

**KONTROL DIRI, EFIKASI DIRI, DAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**FADILLAH LINTANG RAMADHANTI**

**NBI : 1512000173**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2023**

**KONTROL DIRI, EFIKASI DIRI, DAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**FADILLAH LINTANG RAMADHANTI**

**NBI : 1512000173**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2023**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 08 Januari 2023



**Fadillah Lintang Ramadhanti**

NBI: 1512000173



UNIVERSITAS 17  
AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN

Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Tlp. 0315931800

Email : [perpus@untag-sby.ac.id](mailto:perpus@untag-sby.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fadillah Lintang Ramadhanti  
NBI : 1512000173  
Fakultas : Psikologi  
Program : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Nonexclusive)** karya ilmiah saya yang berjudul **Kontrol Diri, Efikasi Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, Badan perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 08 Januari 2024



Fadillah Lintang Kamadhanti

1512000173

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**NAMA : Fadillah Lintang Ramadhanti**

**NBI : 1512000173**

**JUDUL : Kontrol Diri, Efikasi Diri Dan Prokrastinasi Akademik  
Pada Mahasiswa**

Surabaya, 08 Januari 2024

Disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog**

**Dosen Pembimbing II**



**Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

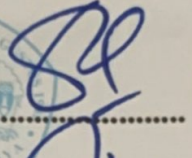
**Pada Tanggal : 17 Januari 2024**

**Dewan Penguji :**

**1. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog**



**2. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog**



**3. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

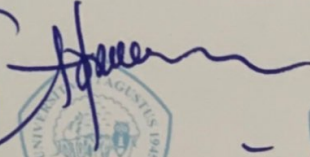


**Mengesahkan**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dekan,**



**Dr. Rani Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

**NPP. 20510020552**

## HALAMAN MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al insyirah: 6)

“Dan barang siapa yang bertaqwa kepada Allah, niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya”

(QS. At-Talaq: 4)

“orang lain tidak akan pernah tahu seperti apa kesulitan yang kamu lalui. Tetap yakin bahwa rencana Allah lebih indah dari rencana kita. Ingat, Allah tidak mungkin membawamu sejauh ini hanya untuk gagal”

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk Allah SWT yang senantiasa memberikan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya kepada saya. Ketika dalam kesulitan saya merasakan kuasa Allah SWT membantu menyempurnakan dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada dalam kehidupan saya.

Segala usaha dan perjuangan yang sudah dijalani peneliti tentunya skripsi ini penulis persembahkan untuk keluarga yang paling bermakna bagi hidup penulis yaitu ayah dan ibu yang senantiasa memberikan dukungan baik dalam segi materi maupun nasihat yang dapat membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Begitupun juga kepada adik-adik penulis yang senantiasa mendengarkan keluh kesah, menemani, memahami, dan menghibur disaat penulis mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi.

Skripsi ini juga penulis persembahkan kepada diri penulis sendiri yang terkadang mengeluh, merasa tidak mampu, dan merasa lelah dengan keadaan namun mampu bertahan sejauh ini dengan menepikan ego serta memilih bangkit berjuang kembali untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai dan diakhirri dengan baik. Semoga apa yang sudah diperjuangkan ini dapat membuahkan hasil yang memuaskan untuk orang-orang sekitar.

Tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih atas partisipasi dan bantuan yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan penelitian ini dengan baik.



## *CURRICULUM VITAE*

### **IDENTITAS DIRI:**

Nama : Fadillah Lintang Ramadhanti  
Tempat, Tanggal Lahir : Gresik, 24 November 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Perumahan Wisma  
Sidonjungkung Indah,  
Menganti, Gresik  
Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia (WNI)  
Email : [Fadillahlintang1@gmail.com](mailto:Fadillahlintang1@gmail.com)  
No. Telepon : 085711471680



### **RIWAYAT PENDIDIKAN:**

2020-2023 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
2017-2020 : SMAN 1 Menganti  
2014-2017 : SMPN 1 Menganti  
2008-2014 : SDI Nurul Iman

### **KEMAMPUAN DASAR DAN KOMPETENSI:**

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Ms. Word, Ms. Excel, Ms. Power Point
4. Administrasi Alat Tes Psikologi

