

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI SKRIPSI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SAMARINDA

*The Correlation Between Self-Regulation of Scription Procratination on Student at The
Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda*

Rosita⁽¹⁾, Diana Imawati⁽²⁾, Silvia Eka Mariskha⁽³⁾, Didik Pudji Lastono⁽⁴⁾

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, Diva Assesment Center

Email: Rosita.rose1411@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan Regulasi diri terhadap Prokrastinasi. Penelitian ini melibatkan 105 responden yang terdiri dari mahasiswa semester 2014 Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda yang saat ini sedang dalam penyelesaian penulisan skripsi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Quota sampling*. Teknik analisa data dalam penelitian ini adalah uji korelasi sederhana *pearson product moment* dengan bantuan program SPSS 25.0 for windows. Hasil penelitian ini menunjukan terdapat hubungan yang negatif antara Regulasi diri (X) dengan Prokrastinasi (Y) dengan nilai korelasi sebesar -0.217 , yang berarti semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi pula prokrastinasi pada Mahasiswa tersebut.

Kata Kunci: Regulasi diri, Prokrastoinasi, Mahasiswa

Abstract: This research goal is to understand the correlation between self-regulations to procrastination. This research involved 105 respondents consisting of students from 2014 semester in Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda whose now in the process to finish undergraduate thesis writings. Sample acquisition technique used in this research is *Quota Sampling*. Data analysis technique in this research is simple correlation test named *pearson product moment* with assist of SPSS 25.0 for windows program. Result of this research shows that there are negative correlations between self-regulations (X) to Procrastinations (Y) with correlation value as much as -0.217 , which conclude poorer self-regulations signifying the higher procrastination levels in said student.

Keywords: *Self-Regulation*, *Procrastinations*, *Students*

PENDAHULUAN

Di zaman serba maju seperti sekarang ini setiap individu dituntut untuk memiliki pribadi yang kompetitif, tepat waktu dan dapat menerapkan sikap disiplin yang tinggi, sehingga dapat bersaing untuk menjadi manusia yang unggul dan berkualitas, dan untuk membentuk pribadi menjadi seseorang yang bisa bersaing sekarang ini, dibutuhkan pendidikan didalamnya.

Pendidikan yang dimaksud disini adalah pendidikan yang tinggi, pendidikan tinggi sangat diperlukan untuk bersaing dalam mendapatkan kehidupan yang layak. Lulusan perguruan tinggi yang berkualitas diharapkan untuk mengimbangi persaingan mencari kerja.

Dalam pendidikan tinggi salah satu subjek utamanya adalah mahasiswa. Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tidak akan pernah terlepas dari aktivitas belajar dan diwajibkan untuk mengerjakan tugas-tugas studi termasuk tugas akhir atau skripsi.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Aliya & Iranita, 2011). Dalam pedoman pendidikan Universitas 17 agustus 1945 Samarinda tahun 2017 pasal 25 menyebutkan bahwa tugas akhir yang selanjutnya disebut dengan skripsi adalah karya ilmiah dan kegiatan ilmiah yang wajib disusun oleh setiap mahasiswa sebagai syarat memperoleh gelar akademik. Jadi skripsi adalah syarat yang wajib diselesaikan oleh seorang mahasiswa untuk bisa lulus dan mendapatkan gelar sesuai bidang yang diampunya semasa kuliah.

Umumnya mahasiswa dapat menyelesaikan masa studinya dalam kurun waktu 4-5 tahun, tetapi pada kenyataannya banyak kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya, menurut Solomon dan Rothblum dalam Rumiani mengungkapkan bahwa indikasi penundaan akademik adalah masa studi 5 tahun atau lebih. (Mutakiem, 2015)

Tidak hanya mahasiswa yang mengalami permasalahan dalam hal tertundanya kelulusan ini, pihak instansi terkaitpun juga ikut terpengaruh kelulusan yang tidak tepat waktu tidak hanya merugikan

mahasiswa itu sendiri, terutama dari faktor pembiayaan yang terus berjalan, pembayaran uang SPP meski tidak sedang menempuh mata kuliah, makin sempitnya waktu pengerjaan dan juga menjadi permasalahan sendiri bagi fakultas karena bisa mempengaruhi penilaian akreditasi (Zuhya & Akmal, 2016).

Menyelesaikan tugas akhir memang bukan sesuatu kegiatan yang menyenangkan, sehingga banyak mahasiswa cenderung untuk mencari kegiatan lain untuk menunda pengerjaan skripsi ini. Tetapi skripsi adalah tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa baik itu dari universitas negeri ataupun swasta sebagai syarat wajib mahasiswa untuk mendapatkan kelulusan dan gelar sarjana nya.

