

**PROKRASINASI AKADEMIK DENGAN KONTROL DIRI PADA  
MAHASISWA YANG BERKULIAH SAMBIL BEKERJA**



**OLEH:**

**YOSAFAT YOAN B.**

**NRP. 7103020066**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA  
SURABAYA  
2024**

**KONTROL DIRI DAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA  
MAHASISWA YANG BERKULIAH SAMBIL BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Yosafat Yoan

NRP. 7103020066

Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2024

## SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Yosafat Yoan

NRP : 7103020066

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

### **PROKRASINASI AKADEMIK DAN KONTROL DIRI PADA MAHASISWA YANG BERKULIAH SAMBIL BEKERJA**

Benar-benar pekerjaan saya sendiri dan tidak ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila selanjutnya terdapat tanda-tanda bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiarisme atau manipulasi data, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar dan gelar yang diperoleh. Mirip dengan permintaan maaf dari para pemangku kepentingan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya,

Surabaya, 20 Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Yosafat Yoan

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PROKRASINASI AKADEMIK DAN KONTROL DIRI PADA  
MAHASISWA YANG BERKULIAH SAMBIL BEKERJA**

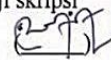
Oleh:

Yosafat Yoan

NRP. 7103020066

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog



NIDN : 711110675

Email : elisabet\_hapsari@ukwm.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas  
Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Yosafat Yoan

NRP : 7103020066

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**PROKRASINASI AKADEMIK DAN KONTROL DIRI PADA  
MAHASISWA YANG BERKULIAH SAMBIL BEKERJA**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library  
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan  
akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta. Demikian pernyataan  
persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 20 Mei 2024

Yang membuat pernyataan,



Yosafat Yoan B.

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Prokrastinasi Akademik Dengan Kontrol Diri Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Sambil Bekerja" oleh Yosafat Yoan Bramwibowo  
(7103020066)

dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 24 Juni 2024

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi,  
Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog
2. Sekretaris : Dr. Fransisca Dessi Christanti, M.Si.
3. Anggota : Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog
4. Anggota : Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog

NIDN : 71111067

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Penelitian ini dipersembahkan untuk :**

Tuhan Yesus Kristus

Keluarga dan teman-teman yang terkasih

Dosen pembimbing, informan dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

**HALAMAN MOTTO**

"Aquiris quodcumque rapis."



## **UNGKAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus karena kasih dan karunia-Nya yang selalu tercurah, peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berkuliah Sambil Bekerja”. Melalui kesempatan ini, peneliti hendak mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang senantiasa memberikan dukungan, doa, semangat, dan segala upaya untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Oleh sebab itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Tuhan Yesus Kristus**, yang selalu memelihara, mendampingi, dan memberikan kekuatan pada peneliti untuk dapat menyelesaikan proses pengerjaan skripsi.
2. **Keluarga**, yang selalu mendukung, mendoakan, dan memberikan arahan pada peneliti untuk dapat menyelesaikan proses pengerjaan skripsi.
3. **Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog**, yang selalu memberikan semangat dan arahan dalam mengerjakan penelitian ini dengan baik dan selesai tepat waktu.
4. **Informan**, yang telah meluangkan waktu dan bersedia untuk mengisi kuisisioner penelitian sehingga penelitian ini dapat selesai dengan tepat waktu.
5. **Maria Angelica Arishanti**, yang selalu memberikan waktu dalam suka dan duka dalam pengerjaan penelitian ini. Dukungan dan cinta darinya merupakan salah satu kekuatan peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
6. **Suket Teki**, sekelompok 5 orang yang sedang belajar di Fakultas Psikologi. Berkat pertemanan ini yang saling meberikan tawa satu sama lain, menguatkan dan menghibur peneliti saat suka dan duka dalam pengerjaan penelitian ini.

## DAFTAR ISI

COVER HALAMAN LUAR .....	i
COVER HALAMAN DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
HALAMAN MOTTO.....	viii
UNGKAPAN TERIMA KASIH .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
<b>BAB I LATAR BELAKANG.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Batasan Masalah .....	10
1.3 Rumusan Masalah.....	11
1.4 Tujuan Penelitian .....	11
1.5 Manfaat Penelitian .....	11
1.5.1 Manfaat Teoritis .....	11
1.5.2 Manfaat Praktis.....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	13
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik.....	13
2.1.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	13
2.1.3 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik .....	14
2.2 Kontrol Diri.....	15
2.2.1 Ciri-ciri Kontrol Diri .....	15
2.2.2 Definisi Kontrol Diri .....	15
2.3 Dewasa Awal .....	16
2.3.1 Definisi Dewasa Awal.....	16
2.4 Keterkaitan Antara Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik	17
2.5 Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>

