

**HUBUNGAN KONTROL DIRI (*SELF CONTROL*) DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
MERDEKA MALANG**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi**



Atanasia Intan Suryani Ega  
18090000068

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Atanasia Intan Suryani Ega  
NIM : 18090000068  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Jurusan : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Kontrol Diri (*Self Control*) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang

Malang, 25 Februari 2023

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dr. Agustin R. S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**HUBUNGAN KONTROL DIRI (*SELF CONTROL*) DENGAN PROKRASTINASI**

**AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERITAS MERDEKA MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Atanasia Intan Suryani Ega

18090000068

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**

**Pada tanggal 25 Februari 2023**

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua Penguji

Dr. Agustin R. S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji

Rinto Wahyu W. S.Psi., M.Th., M.Si

Anggota Penguji

Ritna Sandri S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi

Malang, 25 Februari 2023

Dekan fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang

Dr. Nawang Warsi Wulandari. S.Psi., M.Si., Psikolog



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul **“Hubungan Kontrol Diri (*Self Control*) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang”** merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Kecuali dalam bentuk kutipan secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terdapat ketidakbenaran dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik yang berlaku di Universitas Merdeka Malang

Malang, 15 Agustus 2023



Atanasia Intan Suryani Ega

## **MOTTO**

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam dia yang memberi kekuatan kepadaku”. (Filipi 4:13)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Kupersembahkan skripsi ini untuk

“untuk diriku, orangtua tercinta dan adikku”

Terima Kasih Mama, Wulan Dan almarhum Bapak

Yang selalu menjagaku dimanapun saya berada

## UCAPAN TERIMAKASIH

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria yang sampai pada hari ini senantiasa menganugerahkan kesehatan dan menuntun penulis hingga sampai pada tahap ini.
2. Prof. Dr. Anwar Sanusi, SE.,M.Si, selaku rektor Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi.,M.Si.,Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog, selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan arahan, masukan, kritikan, nasihat, dan selalu memotivasi penulis sehingga menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Bapak Rinto Wahyu Widodo, S. Psi.,M.Si, selaku dosen pembimbing kedua yang juga senantiasa mengarahkan, membimbing dan memotivasi penulis dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Taufiqurrahman, S.Psi.,MA, selaku dosen wali saya. Terimakasih banyak sudah membantu dan membimbing saya sampai pada tahap ini.
7. Bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama proses perkuliahan
8. Terima kasih kepada orang tua penulis, mama Mariana dan Almarhum bapak tercinta Konstranstinus Ega. Terimakasih mama selalu mendukung dan mendoakan penulis dalam mendapatkan gelar sarjana psikologi. Untuk bapak semoga bahagia di surga dan selalu menjaga kami semua dari surga.

9. Terima kasih kepada adik saya tercinta Redempta Wulandary Ega yang selalu memberikan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Terima kasih untuk sahabat tercinta Elin Mariana Yasinta Eleonora yang dari awal masuk kuliah sama-sama berjuang dan selalu memberi semangat kepada penulis mendengarkan semua keluh kesah penulis.
11. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan saya di Kampus, Henny, Yohana, Putry, Anjelina, Elsa, Edenia, Chika, dan kak Asni. Terima kasih guys telah mewarnai dunia perkuliahan saya selama ini. Tetap semangat untuk kalian semoga cita-cita kalian segera tercapai.
12. Teman-teman psikologi kelas B dan seluruh angkatan 2018. Terimakasih sudah menjadi bagian besar dalam perjalanan kurang lebih 4 tahun ini. Semoga kita bertemu lagi di lain waktu. Tetap semangat untuk teman-teman yang sedang menempuh skripsi. Kalian hebat, kalian pasti bisa.
13. Seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam memberikan sumbangsih pikiran dan waktunya selama penelitian. Tanpa bantuan dari kalian, skripsi ini tidak akan tersusun. Hanya Tuhan yang melihat dan membalas segala amal baik yang telah kalian berikan.

Semoga bantuan dan penghiburan dari semua pihak akan senantiasa dibalas oleh Tuhan Yang Maha Kuasa. Amin.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, saran dan kritikan yang bersifat membangun sangat dibutuhkan dalam perbaikan skripsi ini sehingga memberi nilai manfaat yang lebih baik. Mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi pembaca dan khalayak luas.

Malang, 15 Februari 2023

Penulis

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, penyertaan, dan kasih sayang yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kontrol Diri (*Self Control*) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang”.

Skripsi ini dibuat untuk mengetahui hubungan kontrol diri (*self control*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Merdeka Malang guna memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana S1 Program Studi Psikologi.

Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan dan menyempurnakan skripsi ini. Cukup banyak kesulitan yang penulis alami selama menyelesaikan skripsi ini, tetapi puji Tuhan berkat dorongan dan motivasi dari berbagai pihak dapat penulis atasi dan selesaikan dengan baik.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca dan khalayak luas.

