



**HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X FAKULTAS
PSIKOLOGI REGULER 2**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
ANJAS HERMAWANTO

46117120038

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA
(2023)**



**HUBUNGAN ANTARA SELF CONTROL DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X FAKULTAS
PSIKOLOGI REGULER 2**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

ANJAS HERMAWANTO

46117120038

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA

(2023)

ii

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anjas Hermawanto

NIM : 46117120038

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Universitas X Fakultas Psikologi Reguler 2

Menyatakan bahwa Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 30 Agustus 2023



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Anjas Hermawanto

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Anjas hermawanto
NIM : 46117120038
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara *Self Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercubuana Fakultas Psikologi Reguler 2

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Pembimbing : Fatma Nuraqmarina, M.Psi, Psikolog
NIDN : 0330018602
Ketua Penguji : Nurul Adiningtyas, M.Psi, Psikolog
NIDN : 0308098203
Penguji : Erna Multahada, M.Si
NIDN : 0315038002



Jakarta, 24 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan,



(Lalla Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D)

Ketua Program Studi,



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat yang telah diberikan. Dengan ridho-Nya, alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini yang berjudul “Hubungan Antara *Self Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas X Fakultas Psikologi Reguler 2” Tugas akhir ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan dan mendapatkan gelar Sarjana (S1) Psikologi di Universitas X.

Dalam proses penyusunan tugas akhir ini, tidak luput juga dari bantuan orang lain seperti dukungan, motivasi dan bimbingan dari banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis sangat mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada semuanya, terkhusus :

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., P.si, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc, selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Fatma Nur Aqmarina, M.Psi, Selaku Dosen Pembimbing akademik dan juga sebagai pembimbing tugas akhir ini dari awal sampai selesai yang telah memberikan masukan agar skripsi cepat selesai.
6. Kedua orang tua saya, yang selalu mendoakan kelulusan saya serta saudara dan sahabat saya yang telah memberikan dukungan secara mental dalam mengerjakan skripsi.

Dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini penulis tahu dan sadar bahwa masih banyak terdapat kekurangan yang peneliti miliki, semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Jakarta, 26 Juli 2023

Yang menyatakan,

Anjas Hermawanto

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI

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

Nama : Anjas Hermawanto
NIM : 46117120038
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas X Fakultas Psikologi Reguler 2

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, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data(database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 30 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Anjas Hermawanto

ABSTRAK

Nama : Anjas Hermawanto

NIM : 46117120038

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara *Self Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas X Fakultas Psikologi Reguler 2

Pembimbing : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi

Fenomena bekerja sambil kuliah bukanlah hal yang baru didalam dunia pendidikan. Mereka yang bekerja sambil kuliah memiliki berbagai alasan, salah satu alasannya adalah tuntutan dari Perusahaan-perusahaan yang mementingkan gelar pendidikan, karena itulah, muncul suatu fenomena yang berkembang yaitu mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Banyak masalah yang dialami mahasiswa yang bekerja ini dan tidak semuanya berhasil lulus tepat waktu karena beberapa faktor. Beberapa diantaranya adalah prokrastinasi akademik dan *self control*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah terdapat hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas X fakultas psikologi reguler 2. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas X fakultas psikologi dengan sampel sebanyak 130 responden dan pengambilan data kuesioner dilakukan secara online melalui google form. Teknik mengambil sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik sampling kuota, dimana teknik menentukan sampel dari populasi dengan ciri-ciri yang sudah ditentukan sbelumnya sampai terkumpul sesuai dengan jumlah (kuota) yang sudah ditentukan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Korelasi Product Moment dari Pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik ($r_{xy} = -0.557$). Semakin tinggi *self control* maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata Kunci: *Self Control*, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa yang bekerja

ABSTRACT

Name : Anjas Hermawanto
NIM : 46117120038
Study Program : Psikologi
Title Thesis : *The relationship between self control and academic procrastination in students of University X Faculty of Psychology Regular 2*
Counselor : Fatma Nur Aqmarina, M.Psi

The phenomenon of working while studying is not new in the world of education. Those who work while studying have various reasons, one reason being demands from companies that prioritize educational degrees, because of that, a growing phenomenon has emerged, namely students studying while working. There are many problems experienced by these working students and not all of them manage to graduate on time due to several factors. Some of them are academic procrastination and self control. This study aims to determine whether there is a relationship between self-control and academic procrastination in students at X University, Faculty of Regular Psychology 2. This research was conducted at X University students, Faculty of Psychology, with a sample of 130 respondents and questionnaire data collection was done online via Google form. The technique for taking samples in this study is using a quota sampling technique, where the technique determines samples from the population with predetermined characteristics until they are collected according to the amount (quota) that has been determined. Data analysis in this study uses Product Moment Correlation from Pearson. The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between self-control and academic procrastination ($r_{xy} = -0.557$). The higher the self-control, the lower the academic procrastination of working students. This shows that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: *Self Control*, Academic Procrastination, Working Students

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	11
2.2 <i>Self Control</i>	16
2.3 Penelitian Sebelumnya	19
2.4 Dinamika Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian	28
3.2 Variabel Operasional	28
3.3 Populasi & Sampel	29
3.4 Teknik Sampling.....	31
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	32

3.6 Instrumen Penelitian	32
3.7 Uji Alat Ukur	35
3.8 Metode Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Gambaran Umum Subjek	40
4.2 Uji Analisis Deskriptif.....	42
4.3 Uji Asumsi Klasik.....	45
4.4 Uji Hipotesis.....	46
4.5 Uji Tambahan.....	47
4.5.3 Uji Korelasi Antar Dimensi.....	50
4.6 Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	57
5.3 Saran.....	57
Daftar Pustaka	59
LAMPIRAN.....	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	27
-------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Sebelumnya.....	19
Tabel 3. 1 Populasi.....	30
Tabel 3. 2 Sampel Isaac & Michael (1995)	30
Tabel 3. 3 Skoring Alat Ukur Skala Prokrastinasi Akademik	33
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik.....	33
Tabel 3. 5 Skoring Alat Ukur Skala <i>Self Control</i>	34
Tabel 3. 6 Blue Print Skala <i>Self Control</i>	35
Tabel 3. 7 Hasil Expert Judgement validitas Prokrastinasi Akademik	36
Tabel 3. 8 Hasil Expert Judgement validitas <i>Self Control</i>	37
Tabel 4. 1 Gambaran umum subjek berdasarkan Usia	40
Tabel 4. 2 Gambaran umum subjek berdasarkan jenis kelamin	41
Tabel 4. 3 Gambaran umum subjek berdasarkan semester	41
Tabel 4. 4 Gambaran Umum Subjek berdasarkan Kampus	42
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Deskriptif Skala <i>Self Control</i>.....	43
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skala <i>Self Control</i>	43
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Deskriptif Skala Prokrastinasi Akademik.....	44
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik	44
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	45
Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi	46
Tabel 4. 11 Hasil uji anova data demografi dengan Prokrastinasi akademik	47
Tabel 4. 12 Hasil Uji anova data demografi dengan <i>Self Control</i>	48
Tabel 4. 13 Hasil Uji T-Test Jenis Kelamin Dengan <i>Self Control</i> dan Prokrastinasi Akademik.....	40
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi Dimensi Procrastination	50
Tabel 4. 15 Hasil Uji Korelasi Dimensi Task Avoidance.....	51
Tabel 4. 16 Hasil Uji Korelasi Dimensi Blaming Others.....	51