HUBUNGAN KEMAMPUAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN TUGAS PERKULIAHAN PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

Rr. Maulitha Dian Safira

21090000140

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama	: Rr. Maulitha Dian Safira
NIM	: 21090000140
Universitas	: Universitas Merdeka Malang
Fakultas	: Fakultas Psikologi
Program Studi	: S1 Psikologi
Judul Skripsi	: Hubungan Kemampuan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Tugas Perkuliahan pada Mahasiswa.

Malang, 16 Juli 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi	Dosen Pembimbing
Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si	Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

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

Hubungan Kemampuan Kontrol Diri dengan Prkorastinasi Akademik dalam Penyelesaian Tugas Perkuliahan pada Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh
Rr. Maulitha Dian Safira
21090000140

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 22 Mei 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Sekretaris Penguji

M. Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D

Anggota Penguji

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

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 16 Juli 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang

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

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Rr. Mauitha Dian Safira
Nomor Pokok	: 21090000140
Program Studi	: Fakultas Psikologi
Bidang Kajian Skripsi	: Psikologi Pendidikan
Judul Skripsi	: Hubungan Kemampuan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Tugas Perkuliahan pada Mahasiswa
Lokasi Penelitian	: Kota Malang
Alamat Rumah Asal	: Kelurahan Sekarpuro, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang
No. Telp / Email	: 085232820410 / maulithadian@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 16 Juli 2025



Rr. Maulitha Dian Safira

MOTTO

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al Insyirah: 5-6)

“Tubuh boleh lelah, mata juga boleh basah. Semua manusia yang masih hidup memang memiliki masalah. Jangan menyerah, jangan juga terlalu pasrah. Usahakan lagi pelan – pelan sampai bertemu hal – hal yang indah.”

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once, part of growing up and moving into new chapter of your life is about catch or release. Knowing what things to keep and what things to release, you can't carry all things. Decide what is yours to hold an d let the rest go.”

(Taylor Swift)

“*No matter what situation, just don’t give up even if u feel like giving up*.”

(Mark Lee)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Maka, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada keluarga, untuk ayah dan mama yang telah senantiasa mendoakan, memgorbankan waktu, tenaga serta memberikan cinta dan kasih sayang, dan dukungan dengan sangat tulus demi keberhasilan penulis hingga saat ini. Kepada dosen pembimbing Bu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si atas bimbingan, ilmu, kesabaran dan motivasi yang telah diberikan selama proses penyelesaian skripsi ini. Saya tidak akan pernah melupakan dedikasi ibu dalam membantu saya menyelesaikan penelitian ini.

Dosen yang telah mengajar dan memberikan ilmu pengetahuan sejak masa perkuliahan. Ilmu yang diajarkan adalah bekal berharga dala kehidupan saya. Teman-teman seperjuangan terimakasih atas dukungan, kebersamaaan dan semangat yang kalian berikan selama perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi ini. Terakhir, untuk saya sendiri segala usaha, kerja keras, dan keteguhan hati dalam menghadapi segala rintangan. Dalam perjalanan ini mengajarkan banyak hal tentang arti perjuangan, ketekunan, dan keyakinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, berkat, dan bimbingan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Segala usaha dan proses yang penulis lalui tidak akan tercapai tanpa campur tangan Tuhan.

Dalam perjalanan penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan ras hormat dan tulus, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Prihat Assih, SE., M.Si., CSRS selaku Rektor Universitas Merdeka Malang atas segala kesempatan dan fasilitas yang telah diberikan selama menempuh pendidikan di Universitas Merdeka Malang.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, yang memberikan bimbingan dan dukungan kepada seluruh mahasiswa di fakultas ini.
3. Bapak Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D. selaku Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, motivasi, dan nasihat selama proses penulisan skripsi ini. Serta seluruh jajaran dosen, staf tata usaha, dan rekan-rekan di Fakultas Psikologi, yang turut mendukung penulis selama proses akademik berlangsung.

7. Kepada kedua orang tua tercinta ayah dan mama, yang senantiasa memberikan segala pengorbanan, motivasi, doa, kerja keras, cinta, dan kasih sayang tanpa henti untuk penulis selama proses menimba ilmu. Selain itu, untuk kedua adik tersayang yang senantiasa memberikan semangat dan doa kepada penulis.
8. Sahabat seperjuangan yang juga sangat membantu selama ini, Meuthia Shabira, Putri Agnes, Alsyahira Ramadhanesya, Rahma Ika, Meriska Dini, Ratna Andriani, Asfaroh, dan Candra Surya yang selalu memberikan dukungan emosional dan menjadi tempat berkeluh kesah selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
9. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Mark Lee yang telah menjadi sumber semangat, inspirasi, serta dukungan dan karya yang telah ditunjukkan, memberikan motivasi bagi penulis dalam menghadapi tantangan selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada George Russell dan Max Verstappen, yang melalui penampilannya di Formula 1 telah menjadi penyemangat dan hiburan saat begadang dalam penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat, berkat, dan bimbingan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Skripsi ini berhasil diselesaikan dengan baik berkat dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, nasihat, dan dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, atas dukungan dan arahannya. Ucapkan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah sabar memberikan bimbingan, arahan, serta masuka selama proses penyelesaian penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dalam segi kebahasaan maupun sistematika. Oleh karena aitu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan di masa mendatang. Karya tulis ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif sebagai sumber informasi dan referensi dalam penulisan skripsi selanjutnya.