3.1	Identifikasi Variabel Penelitian .....	21
3.2	Definisi operasional penelitian .....	21
3.3	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.3.1	Populasi .....	21
3.3.2	Teknik Pengambilan Sampel.....	22
3.4	Metode Pengumpulan Data.....	22
3.4.1	Skala Prokrastinasi Akademik.....	22
3.4.2	Skala Kontrol Diri .....	23
3.5	Validitas dan Realibitas Alat Ukur .....	24
3.5.1	Validitas.....	24
3.5.2	Reliabilitas.....	24
3.6	Teknik Analisis data .....	25
3.7	Etika Penelitian .....	25
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>27</b>
4.1	Orientasi Kancan Penelitian.....	27
4.2	Persiapan Pengambilan Data .....	28
4.3	Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.4	Hasil Penelitian .....	30
4.4.1	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	30
4.4.2	Deskripsi Identitas Responden .....	32
4.4.3	Deskripsi Data Variabel Penelitian .....	34
4.4.4	Hasil Uji Asumsi .....	38
4.4.5	Hasil Uji Hipotesis .....	39
<b>BAB V PENUTUP .....</b>		<b>40</b>
5.1	Pembahasan .....	40
5.2	Kesimpulan .....	43
5.3	Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>44</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor untuk Setiap Aitem Prokrastinasi Akademik .....	22
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Prokrastinasi Akademik .....	23
Tabel 3.3 Skor untuk Setiap Aitem Kontrol Diri .....	23
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Kontrol Diri.....	23
Tabel 4.1 Aitem Sahih dan Gugur Aitem Kontrol Diri.....	30
Tabel 4.2 Aitem Sahih dan Gugur Aitem Prokrastinasi Akademik .....	31
Tabel 4.3 Distribusi Usia Responden.....	32
Tabel 4.4 Distribusi Jenis Kelamin Responden .....	32
Tabel 4.5 Distribusi Jenis Pekerjaan Responden .....	32
Tabel 4.6 Distribusi Semester Responden .....	33
Tabel 4.7 Distribusi Fakultas Responden.....	34
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Responden Kontrol Diri .....	35
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Responden Prokrastinasi Akademik.....	36
Tabel 4.10 Kategori skor responden pada skala Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN A</b> <i>Coding Skala Kontrol Diri Valid</i> .....	48
<b>LAMPIRAN B</b> <i>Coding Prokrastinasi Akademik Item Valid</i> .....	50
<b>LAMPIRAN C</b> Validitas dan Reliabilitas Kontrol Diri.....	53
<b>LAMPIRAN D</b> Validitas dan Reliabilitas Prokrastinasi Akademik.....	55
<b>LAMPIRAN E</b> Uji Asumsi Normalitas pada Skala Kontrol Diri dan Skala Prokrastinasi Akademik .....	57
<b>LAMPIRAN F</b> Uji Asumsi Linearitas pada Skala Kontrol Diri dan Skala Prokrastinasi Akademik .....	57
<b>LAMPIRAN G</b> Uji Hipotesis <i>Kendall's Tau-b</i> pada Skala Kontrol Diri dan Skala Prokrastinasi Akademik .....	57
<b>LAMPIRAN H</b> <i>Informed Consent</i> (Kode Etik).....	58
<b>LAMPIRAN I</b> Bentuk Kuisisioner ( <i>Google Form</i> ).....	58

**Yosafat Yoan (2024).** “Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berkuliah Sambil Bekerja”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

### **ABSTRAK**

Mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja banyak diminati oleh mahasiswa saat ini. Pekerjaan yang diminati saat ini bagi mahasiswa adalah bekerja kurang dari 8 jam dalam sehari. Mahasiswa meminati bekerja karena bisa membagi waktunya secara optimal untuk berkuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja cenderung mengalami prokrastinasi akademik (Arumsari & Muzaqi, 2020). Mahasiswa yang memiliki kendali diri yang baik akan dapat mengendalikan tanggung jawab akademisnya. Kemampuan ini akan berdampak positif bagi mahasiswa untuk menghindari dari prokrastinasi akademik. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Responden penelitian ini sebanyak 107 responden adalah 107 mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja yang berusia 18-25 tahun. Alat ukur penelitian ini adalah skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik yang dibuat secara mandiri dan diperiksa oleh dosen sebagai *expert judgement*. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil sig 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang artinya terdapat hubungan antara kontrol diri pada prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Arah hubungan kedua variabel ini adalah negatif yang artinya apabila tingkat kontrol diri tinggi pada mahasiswa yang berkuliah maka prokrastinasi akademik mahasiswa akan rendah. Hubungan kedua variabel ini terjadi karena dalam kehidupan mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja perlu memiliki kendali diri yang baik untuk menghindari prokrastinasi akademik atau godaan jangka pendek yang tidak membawa dampak positif bagi mahasiswa. Saran bagi mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja adalah dengan memiliki kendali diri yang baik agar terhindari dari godaan jangka pendek untuk tidak mengerjakan tugas.

**Kata kunci:** Kontrol diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja, tugas dan tanggung jawab.

**Yosafat Yoan (2024).** *"Self-Control with Academic Procrastination in Students Studying While Working Part-Time in Surabaya". Bachelor's Thesis Strata 1. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University, Surabaya.*

### **ABSTRACT**

*Students who study while working are in great demand by students today. The job that is in demand today for students is to work part-time for less than 8 hours a day. Students are interested in working part-time because they can optimally divide their time to study while working. Students who study while working tend to experience academic procrastination (Arumsari & Muzaqi, 2020). Students who have good self-control will be able to control their academic responsibilities. This ability will have a positive impact on students to avoid academic procrastination. This research method uses quantitative methods. This study aims to identify the relationship between self-control and academic procrastination in students who attend college while working part-time. Respondents of this study as many as 107 respondents are 107 students studying while working part-time in Surabaya aged 18-25 years. The measuring instruments of this study are self-control scale and academic procrastination scale which are made independently and examined by lecturers as expert judgement. The results of this study showed a GIS of 0.034 ( $p < 0.05$ ) which means there is a relationship between self-control in academic procrastination in students who study while working part-time in Surabaya. The direction of the relationship between these two variables is negative, which means that if the level of self-control is high in students who study part-time in Surabaya, the student's academic procrastination will be low. The relationship between these two variables occurs because in the life of students who study while working, it is necessary to have good self-control to avoid academic procrastination or short-term temptations that do not have a positive impact on students. Advice for students who study while working part-time in Surabaya is to have good self-control in order to avoid short-term temptation not to do the task.*

**Keywords:** *self-control, academic procrastination, students studying while working part-time, duties and responsibilities.*