K. & Law, M.Y. 2015. Mediating Effect of Self-Esteem in the Predictive Relationship of Personality and Academic Self-Handicapping. *American Journal of Applied Psychology*. ISSN: 2328-5664 (Print); ISSN: 2328-5672 (Online). Diakses pada tanggal 21 Februari 2017.
- Clark, N.M., & Zimmerman, B.J. 2014. A Social Cognitive View of Self-Regulated Learning About Health. *Article Health Education & Behavior*. DOI: 10.1177/1090198114547512. Di akses pada tanggal 20 Juni 2017.
- Demeter, D.V. & Davis. S. E. 2013. Procrastination as a Tool: Exploring Unconventional Components of Academic Success. School of Professional Psychology, Pacific University, Hillsboro, USA. Vol.4, No.7A2, 144-149. Di akses pada tanggal 13 Maret 2017.
- Dubois, D.L. & Flay, B.R. 2004. The Healthy Pursuit of Self-Esteem: Comment on and Alternative to the Crocker and Park (2004) Formulation. *Psychological Bulletin*. Vol. 130, No. 3, 415-420. Diakses pada tanggal 13 Maret 2017.

- Ekasari, A. & Andriyani, Z. 2013. Pengaruh Peer Group Support Dan Self-Esteem Terhadap Resilience Pada Siswa Sman Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Soul*. Vol. 6, No.1.
- Farahani, J. M.. 2015. The Relationship among Academic Self-Regulation, Academic Self-Efficacy and Anxiety regarding Academic Procrastination. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*. Vol.4, No.1. ISSN 1805-3602.
- Fabio, A. D. 2006. Decisional procrastination correlates: personality traits, self-esteem or perception of cognitive failure?. *Int J Educ Vocat Guid*. DOI 10.1007/s10775-006-9000-9.
- Feldman, R. D. & Papalia, D. E. 2015. Human Development Perkembangan Manusia. Jakarta : Salemba Humanika. Hal. 490-492.
- Feist, J. & Feist. G. 2013. Teori Kepribadian Buku 2 Edisi 7. Jakarta Selatan : Salemba Humanika. Hal. 219-221.
- Ferrari, J.R., & Diaz Morales, J.F. 2007. Procrastination: Different Time Orientations Reflect Different Motives. *Journal of Research in Personality* 41.707–714. Diakses pada tanggal 15 September 2016.
- Ferrari, J.R. & Olivette, M.J. 1994. Parental Authority and the Development of Female Dysfunctional Procrastination. *Journal Of Research In Personality* 28. 87-100. Diakses pada tanggal 4 Maret 2017.
- Ghufro, M.N., & Risnawita, R. 2014. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media. Hal 57-151.
- Juniarly, A. & Rachmawati. 2016. Buku Panduan Penulisan Skripsi Psikologi. Palembang: UPT. Universitas Sriwijaya.
- Kadi, A. P. 2016. Hubungan Kepercayaan Diri dan *Self Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi 2013. *eJournal Psikologi*. ISSN 2477-2674.

- Karakus, O. 2012. Relation Between Childhood Abuse and Self Esteem in Adolescence. *International Journal of Human Sciences*. Vol. 9.No.2. Diakses pada tanggal 8 september 2016.
- KBBI. 2008. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Khotimah, R. H., Radjah, C. L., & Handarini, D. M. 2016. Hubungan antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol 1. No.2.
- Klassen, R.M., Krawchuk, L.L., & Rajani, S. 2008. Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Department of Educational Psychology, University of Alberta, Edmonton, AB, Canada T6G 2G5*. Doi:10.1016/j.cedpsych.2007.07.001. Diakses pada tanggal 25 Januari 2017.
- Krause, K. & Freund, A.M. (2014). How to beat procrastination: The role of goal focus. University of Zurich Main Library Strickhofstrasse 39. European Psychologist.
- Masyhuri, & Zainuddin, M. Penelitian Pendekatan Praktis dan Aplikatif. Bandung : PT. Refika 2009. Metodologi Aditama.
- Mruk, C. J. 2013. Self-Esteem and Positif Psychology:*Research, Theory, and Practice*. Fourth Edition.
- Myers, D. G. 2012. Psikologi Sosial. Edisi 10. Buku 1. Jakarta: Salemba Humanika.
- Neal, D., & Carey, K. 2005. A Follow-Up Psychometric Analysis Of The Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414-422. Diakses pada tanggal 24 september 2016.