## KATA PENGATAR

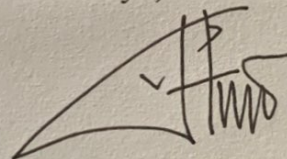
Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontrol Diri, Efikasi Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa” ini dengan baik. Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, bantuan, dan dukungan dalam segala bentuk sehingga mempermudah penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Allah SWT atas segala nikmat, rahmat, dan karunia pertolongan-Nya penulis bisa menyusun dan menyelesaikan skripsi hingga akhir.
2. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Progam Studi S-1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sekaligus selaku Dosen Wali yang mendukung dan memotivasi hingga terselesainya skripsi.
5. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang meluangkan waktunya dengan memberikan bimbingan, masukan, arahan, dan evaluasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang meluangkan waktunya dengan memberikan bimbingan, masukan, arahan, dan evaluasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis hingga dapat menyelesaikan progam studi.
8. Seluruh Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu proses administrasi perkuliahan.
9. Kedua orang tua dan nenek tersayang penulis, Partono, Sri Wulandari serta Almh. Suparti untuk beliau skripsi ini penulis persembahkan. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dan dukungan hingga terselesainya skripsi ini.

10. Kedua adik penulis, Muhammad Naufal dan Shinta Nur Aulia terima kasih atas segala dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
11. Patner penulis, Dandung Yuliyon Arifandi. Terima kasih telah berkontribusi dalam penelitian ini dari segi waktu dan materi serta senantiasa menemani, mendukung, dan mendengarkan berbagai keluhan kesah penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi.
12. Sahabat seperjuangan penulis, Elvira Nur Aisha, Hana Fachriya, Shabrina Labiba, Deo Revaldo, Ananda Dwi, Bima Reksi, Sadewa Arya, Hizbullah, Fandy Putra, Adam Alamsyah, Rafihan, Rey Anwar, Dipta yang senantiasa menemani, memberikan saran, mendukung, dan mendengarkan berbagai keluhan kesah penulis selama masa perkuliahan.
13. Sahabat penulis, Karina Nova, Istisa Rinawati, Vidhiya Rahmawati, Bunga Cinta yang senantiasa mendukung, dan mendengarkan berbagai keluhan kesah penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi.
14. Seluruh teman-teman yang ikut serta memberikan saran dan dukungan kepada penulis hingga terselesainya skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 08 Januari 2024



Fadillah Lintang Ramadhanti

# KONTROL DIRI, EFIKASI DIRI, DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

**Fadillah Lintang Ramadhanti**

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[Fadillahlintang1@gmail.com](mailto:Fadillahlintang1@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode quota sampling dengan sampel sebanyak 263 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa hubungan antar kontrol diri dan efikasi diri secara simultan dengan prokrastinasi akademik (nilai  $F = 133,907$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil uji parsial menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil uji parsial menunjukkan tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik, artinya hipotesis pada penelitian ini ditolak.

**Kata kunci :** Kontrol Diri, Efikasi Diri, Prokrastinasi Akademik

***SELF CONTROL, SELF EFFICACY, AND ACADEMIC PROKRASTINATION  
IN STUDENTS***

**Fadillah Lintang Ramadhanti**

*Faculty of Psikologi, University of 17 August 1945 Surabaya*

[Fadillahlintang1@gmail.com](mailto:Fadillahlintang1@gmail.com)

***ABSTRACT***

This study aims to determine the existence of a relationship between self-control and self-efficacy with academic procrastination among college students. This is a quantitative research employing a correlational quantitative method. The sampling technique in this study used a quota sampling method with a sample of 263 students from the University of 17 August 1945 Surabaya. The results of the multiple regression analysis indicate that there is a simultaneous negative relationship between self-control and self-efficacy with academic procrastination ( $F\text{-value} = 133.907$  with a significance level of  $0.000 < 0.05$ ), which means that there is a significant negative relationship between self-control and self-efficacy with academic procrastination among students. The results of the partial test indicate that there is a significant negative relationship between self-control and academic procrastination. The partial test results show that there is no significant negative relationship between self-efficacy and academic procrastination, meaning that the hypothesis in this study is rejected.