Malang, 15 Februari 2023

Atanasia Intan Suryani Ega

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH .....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Dan Manfaat.....	6
D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Prokrastinasi Akademik.....	10
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	10
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	11
3. Aspek-Aspek Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	11
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	13
B. Kontrol Diri .....	15
1. Pengertian Kontrol Diri.....	15
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri .....	16
3. Faktor -Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	17
C. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	18
D. Kerangka Pemikiran Penelitian .....	20
E. Hipotesis .....	21

BAB III METODE PENELITIAN .....	22
A. Identifikasi Dan Operasional Variabel.....	22
1. Identifikasi.....	22
2. Definisi Operasional.....	22
B. Subjek Penelitian.....	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel .....	24
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	25
C. Cara Pengumpulan Data .....	25
D. Validitas Dan Reliabilitas .....	30
1. Validitas .....	30
2. Reliabilitas .....	30
E. Desain Penelitian .....	31
F. Analisis Data .....	31
1. Uji Normalitas .....	31
2. Uji Linearitas .....	32
3. Uji Hipotesis.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	33
A. Deskripsi subyek penelitian .....	33
B. Deskripsi dan Reliabilitas Data .....	34
C. Hasil .....	40
D. Pembahasan .....	42
BAB V KESIMPULAN.....	48
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....	50
LAMPIRAN.....	53

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Tabel Skoring Kontrol Diri .....	27
<b>Tabel 2.</b> <i>Blue Print</i> Kontrol Diri .....	28
<b>Tabel 3.</b> Skoring Skala Prokrastinasi Akademik.....	29
<b>Tabel 4.</b> Blueprint Prokrastinasi Akademik.....	29
<b>Tabel 5.</b> Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas .....	31
<b>Tabel 6.</b> Deskripsi Subjek .....	33
<b>Tabel 7.</b> Hasil Analisis Data Deskriptif Statistik .....	34
<b>Tabel 8.</b> Rumus Skor Standar .....	35
<b>Tabel 9.</b> Kategorisasi Data Kontrol Diri .....	35
<b>Tabel 10.</b> Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik.....	36
<b>Tabel 11.</b> Sebaran aitem sahah sebelum uji coba skala Prokrastinasi akademik	37
<b>Tabel 12.</b> Sebaran aitem sahah setelah uji coba skala Prokrastinasi Akademik .	38
<b>Tabel 13.</b> Sebaran Aitem Sahah sebelum uji coba Skala Kontrol Diri .....	39
<b>Tabel 14.</b> Sebaran Aitem Sahah Setelah Uji Coba Skala Kontrol Diri .....	39
<b>Tabel 15.</b> Reliabilitas Skala Kontrol Diri dan Prokrastinasi.....	40
<b>Tabel 16.</b> Uji Normalitas Skala Kontrol Diri Dan Prokrastinasi .....	41
<b>Tabel 17.</b> Uji Linearitas .....	41
<b>Tabel 18.</b> Uji Hipotesis .....	42

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Kerangka Pemikiran.....	21
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Tryout Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik.....	54
Lampiran 2. Skala Penelitian Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Skala Prokrastinasi Akademik .....	61
Lampiran 3. Tabulasi Data Try Out dan Sesudah Try Out Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik .....	67
Lampiran 4. Reliabilitas Skala Try Out Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik	74
Lampiran 5. Deskripsi Data Uji Normalitas, Uji Linearitas dan Uji Hipotesis .....	77
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian.....	80
Lampiran 7. Expert Judgement .....	82
Lampiran 8. Hasil Uji Turnitin dan Daftar Riwayat Hidup .....	84

# Hubungan Kontrol Diri (*Self Control*) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang

Atanasia Intan Suryani Ega

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

## ABSTRAK

Mahasiswa dalam proses perkuliahan dituntut untuk bertanggung jawab terhadap perkuliahan seperti mengerjakan tugas yang diberikan dosen, mengumpulkan tugas tepat waktu, akan tetapi mahasiswa sering mengalami kesulitan dan merasa malas untuk mengerjakan tugas tersebut. Rasa malas tersebut berasal dari kondisi psikologis yang mendorong mahasiswa untuk tidak mengerjakan tugas dan menunda mengerjakan tugas. Perilaku menunda dan menyelesaikan tugas tersebut disebut prokrastinasi, sedangkan orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui "Hubungan Kontrol Diri (*Self Control*) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen skala prokrastinasi akademik dan kontrol diri. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Jumlah subjek dalam penelitian ini 100 subjek. Uji validitas skala menggunakan *product moment pearson* dan reliabilitas diukur menggunakan koefisien *alpha cronbach*. Hasil uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* memperoleh hasil skor signifikansi 0,000 berarti taraf signifikansi mempunyai nilai  $<0,05$ . Maka hipotesis diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri pada mahasiswa universitas Merdeka Malang. Semakin tinggi kontrol diri semakin rendah prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol diri semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Kata Kunci : Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

# **The Relationship Between Self Control And Academic Procrastination In Student At Merdeka University Malang**

**Atanasia Intan Suryani Ega**

**Faculty Of Psychology, Merdeka University Malang**

## **ABSTRACT**

Students in the lecture process are required to be responsible for their lectures such as doing assignments given by lectures, submitting assignments on time, but students after experience difficulties and feel lazy to do the assignments. The feeling of laziness comes from psychological conditions that encourage students not to do assignments. The behavior of delaying and completing the task is called procrastination, while people who procrastinate are called procrastinators. The purpose of the study was to determine the relationship between self control and academic procrastination in students of Merdeka University Malang. Data collection techniques used academic procrastination scale instrumen and self control. The sampling technique use accidenal sampling technique. The number of subject in the study were 100 subject. The validity test of the scale uses the pearson product moment and the reliability is measured using cronbach alpha coefficient. The results of hypothesis testing were carried out using Pearson product moment correlations analysis to obtain a significance score of 0,000, which means that significance level has a value of  $< 0,05$ . Then the hypothesis is accepted and it can be concluded that there is a negative relationship between academic procrastination and self-control in the student at Merdeka University of Malang. The higher the self-control the lower academic procrastination, and conversely, the lower the self-control, the higher the academic procrastination.

Keywords : Self Control, Akademik Procrastination, Student