PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BEKERJA DI JAKARTA

TUGAS AKHIR

SKRIPSI

MEISYA PUTRI KARAMI

46122010050

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

lib.mercubuana.ac.id

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BEKERJA DI JAKARTA

TUGAS AKHIR

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

MEISYA PUTRI KARAMI

46122010050

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Meisya Putri Karami
NIM	: 46122010050
Fakultas/Program Studi	: Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul :
"Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bekerja di Jakarta" adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS MERCU BUANA

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 22 Agustus 2026



Meisya Putri Karami

lib.mercubuana.ac.id

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama	: Meisya Putri Karami
NIM	: 46122010050
Program Studi	: S1 Psikologi

dengan judul
" Pengaruh Kontrol diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bekerja di Jakarta" ,
telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 15 Agustus 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 28 %.

Jakarta, 19 Agustus 2026
Administrator Turnitin

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama	: Meisya Putri Karami
NIM	: 46122010050
Fakultas/Program Studi	: Psikologi
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Kontrol diri terhadap Prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Bekerja di Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 22 Agustus 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing

Aulia Kirana, M,Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK: 0327048904

Jakarta, 22 Agustus 2026
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi	Ketua Program Studi Psikologi
Laila Mellyandrie Indah Wardani, Ph.D	Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK: 0316058002	NIDN/NUPTK: 0324068701

lib.mercubuana.ac.id

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul "Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang bekerja di Jakarta. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sejak masa perkuliahan hingga penyusunan Tugas Akhir ini, akan sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi., Psikolog., selaku Ketua Program Studi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Aulia Kirana, M.Psi.,Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti selama menjalani perkuliahan hingga tahap penyelesaian Tugas Akhir. Terima kasih atas setiap arahan dan saran yang diberikan dalam proses penyusunan penelitian ini. Dukungan dan pendampingan yang diberikan membuat penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
5. Ibu Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed selaku Ketua sidang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mempresentasikan hasil penelitian pada sidang skripsi. Terima kasih atas arahan dan tanggapan yang diberikan selama proses sidang berlangsung. Masukan dan saran tersebut menjadi pertimbangan bagi peneliti dalam melakukan perbaikan Tugas Akhir ini.
6. Ibu Dian Misrawati., M.Psi., Psikolog selaku Dosen penguji Tugas Akhir yang telah memberikan kritik, saran dan masukan terhadap penelitian ini. Berbagai masukan yang diberikan menjadi bahan evaluasi bagi peneliti sehingga Tugas Akhir ini dapat disempurnakan.
7. Ibu Popi Avianti, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Reviewer Seminar

lib.mercubuana.ac.id

Proposal yang telah memberikan pertanyaan, masukan, dan saran yang membantu memperkuat dasar serta pengembangan penelitian ini.

8. Kepada seluruh mahasiswa bekerja di Jakarta yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar.
9. Kepada Kedua orang tua tercinta, Ayah Trimo dan Ibu Cucum. yang selalu menjadi sumber semangat serta kekuatan bagi penulis. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan dan segala pengorbanan yang telah diberikan, peneliti sangat bersyukur memiliki orang tua yang selalu menerima penulis dengan segala kekurangan serta kelebihan yang peneliti miliki, serta selalu memaafkan setiap kesalahan yang dilakukan. Terima kasih karena selalu percaya dan yakin bahwa peneliti mampu menyelesaikan setiap hal yang telah dimulai.
10. Kepada Kakak saya Krisdiyanti dan Adik saya Hafidz sudah menjadi salah satu sumber kebahagian dan hiburan bagi peneliti di tengah rasa lelah selama menjalani proses ini, Kehadiran dan canda tawa kalian membuat penulis merasa lebih ringan dalam menjalani hari.
11. Kepada Dessy Aulia Sepupu peneliti yang membersamai peneliti dari kecil hingga saat ini, terima kasih atas segala perhatian, dukungan serta bantuan yang diberikan sehingga berbagai hal yang dilalui terasa lebih ringan.
12. Kepada Marcella Dian Mutiara, sahabat terbaik yang telah menemani peneliti selama empat tahun menjalani perkuliahan, dari awal hingga akhirnya sampai di titik ini. Terima kasih atas dukungan, nasihat, dan kesediaan untuk selalu mendengarkan keluh kesah peneliti selama menjalani perkuliahan. Peneliti bersyukur dapat mengenal dan menjadi teman Marcella selama perjalanan perkuliahan ini.
13. Kepada teman seperjuangan skripsi, yaitu Kisty Oktaviana, Shafa Salsabiliawati Anwar & Salsabila Putri Aurel Terima kasih atas segala dukungan, perhatian, serta bantuan yang diberikan selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.Terima kasih telah menjadi teman untuk berbagi cerita, keluh kesah, kebingungan hingga saling menguatkan ketika proses ini terasa berat.