**Keywords:** Self-Control, Self-Efficacy, Academic Procrastination

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i> .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK .....	xii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan .....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah .....	5
B. Tujuan dan Manfaat.....	5
1. Tujuan Penelitian.....	5
2. Manfaat Penelitian.....	6
C. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II .....	9
TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Prokrastinasi Akademik.....	9
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	9
2. Indikator Prokrastinasi Akademik.....	9
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	11
B. Kontrol Diri .....	13
1. Pengertian Kontrol Diri.....	13
2. Aspek Kontrol Diri.....	13
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri.....	15
C. Efikasi Diri .....	16
1. Pengertian Efikasi Diri .....	16
2. Aspek Efikasi Diri .....	17
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	18
D. Kerangka Berpikir .....	21
E. Hipotesis .....	24
BAB III.....	25

<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
<b>A. Populasi dan Partisipan .....</b>	<b>25</b>
1. Populasi .....	25
2. Partisipan .....	25
<b>B. Desain Penelitian .....</b>	<b>26</b>
<b>C. Instrumen Pengumpulan Data .....</b>	<b>26</b>
1. Skala Prokarastinasi Akademik .....	27
2. Skala Kontrol Diri .....	29
3. Skala Efikasi Diri .....	32
<b>D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....</b>	<b>35</b>
1. Uji Prasyarat .....	35
2. Analisis Data .....	37
<b>BAB IV .....</b>	<b>39</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
<b>A. Hasil Penelitian .....</b>	<b>39</b>
1. Pelaksanaan Penelitian .....	39
2. Deskripsi Subjek Penelitian.....	39
3. Uji Deskriptif.....	39
<b>B. Pembahasan .....</b>	<b>43</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>47</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>47</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>47</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.....	25
Tabel 2. Jumlah Partisipan Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.....	26
Tabel 3. Skor Jawaban Likert.....	27
Tabel 4. <i>Blue print</i> skala prokrastinasi akademik.....	27
Tabel 5. Kategori Uji Reliabilitas.....	28
Tabel 6. Blue Print Skala Kontrol Diri.....	30
Tabel 7. Uji Diskriminasi Aitem Skala Kontrol Diri.....	31
Tabel 8. Blue Print Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri.....	31
Tabel 9. Blue Print Skala Efikasi Diri.....	33
Tabel 10. Uji diskriminasi aitem skala efikasi diri.....	34
Tabel 11. Blue Print Skala Efikasi Diri.....	34
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas.....	35
Tabel 13. Hasil Uji Linieritas.....	36
Tabel 14. Hasil Uji Multikolinieritas.....	37
Tabel 15. Hasil Uji Heterokedastisitas.....	37
Tabel 16. Data Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas.....	39
Tabel 17. Rumus Kategorisasi Data Penelitian.....	40
Tabel 18. Analisis Uji Deskriptif Skala Kontrol Diri.....	40
Tabel 19. Analisis Uji Deskriptif Skala Efikasi Diri.....	41
Tabel 20. Analisis Uji Deskriptif Skala Prokrastinasi Akademik.....	41
Tabel 21. Hasil uji analisis regresi berganda variabel kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik.....	42
Tabel 22. Hasil uji parsial variabel kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik.....	42



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir.....	24
---------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengantar Penelitian .....	55
Lampiran 2. tabel Isaac dan Michael .....	56
Lampiran 3. Penilaian Rater .....	57
Lampiran 4. Bukti Sertifikat Rater .....	61
Lampiran 5. Skala Prokrastinasi Akademik .....	62
Lampiran 6. Skala Kontrol Diri .....	63
Lampiran 7. Skala Efikasi Diri .....	65
Lampiran 8. Kuesioner Penelitian Bantuan G-Form .....	67
Lampiran 9. Tabulasi Uji Coba Skala Kontrol Diri.....	68
Lampiran 10. Tabulasi Uji Coba Skala Efikasi Diri.....	69
Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kontrol Diri .....	70
Lampiran 12. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri.....	73
Lampiran 13. Tabulasi Skala Prokrastinasi Akademik.....	75
Lampiran 14. Tabulasi Skala Kontrol Diri .....	81
Lampiran 15. Tabulasi Skala Efikasi Diri .....	92
Lampiran 16. Hasil Uji Normalitas dan Linieritas .....	110
Lampiran 17. Hasil Uji Multikolinieritas dan Uji Heteroskedastisitas.....	111
Lampiran 18. Hasil Uji Analisis Regresi Berganda.....	112
Lampiran 19 Hasil Tumitin .....	113