- Nicola, D. J., & Dick, D. M. 2013. Formative assessment and self-regulated learning: a model and seven principles of good feedback practice. *Studies in Higher Education*. Diakses pada tanggal 9 Februari 2017.
- Pala, A., Akyildiz, M., & Bagci, C. 2011. Academic Procrastination Behaviour of Pre-service Teacher's Celal Bayar University. *International Conference on Education and Educational Psychology*. doi:10.1016/j.sbspro.2011.11.381. Diakses pada tanggal 21 Februari 2017.
- Park, S.W. & Sperling, R.A. 2012. Academic Procrastination and Their Self Regulation. (*Journal Online*). Vol. 3, No.1, hal 12-13. Diakses pada tanggal 21 Februari 2017.
- Purnamasari, S. E., & Mulyana, H. 2010. Hubungan antara Harga Diri dengan Sikap terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja dari Keluarga Broken Home. *Psycho Idea*. No.2. Diakses pada tanggal 14 september 2016.
- Rahman, A. A. 2014. Psikologi Sosial Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Rahmani, P. 2011. The relationship between self-esteem, achievement goals and academic achievement among the primary school students. *International Conference on Education and Educational Psychology*. Di akses pada tanggal 22 April 2017.
- Rakes, G. C. & Dunn, K. E. 2010. The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive*.
- Richard, A. A. 2014. Predictors of Indulgence in Procrastinating Behaviour: Demographic Variables and Self-Esteem. *The International Journal of Indian Psychology*. Volume 2, Issue 1. ISSN 2348-5396 .

- Rozental, A. & Carlbring, P. 2014. Understanding and Treating Procrastination: A Review of a Common Self-Regulatory Failure. *Published Online in SciRes*. doi.org/10.4236/psych.2014.513160. Di akses pada tanggal 1 Maret 2017.
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol.3 No. 2. Di akses pada tanggal 12 Maret 2017.
- Sadeghi, M.A., Heidari, M. & Motie, H. 2012. Predicting Academic Procrastination during Self-Regulated Learning in Iranian first Grade High School Students. *International Conference on Education and Academic Psychology*. Di akses pada tanggal 12 Maret 2017.
- Santrock, J.W. 2007. Remaja. Edisi II .Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Saracaloglu, A.S. & Gokdas, I. 2016. Variables That Predict Academic Procrastination Behavior in Prospective Primary School Teachers. *Journal of education Sciences Research*. Vol. 6. No.1
- Sarjono, H. & Julianita, W. 2011. SPSS vs LINREL, sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset. Jakarta : Salemba Empat. Hal 64-80.
- Sarwono, J. 2009. Panduan Lengkap untuk Belajar Komputasi Statistik Menggunakan SPSS 16. Yogyakarta : C.V Andi Offset.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. 1993. Trait Procrastination, Time Management, and Academic Behaviour. *Journal of Social Behaviour and Personality*. Di akses pada tanggal 10 Februari 2017.
- Schustack, M.W., & Friedman, H.S. 2008. Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern. Edisi ketiga. Jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. 2007. Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 99, No. 1, 12-25. Di akses pada tanggal 14 Maret 2017.

- Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin American Psychological Association*. University of Calgary. Vol.133,No.1,65–94. Diakses pada tanggal 14 september 2016.
- Sternke, J.C. 2010. Self-Concept and Self-Esteem in Adolescents with Learning Disabilities. A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Masters of Science in Education Degree School Psychology. Diakses pada tanggal 5 februari 2010.
- Sugiyono, 2011. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2014. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N.S. 2011. Landasan Psikologi Proses Pendidikan. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counsel-ing Psychology*, 31, 503-509. Diakses pada tanggal 2 Maret 2017.
- Tuckman, B.W. & Kennedy, G.J. 2010. The Mediating Role of Procrastination and Perceived School Belongingness on Academic Performance in First Term Freshmen. *Paper Given at AERA Annual Meeting, Denver, CO*. The Ohio State University. Diakses pada tanggal 3 Maret.
- Tondok, M.S., Ristyadi, H., & Kartika, A. 2008. Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi. *Anima Indonesia Psychological Journal*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Vol. 24, No. 1.
- Universitas Sriwijaya. 2013. Buku Pedoman Akademik dan Kemahasiswaan Universitas Sriwijaya Tahun Akademik 2013/2014. Indralaya.

- Vons, K. D., & Baumeister, R. F. 2011. *Handbook of Self-Regulation Research, Theory, and Applications*. Second Edition. Guilford Press. New York: Guilford Publications.
- Winne, 2001. Ciri-ciri Regulasi Diri. Di akses pada tanggal 20 Juni 2017.
- Yaakub, N. F. 2000. Procrastination Among Student in Institutes of Higher Learning: Challenges for K-Economy. *Universiti Utara Malaysia*. Diakses pada tanggal 21 Maret 2017.
- Yusuf, M. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Prenadamedia Group.
- Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E.D. 2011. Encouraging Self-Regulated Learning in the Classroom: A Review of the Literature. Metropolitan Educational Research Consortium (MERC), Virginia Commonwealth University. Di akses pada tanggal 3 Maret 2017.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329-339. Diakses pada tanggal 3 Maret 2017.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulating academic learning and achievement: The emergence of a social cognitive perspective. *Educational Psychology Review*, 2, 173-201. Diakses pada tanggal 3 Maret 2017.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An over-view. *Theory into Practice*, 41, 64-70. doi:10.1207/s15430421tip4102\_2. Di akses pada tanggal 3 Maret.
- Zimmerman, B. J. & Pons, M.M. (1990). Student Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 82. No.1. 51-59. Diakses pada tanggal 13 Maret 2017.