Dari fenomena diatas dapat disimpulkan banyak mahasiswa yang masih melakukan penundaan tugas, atau didalam ilmu psikologi sendiri sering disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu cenderung mengulur-ulur waktu sehingga kinerja jadi terhambat. (Aliya dan Iranita, 2011).

Selanjutnya menurut Ferrari, prokrastinasi akademik adalah kebiasaan atau kecenderungan untuk menunda sebuah pekerjaan ataupun tugas dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan (Rahayu, 2013) Seperti yang diungkapkan oleh Ferrari bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal sendiri merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri meliputi kepercayaan diri, *self efficacy*, motivasi, regulasi diri, kesadaran diri dan *self critical*. Dan faktor eksternal yang merupakan faktor yang berasal dari luar yang menyebabkan terjadi prokrastinasi meliputi pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan (Zuhya & Akmal, 2016).

Selain faktor internal dan eksternal yang terjadi dalam pengerjaan skripsi beberapa menyatakan lebih memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dan menghindari pengerjaan tugas utama yang dalam hal ini adalah skripsi yang menyebabkan terbuangnya waktu dan deadline tugas yang makin sempit sehingga menyebabkan berkurangnya performa dalam menyelesaikan tugas. Hal diatas ini diduga menggambarkan perilaku regulasi diri yang rendah. Dan dari fenomena buruknya performa dalam pengerjaan skripsi, penelitian ini sendiri

berfokus kepada hubungan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi, dimana Pengertian regulasi diri menurut Bandura adalah hasil proses kognitif berupa keyakinan, keputusan tentang sejauh mana seseorang memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Ardina & Wulan, 2016) .

Penelitian mengenai kaitan antara regulasi diri dan prokrastinasi sendiri sudah pernah dilakukan oleh beberapa peneliti. pada penelitian yang dilakukan oleh Ghufro dan Risnawita (Misdarly, 2015) menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peranan yang cukup penting dalam dinamika kemunculan prokrastinasi. hal ini menunjukkan adanya control diri dan harapan keberhasilan yang tinggi dalam mencapai tujuan, sehingga tingkat prokrastinasi rendah begitu pula sebaliknya. Lalu pada penelitian Nisva dan Okfrima (2016) juga menunjukkan bahwa ada hubungan negatif prokrastinasi akademik dengan regulasi diri, bahwa tingginya regulasi didalam diri seseorang maka akan diikuti pula dengan rendahnya perilaku prokrastinasi.

Lalu pada penelitian Febritama dan Sanjaya (2018) menunjukkan ada hubungan negatif antara regulasi diri yang rendah dengan tingkat prokrastinasi pada mahasiswa, yaitu dapat diartikan bahwa pembentukan regulasi diri yang baik dapat menjadi cara dan solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahan perilaku prokrastinasi akademik seseorang, khususnya mahasiswa. Oettingen, Kappes, Guttenberg, dan Gollwitzer (Febritama & Sanjaya, 2018) mengatakan bahwa regulasi diri yang baik dapat dimanfaatkan dalam hal mengatur manajemen waktu serta meningkatkan fungsi hidup sehari-hari misalnya merubah perilaku atau sikap dalam hal akademik. Gollwitzer, Sheeran, Trötschel, dan Webb (Febritama & Sanjaya 2018) menyatakan bahwa regulasi diri dapat menciptakan kedisiplinan pada diri seseorang dimana seseorang dapat lebih mempergunakan waktu dengan bijak dan dapat memilah hal-hal mana yang lebih penting untuk dikerjakan terlebih dahulu.

Beberapa hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan mengenai keterkaitan regulasi diri dan perilaku prokrastinasi skripsi.

Berdasarkan pemaparan diatas prokrastinasi lebih sering dialami oleh

kalangan akademisi terutama dalam hal ini adalah mahasiswa, mahasiswa cenderung untuk menunda-nunda pengerjaan skripsi karena lebih menyukai kegiatan lain ketimbang menyelesaikan skripsinya. Perilaku menunda ini muncul karena proses pengerjaan skripsi yang individual dan tanpa terikat oleh waktu yang ketat sehingga mahasiswa cenderung akan melakukan hal lain yang lebih disukainya dan juga adanya perasaan yang cenderung menyepelkan diri sendiri, merasa tidak mampu membuat mahasiswa menghindari dalam pengerjaan skripsinya.

Berdasarkan fenomena yang ada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada “hubungan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi skripsi pada mahasiswa di Universitas 17 agustus 1945 Samarinda.”

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, Metode penelitian kuantitatif menurut Sugiono (2015) yaitu digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 105 mahasiswa dari 5 fakultas yang berada di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda angkatan 2014 yang saat ini sedang menjalankan atau mengerjakan tugas akhir skripsi.

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode *quota sampling*, *quota sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan, yang mana dalam penelitian ini sendiri karaktersitik responden yang akan diambil adalah mahasiswa Universitas 17 agustus Samarinda angkatan 2014 yang sedang dalam pengerjaan skripsi.

