

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self control dan prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengontrak ulang P2S di Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung. Desain Penelitian ini adalah korelasional dengan menggunakan teknik sampling yaitu purposive sampling dengan jumlah 34 responden mahasiswa.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur self control terdiri dari 24 item dengan validitas berkisar 0.304 – 0.805 dan juga menggunakan alat ukur prokrastinasi akademik yang terdiri dari 48 item dengan validitas berkisar 0.303 – 0.728. Reliabilitas alat ukur Self Control menggunakan rumus alpha cronbach didapatkan nilai sebesar 0.775 yang termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi dan untuk alat ukur prokrastinasi akademik didapatkan nilai sebesar 0.879 yang juga termasuk dalam kategori reliabilitas tinggi.

Berdasarkan penelitian ini, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang tinggi dan signifikan antara self control dan prokrastinasi akademik, yaitu koefisien korelasi -0,640 dan signifikansi 0,000 yang berarti peningkatan pada self control akan menurunkan prokrastinasi akademik dan sebaliknya.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan penelitian mengenai faktor lain yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik selain self control dan. Direkomendasikan untuk fakultas maupun universitas supaya membuat sebuah pelatihan yang bertujuan meningkatkan kontrol diri untuk mahasiswa dalam mengerjakan tugas terutama tugas yang bersifat mandiri.

## Abstract

*This research was conducted to form the relation between self control and academic procrastination of students who re-contract P2S at the "X" University Faculty of Psychology in Bandung. The design of this study is correlational using a sampling technique that is purposive sampling with a total of 34 student respondents.*

*The measuring instrument used to measure self control consists of 24 items with validity ranging from 0.304 - 0.805 and also uses a measure of academic procrastination that consists of 48 items with validity ranging from 0.303 - 0.728. The reliability of the Self Control measuring instrument using the alpha cronbach formula obtained a value of 0.775 which is included in the category of high reliability and for the academic procrastination measure obtained a value of 0.879 which is also included in the category of high reliability.*

*Based on this research, the results showed that there was a high and significant negative relationship between self control and academic procrastination, namely the correlation coefficient -0,640 and significance 0,000 which meant that an increase in self control would reduce academic procrastination and contrarily.*

*Advice for further research are conducting research on other factors that can affect academic procrastination in addition to self-control and. It is recommended for faculties and universities to make a training that aims to improve self-control for students in doing assignments, especially tasks that are independent.*



## DAFTAR ISI

|                                        | Halaman |
|----------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL .....                    | i       |
| HALAMAN PENGESAHAN .....               | ii      |
| ABSTRAK ..                             | iii     |
| <i>ABSTRACT</i> .....                  | iv      |
| KATA PENGANTAR .....                   | v       |
| DAFTAR ISI .....                       | vii     |
| DAFTAR BAGAN .....                     | x       |
| DAFTAR TABEL .....                     | xi      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                  | xii     |
| <br>BAB I PENDAHULUAN .....            | <br>1   |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....       | 1       |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....         | 7       |
| 1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian ..... | 8       |
| 1.3.1 Maksud Penelitian .....          | 8       |
| 1.3.2 Tujuan Penelitian .....          | 8       |
| 1.4 Kegunaan Penelitian .....          | 8       |
| 1.4.1 Kegunaan Teoritis .....          | 8       |
| 1.4.2 Kegunaan Praktis .....           | 8       |
| 1.5 Kerangka Pemikiran .....           | 9       |
| 1.6 Asumsi Penelitian .....            | 14      |
| 1.7 Hipotesis .....                    | 14      |