lib.mercubuana.ac.id

14. Kepada teman masa kecil hingga sekarang, teman SMP, teman SMA,teman Teletubis Rima, teman online roblox, teman-teman perkuliahan serta teman-teman magang di panti sosial, terima kasih atas segala segala dukungan, perhatian, canda dan kebersamaan yang telah diberikan. Terima kasih telah menjadi bagian dari berbagai tahap dalam kehidupan peneliti dan memberikan banyak cerita serta pengalaman. Meskipun berasal dari lingkungan dan masa yang berbeda, kehadiran kalian telah menjadi bagian dari perjalanan peneliti hingga sampai pada tahap ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan Ilmu Pengetahuan.

Jakarta, 22 Agustus 2026

Meisya Putri Karami

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai civitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Meisya Putri Karami
NIM	: 46122010050
Fakultas/ Program Studi	: Psikologi /S1 Psikologi
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa bekerja di Jakarta.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana HAK Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non exclusive Royalty- Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan)..

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/ format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/Pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Agustus 2026

Yang Menyatakan



(Meisya Putri Karami)

lib.mercubuana.ac.id

ABSTRAK

Nama : Meisya Putri Karami

NIM : 46122010050

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja Di Jakarta

Pembimbing : Aulia Kirana, M.Psi.,Psikolog

Fenomena mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja semakin berkembang. Peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja dapat menimbulkan berbagai tantangan, salah satunya adalah meningkatnya kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 106 mahasiswa bekerja yang dipilih menggunakan Teknik *Purposive Sampling*. Prokratinasi akademik diukur menggunakan *Academic Procrastination Scale Short Form* yang dikembangkan oleh Justin D. McCloskey & Ronald D. Yockey lalu di adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rasyid et.al, Sementara itu Pengukuran kontrol diri dilakukan menggunakan *The Brief Self Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone, kemudian dioperasionalisasikan kembali oleh De Ridder dkk. Serta diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Arifin & Milla. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,907 menunjukan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 90.7% terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Kata Kunci : Kontrol diri, Prokrastinasi akademik, Mahasiswa bekerja

lib.mercubuana.ac.id

ABSTRACT

Name : Meisya Putri Karami

Student ID : 46122010050

Study Program : *S1 Psyschology*

Thesis Title : *The Effect Of Self Control On Academic Procrastination Among Working Students In Jakarta*

Supervisor : Aulia Kirana, M.Psi.,Psikolog

The phenomenon of student juggling dual roles as student and workers is becoming increasingly common. This dual role can present various challenges, one of which is an increased tendency toward academic procrastination. This study aims to examine the effect of self control on academic procrastination among working student in Jakarta. This study employed a quantitative approach with a sample size of 106 working student selected using purposive sampling., Academic procrastination was measured using the Academic Procrastination Scale Short Form, develop by Justin D McCloskey and Ronald. D Yockey and subsequently Adapted into Indonesian by Rasyid et al., Meanwhile self-control was measured using the Brief Self-control Scale (BSCS), developed by Tangney, Baumeister, and Boone, subsequently operationalized by De Ridder et.al., and adapted into Indonesian by Arifin Arifin &Milla. The data analysis technique used was simple linear regession, The result of the study indicate that self control has a negative effect on academic procrastination among working college students. The coefficient of determination (R-Squared) of 0,907 indicates that self-control accounts for 90.7% of the tendency toward academic procrastination, while the remainder is influenced by other outside the scope of this study.

Keywords : Self Control, Academic Procrastination, Working Students.

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL **0**
HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI ..... **ii**
PERNYATAAN *SIMILIARITY CHECK* ..... **iii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB ..... **viii**
ABSTRAK ..... **ix**
ABSTRACT ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.4 Manfaat 4
1.4.1 Manfaat Teoritis 4
1.4.2 Manfaat Praktis 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **5**
2.1 Prokrastinasi Akademik 5
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik 5
2.1.2 Dimensi Prokrastinasi Akademik 5
2.1.3 Faktor Prokrastinasi Akademik 5
2.2 Kontrol Diri 6
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri 6