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala prokrastinasi dan skala regulasi diri yang telah diadaptasi oleh Wicaksana (2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson product moment* pada variable regulasi diri terhadap prokrastinasi. Hipotesis yang diajukan adalah apakah ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi skripsi, maka didapatkan hasil koefensi korelasi antara kedua variable sebesar -0,217.

Yang mana hasil korelasi menyatakan adanya hubungan negatif antara variabel regulasi diri dengan variable prokrastinasi pada mahasiswa Universitas 17 agustus 1945 Samarinda. Dimana jika semakin tinggi prokrastinasi maka semakin rendah pula regulasi diri begitu pula sebaliknya.

Dari angka koefisien korelasi 0,217, dapat digunakan untuk mencari koefisien determinasi besarnya adalah kuadrat dari koefisien korelasi (r^2) sebesar 0,047 atau senilai dengan 4,7%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa sumbangan variable regulasi diri dalam prokrastinasi skripsi sebesar 4,7%. Dengan demikian terdapat 95,3% berasal dari faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi skripsi pada mahasiswa di Universitas 17 agustus Samarinda.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dari Nisva dan Okfrima (2019) dimana terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa KSR PMI di Universitas Negeri Padang dengan arah negative, hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, dan besarnya sumbangan efektif regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 14%, sedangkan 86 % yang lain dipengaruhi oleh faktor lain.

Faktor yang bisa mempengaruhi prokrastinasi skripsi pada mahasiswa antara lain seperti kecemasan, self depreciation, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, tidak teraturnya lingkungan, pendekatan yang lemah terhadap tugas, kurangnya pernyataan yang tegas, permusuhan dengan orang lain, dan stress dan kelelahan (Nisva dan Okfrima, 2019).

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil uji korelasi uji korelasi *pearson product moment* didapatkan hasil koefensi korelasi antara kedua variable sebesar -0,217. Jadi hasil dari uji korelasi menyatakan adanya hubungan negatif antara variabel regulasi diri dengan variable prokrastinasi pada mahasiswa Universitas 17 agustus 1945 Samarinda. Dimana jika semakin tinggi prokrastinasi maka semakin rendah pula regulasi diri begitu pula sebaliknya.
2. Berdasarkan temuan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa variable regulasi diri mempengaruhi prokrastinasi sebesar 4,7% dimana 95,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa angkatan 2014 di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda.

DAFTAR PUSTAKA

Agoes Dariyo. 2014. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Grasindo.

Alfiana Arini D. 2013. Jurnal ilmu psikologi terapan: *regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan*. Vol. 01, No.02.

Aliya Noor A. & Iranita Hervi M. 2011. Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Nomor 2 Tahun 2011). Hlm. 65-71.

Alwisol. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Ardina, P.R.A & Wulan, D.K. 2016. Perspektif ilmu Pendidikan.: *Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sma*. Vol. 30 No. 2. Fakultas Psikologi: Universitas Negeri Jakarta.

Baratama Wicaksana.2014. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bk Uny. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.

Brown. 2010. *The Self-Regulation Questionnaire* (SRQ). Diakses dari

[https://casaa.unm.edu/inst/SelfRegulation%20Questionnaire%20\(SRQ\).pdf](https://casaa.unm.edu/inst/SelfRegulation%20Questionnaire%20(SRQ).pdf)

Pada tanggal 17 Juli 2018, jam 22.22 WIB.

Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination Why You Do It, What to Do About It Now*. New York: Da Capo Press. Terjemahan.

Dinda. 2010. *Hubungan antara self efficacy dengan prokrastinasi pada mahasiswa psikologi universitas medan area*. Skripsi, Universitas Medan Area.

Dwi Fibrianti, Irmawati. Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Prokratinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Diss. Universitas Diponegoro, 2009.

Emma Hendrayanti. 2006. *Hubungan antara Self Monitoring dengan Prokrastinasi pada Karyawan di PT PLN (PERSERO) Region Jateng DIY Ungaran*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Evita. 2014. *Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum*. Naskah publikasi: Universitas Muhamadiyah Surakarta.

Febritama, Shierly & Sanjaya, Lanang E. 2018. *Jurnal ecopsy: hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. Volume 5 Nomor 2,

Ferrari, J. R. 2007. *Procrastination as selfregulation failure of performance: Effects of cognitive load, selfawareness, and time limits on 'Working Best Under Pressure'* European Journal of Personality. Terjemahan Indonesia.

Ghozali, Imam. 2012. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Yogyakarta: Universitas Diponegoro

Ghufron, M. N. 2014. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Gunarsa. 2010. *Psikologi Perkembangan: Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK. Gunung Mulia.