Malang, 16 Juli 2025

Rr. Maulitha Dian Safira

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI iv
MOTTO v
LEMBAR PERSEMBAHAN vi
UCAPAN TERIMA KASIH vii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
INTISARI xv
ABSTRACT xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 7
BAB II KAJIAN PUSTAKA 8
A. Prokrastinasi Akademik 8
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik 8
2. Aspek – Aspek Prokrastinasi Akademik 9
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik 12
B. Kontrol Diri 15
1. Pengertian Kontrol Diri 15
2. Aspek – Aspek Kontrol Diri 16
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri 19
C. Keterkaitan antara Prokrastinsi Akademik dengan Kontrol Diri 21
D. Hipotesis 23
BAB III METODE PENELITIAN 24
A. Desain Penelitian 24
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel 24
1. Variabel Terikat (Dependen): Prokrastinasi Akademik 24
2. Variabel Bebas (Independen): Kontrol Diri 25
C. Partisipan Penelitian 25
1. Populasi 25
2. Sampel 26
D. Cara Pengumpulan Data 27

E. Cara Analisis Data 29
1. Uji Prasyarat 29
2. Uji Hipotesis 30
F. Prosedur Penelitian 30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 32
A. Deskripsi Subjek Penelitian 32
B. Kategorisasi Data 33
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur 35
D. Hasil Uji Hipotesis 36
E. Pembahasan 38
BAB V PENUTUP 42
A. Kesimpulan 42
B. Saran 42
DAFTAR PUSTAKA 44
LAMPIRAN 47

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Nilai 27
Tabel 2 Data Demografi Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin 32
Tabel 3 Kategorisasi Data..... 33
Tabel 4 Kategorisasi Data Skala Prokrastinasi Akademik..... 33
Tabel 5 Kategorisasi Data Skala Kontrol Diri 34
Tabel 6 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reliabilitas *Alpha Cronbach* (*α*)..... 35
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* Variabel Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik..... 36
Tabel 8 Hasil Uji Linearitas Variabel Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik ... 37
Tabel 9 Hasil Analisa Regresi antara Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik.. 38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir 23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian 48
Lampiran 2 Tabulasi Data 58
Lampiran 3 Hasil Reliabilitas 75
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas Dan Linearitas 79
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis 81
Lampiran 6 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademik 83
Lampiran 7 Surat Keterangan Kemiripan Hasil Turnitin 85
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup 88

Hubungan Kemampuan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Tugas Perkuliahan pada Mahasiswa

Rr. Maulitha Dian Safira
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
maulithadian@gmail.com

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kemampuan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas perkuliahan pada mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional, dengan jumlah responden sebanyak 395 responden, Penentuan sampling menggunakan teknik *insidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala kontrol diri (α = 0,764) dan skala prokrastinasi akademik (α = 0,725). Teknik analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,381 (*p* = 0,000) <0,05. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kemampuan kontrol diri dengan prokorastinasi akademik dalam penyelesaian tugas perkuliahan pada mahasiswa (*B* = -0,675). Penelitian ini memberikan pemahaman mengenai kontrol diri dapat memprediksi tinggi rendahnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sehingga perlu adanya peningkatan kontrol diri mahasiswa melalui seminar, *workshop*, atau pelatihan mengenai manajemen diri sehingga membantu mahasiswa dalam mengatur waktu, emosi, dan tanggung jawab akademiknya.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Mahasiswa, Prokrastinasi Akademik

The Relationship between Self-Control Ability and Academic Procrastination in Completing College Assignments among College Students

Rr. Maulitha Dian Safira
Faculty Of Psychology, Merdeka University of Malang
maulithadian@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between self-control ability and academic procrastination in completing coursework among college students. This research method uses quantitative correlation, with a total of 395 respondents, sampling determination using incidental sampling technique. The measuring instruments used were self-control scale (α = 0,764) and academic procrastination scale (α = 0,725). Data analysis technique shows the correlation coefficient value of 0,381 (p = 0,000) <0,05. Based on the results that have been obtained, it can be concluded that there is a negative relationship between self-control ability and academic procrastination in completing college assignments in students (B = -0,675). This study provides an understanding of self-control can predict the high and low academic procrastination in students, so it is necessary to increase student self-control through seminars, workshops, or training on self-management so that it can help students in managing time, emotions, and academic responsibilities.

Keywords: Academic Procrastination, Self Control, Student