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                                     | 15 |
| 2.1 <i>Self Control</i> .....                                     | 15 |
| 2.1.1 Definisi <i>Self Control</i> .....                          | 16 |
| 2.1.2 Aspek <i>Self Control</i> .....                             | 17 |
| 2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Self-Control</i> .....    | 18 |
| 2.2 Prokrastinasi Akademik .....                                  | 19 |
| 2.2.1 Definisi Prokrastinasi Akademik.....                        | 19 |
| 2.2.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....                       | 20 |
| 2.2.3 Faktor-faktor yang memengaruhi Prokrastinasi Akademik ..... | 21 |
| 2.2.4 Konsekuensi Prokrastinasi .....                             | 22 |
| 2.3 Perkembangan Dewasa Awal .....                                | 22 |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                                   | 24 |
| 3.1 Rancangan dan Prosedur Penelitian .....                       | 24 |
| 3.2 Bagan Prosedur Penelitian .....                               | 24 |
| 3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....            | 24 |
| 3.3.1 Variabel Penelitian .....                                   | 24 |
| 3.3.2 Definisi Operasional .....                                  | 25 |
| 3.3.2.1 <i>Self Control</i> .....                                 | 25 |
| 3.3.2.2 Prokrastinasi Akademik .....                              | 26 |
| 3.4 Alat Ukur .....                                               | 27 |
| 3.4.1 Alat Ukur <i>Self Control</i> .....                         | 27 |
| 3.4.1.1 Cara Penilaian .....                                      | 29 |
| 3.4.2 Alat Ukur Prokrastinasi Akademik .....                      | 30 |
| 3.4.3 Data Pribadi.....                                           | 31 |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 3.4.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur ..... | 32 |
| 3.4.4.1 Validitas Alat Ukur .....                | 32 |
| 3.4.4.2 Reliabilitas Alat Ukur .....             | 33 |
| 3.5 Populasi Sasaran dan Teknik Sampling .....   | 33 |
| 3.5.1 Populasi Sasaran .....                     | 33 |
| 3.5.2 Karakteristik Populasi .....               | 34 |
| 3.5.3 Teknik Sampling .....                      | 34 |
| 3.6 Teknik Analisa Data .....                    | 34 |
| 3.7 Hipotesis Statistik .....                    | 35 |
| 3.7.1 Hipotesis Mayor .....                      | 35 |
| 3.7.2 Hipotesis Minor .....                      | 35 |
| 3.8 Kriteria Uji Statistik .....                 | 36 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....     | 37 |
| 4.1 Gambaran Resonden .....                      | 37 |
| 4.2 Hasil Penelitian .....                       | 39 |
| 4.2.1 Korelasi Antar Variabel .....              | 39 |
| 4.3 Pembahasan .....                             | 41 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....                 | 45 |
| 5.1 Kesimpulan .....                             | 45 |
| 5.2 Saran Teoritis .....                         | 45 |
| 5.3 Saran Praktis .....                          | 46 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                             | 47 |
| DAFTAR RUJUKAN .....                             | 48 |
| LAMPIRAN                                         |    |

## DAFTAR BAGAN

|           |                                     | Halaman |
|-----------|-------------------------------------|---------|
| Bagan 1.1 | Kerangka Pemikiran.....             | 13      |
| Bagan 3.1 | Rancangan Prosedur Penelitian ..... | 23      |



## DAFTAR TABEL

|                                                                 | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 3.1      Kisi-kisi Alat Ukur <i>Self Control</i> .....    | 26      |
| Tabel 3.2      Cara Penilaian .....                             | 28      |
| Tabel 3.3      Kisi-kisi Alat Ukur Prokrastinasi Akademik ..... | 29      |
| Tabel 3.4      Cara Penilaian Prokrastinasi Akademik.....       | 30      |
| Tabel 4.1      Distribusi Jenis Kelamin .....                   | 36      |
| Tabel 4.2      Distribusi Usia .....                            | 36      |
| Tabel 4.3      Distribusi Setting Penelitian .....              | 37      |
| Tabel 4.4      Distribusi Total Mengontrak P2S .....            | 37      |
| Tabel 4.5      Uji Korelasi .....                               | 38      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|            | Halaman                                                         |
|------------|-----------------------------------------------------------------|
| Lampiran A | Kuesioner dan Kisi-kisi Alat Ukur ..... L-1                     |
| Lampiran B | Validitas dan Reliabilitas ... L-2                              |
| Lampiran C | Gambaran data, Hasil Uji Korelasi dan <i>Crosstab</i> ..... L-3 |
| Lampiran D | Data Mentah ..... L-4                                           |