Handy Susanto. 2006. *Mengembangkan Kemampuan Regulasi diri untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa*. Jurnal Pendidikan Penabur. Nomor 7 tahun 5. Hlm. 64-71.

Hardjana A. M. 2014. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengelola Stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Hapsari, E. W. (2016). Self Efficacy Pengerjaan Skripsi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia, 4(2), 75-84.

Hidayat, A.A. 2014. *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta: Salemba Medika. h.39

Hidayat, Z. 2011 *Tugas dan tanggung jawab mahasiswa*. Di unduh dari https://www.academia.edu/1177553/Tugas_dan_Tanggung_Jawab_Mahasiswa_pada_tanggal_4_Juli_2018.

Julianda Noor B. 2012. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. Prokrastinasi dan Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. Vol.1 No.1

Joel Deo Rejeki Siadari. 2016. *Hubungan Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tugas Akhir Di Fakultas Psikologi: Universitas Medan Area*. Skripsi.

Khairudin. 2007. *Regulasi diri ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan*. (Skripsi, tidak diterbitkan).

Kuntjojo. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Kediri. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Lestari HN, dkk. 2013. *Hubungan antara SelfRegulated dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Pada mahasiswa Fakultas Sastra dan Seni rupa UNS*. Jurnal. Program Studi Psikologi fakultas Kedokteran: UNS.

Masril. 2011. *Konseling Regulasi-Diri Berbasis Teori Pilihan, Prosiding*. Seminar dan Workshop Internasional. Bandung: UPI.

Misdarly, putri. (dalam penerbitan). *Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik peserta didik kelas xdi smk n 6 padang*

Mutakien, T.Z. 2015. Jurnal Formatif: *analisis prokrastinasi tugas akhir/skripsi*. 2(1): 82-89
 Nisva, lidia & Okfrima, ria. 2019. Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi: *hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa korps sukarela palang merah indonesia (ksr pmi) di universitas negeri padang*. Vol. 12 ,No.2.

Pedoman Pendidikan Universitas 17 Agustus Samarinda 2017, Diakses dari [http://untagsmd.ac.id/files/Pedoman Pendidikan UNTAG 1945 SMD 2017.gb.compressed .pdf](http://untagsmd.ac.id/files/Pedoman_Pendidikan_UNTAG_1945_SMD_2017.gb.compressed.pdf) (Diakses pada tanggal 21 Januari 2019 pukul 16.30 Wita)

Prawitasari, J.E. 2012. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Edisi VI Jilid 2. Jakrat: Penerbit Erlangga.

Priska Devi. 2008. Prokrastinasi pada Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi.Skripsi.Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Qadariah, Siti; Sukarti Hilmi Manan; dan Dwi Prameisi Ramdhayani. 2012. Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi pada Mahasiswa Prokrastinator yang Mengontrak Skripsi. *Prosiding SNaPP2012: Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*. Vol. 3.No.1.hal. 119-126.

Rahayu, Novita. 2013. *Hubungan antara selfefficacy dengan Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi Pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2008 Universitas negeri yogyakarta (skripsi)*. Universitas Negeri Yogyakarta. program studi bimbingan dan konseling. Fakultas ilmu pendidikan

Rahmadani. 2008. *Hubungan antara kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik*. (Skripsi, tidak diterbitkan).

Rakes and Dunn. 2010. *The impact of Online Graduate Student's Motivation and Self Regulated on Academic Proctastination*. (Journal of Interactive Online Learning. No 1. Terjemahan Indonesia.

Rizvi, Afiant. 2010. *Pusat kendali dan efikasi diri sebagai predictor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Jurnal Psikologika. No. 3.

Rumiani. 2006. Prokrasinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stress Mahasiswa. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 3(2), 37-48

Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. Psychological bulletin, 133(1) , 65

Santrock. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Sevilla, Consuelo G. 2007). *Research Methods*. Rex Printing Company. Quezon City. Terjemahan.

Sokolowska, J. 2009. Behavioral, cognitive, affective, and motivational dimensions of academic procrastination among 73 community college students:AQ methodology approach (Doctoral dissertation). Terjemahan Indonesia.

Sugiyono. 2015. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung. CV. Alfabeta.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Taylor, S.E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. 2012. *Psikologi Sosial*. (Alih bahasa: Tri Wibowo B.S.). Jakarta: Kencana.

Tirta Kurniawan. 2010. Stres pada Calon Tenaga Kerja Wanita (TKW) yang akan Bekerja Di Luar Negeri ditinjau dari *Self-Regulation*. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Diakses dari http://kelembagaan.ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2016/08/UU_no_20_t_h_2003.pdf (diakses pada tanggal 1 september 2018 pukul 12.42 WITA).

Wiratna Sujarweni. 2015. *Statistik untuk Bisnis dan Ekonomi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Yemima Husetya. 2010. Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.

Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan self efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191-200.