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

2.2.2 Dimensi Kontrol Diri 7
2.2.3 Faktor-Faktor Kontrol Diri 7
2.3 Penelitian Terdahulu 8
2.4 Dinamika penelitian 11
2.5 Kerangka Berpikir 12
2.6 Hipotesis Penelitian 12
BAB III METODE PENELITIAN 13
3.1 Desain Penelitian 13
3.2 Populasi dan Sampel 13
3.2.1 Populasi 13
3.2.2 Sampel 13
3.3 Definisi Operasional 14
3.3.1 Defins Prokrastinasi Akademik 14
3.3.2 Definisi Kontrol Diri 14
3.4 Instrumen Penelitian 15
3.4.1 Skala Prokrastinasi Akademik 15
3.4.2 Skala Kontrol Diri 15
3.5 Validitas & Reliabilitas 16
3.5.1 Validitas 16
3.5.2 Reliabilitas 18
3.6 Analisis Data 18
3.6.1 Analisis Deskriptif 18
3.6.2 Normalitas 19
3.6.3 Linearitas 19
3.6.4 Heteroskedastisitas 19
3.6.5 Regresi Linear Sederhana 19

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

BAB IV PEMBAHASAN **20**
4.1 Gambaran Umum Subjek 20
4.2 Hasil Analisis Deskriptif 23
4.3 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian 23
4.4 Uji Asumsi 25
4.4.1 Uji Normalitas 25
4.4.2 Uji Linearitas 25
4.4.3 Uji Heteroskedastisitas 25
4.5 Uji Hipotesis 26
4.5.1 Uji Korelasi 26
4.5.2 Uji Antar Dimensi 27
4.5.3 Uji Regresi Linear Sederhana 28
4.5.4 Uji Tambahan 29
4.6 Pembahasan 32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **36**
5.1 Kesimpulan 36
5.2 Keterbatasan Penelitian 36
5.3 Saran 36
5.3.1 Bagi Mahasiswa Bekerja 36
5.3.2 Bagi Universitas 37
5.3.3 Bagi Peneliti selanjutnya 37
DAFTAR PUSTAKA **38**
LAMPIRAN **41**

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu 8
Tabel 3. 1 *Blueprint* Skala Prokrastinasi Akademik 15
Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Kontrol Diri 16
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas 16
Tabel 3. 4 Hasil Analisis item Prokrastinasi Akademik 17
Tabel 3. 5 Hasil Analisis item Kontrol Diri 17
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reabilitas 18
Tabel 4. 1 Data Jenis Kelamin 20
Tabel 4. 2 Data Usia 20
Tabel 4. 3 Data Fakultas 20
Tabel 4. 4 Data Semester 21
Tabel 4. 5 Data Status Pekerjaan 21
Tabel 4. 6 Data Lama Bekerja 22
Tabel 4. 7 Data Rata-rata jam kerja perminggu 22
Tabel 4. 8 Data Sistem Kerja 22
Tabel 4. 9 Hasil Analisis Deskriptif 23
Tabel 4. 10 Rumus Kategori 23
Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Prokrastinasi Akademik 24
Tabel 4. 12 Hasil Kategorisasi Kontrol Diri 24
Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas 25
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan Kontrol Diri 25
Tabel 4. 15 Hasil Uji Heteroskedastisitas 25
Tabel 4. 16 Kategori Kekuatan Korelasi 26
Tabel 4. 17 Hasil Uji Korelasi Antar Variabel Prokrastinasi Akademik dan Kontrol Diri 26
Tabel 4. 18 Hasil Uji Antar Dimensi 27
Tabel 4. 19 Hasil Uji Koefisien Determinan Prokrastinasi Akademik dan Kontrol Diri 28
Tabel 4. 20 Hasil Uji Regresi Linear Prokrastinasi Akademik dan Kontrol Diri 28
Tabel 4. 21 Hasil *Independent T-test* pada Jenis Kelamin 29
Tabel 4. 22 Hasil *Independent T-test* pada Usia 29

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

Tabel 4. 23 Hasil Uji Anova pada Fakultas 29
Tabel 4. 24 Hasil Uji Anova pada Semester 30
Tabel 4. 25 Hasil Uji Anova pada Status Pekerjaan 30
Tabel 4. 26 Hasil Uji Anova pada Lama Bekerja 30
Tabel 4. 27 Hasil Uji Anova Sistem Kerja.....31
Tabel 4. 28 Hasil Uji Anova Rata-rata Jam Kerja Per-Minggu 31
Tabel 4. 29 Hasil Uji Post Hoc LSD pada Rata-rata Jam Kerja Per-Minggu 31

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir 12

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur dan Item Alat ukur.....41
Lampiran 2. Penentuan Sampel Dengan G*Power.....42
Lampiran 3. Hasil Olah Data Penelitian 42
Lampiran 4. Bukti Bimbingan Tugas Akhir 50
Lampiran 5. *Curriculum Vitae* Peneliti.....52

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id