

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
YANG MELAKUKAN *ACADEMIC CYBERLOAFING*  
*ONLINE GAMES* DI UNIVERSITAS X BEKASI**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Sekar Aulia Heryansah**

**201910515214**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan  
Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang  
Melakukan *Academic Cyberloafing Online*  
*Games* Di Universitas X Bekasi

Nama Mahasiswa : Sekar Aulia Heryansah

Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515214

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 27 Juni 2023

Jakarta, 07 Juli 2023

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si  
NIDN: 0324087902



Wahyu Aulizalsini, M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0313058003

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan  
Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang  
Melakukan *Academic Cyberloafing Online*  
*Games* Di Universitas X Bekasi

Nama Mahasiswa : Sekar Aulia Heryansah  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515214  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 27 Juni 2023

Jakarta, 07 Juli 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil., M.A.

NIDN : 0316028901

Penguji I : Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si

NIDN : 0324087902

Penguji II : Wahyu Aulizalsini, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0313058003

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., MA

NIDN: 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D

NIDN: 0026047110

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini Saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Melakukan *Academic Cyberloafing Online Games* Di Universitas X Bekasi ini adalah benar-benar merupakan hasil karya Saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, Saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difotocopy melalui perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 07 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Sekar Aulia Hervansah

NPM : 201910515214

## ABSTRAK

**Sekar Aulia Heryansah. 201910515214.** Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Melakukan *Academic Cyberloafing Online Games* di Universitas X Bekasi.

*Academic Cyberloafing* seringkali menjadi fenomena yang banyak terjadi dalam lingkup pendidikan, salah satunya pada mahasiswa di perguruan tinggi. Hal tersebut disebabkan oleh adanya rasa bosan pada mahasiswa sehingga melakukan aktivitas yang tidak terkait dengan perkuliahan, seperti bermain *online games* yang dapat menyebabkan tertundanya suatu tugas akademik. Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis hubungan yang terjadi di antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Sebanyak 120 responden mahasiswa yang pernah melakukan *academic cyberloafing online games* dilibatkan dalam penelitian ini. Responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan dan kesediaan menjadi responden. Penelitian ini menggunakan instrumen skala kontrol diri yang diadaptasi dari Tangney, dan instrumen skala prokrastinasi akademik yang diadaptasi dari Ferrari. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik correlational Kendall's. Hasilnya menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Semakin individu sulit mengontrol dorongan-dorongan dalam dirinya maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya.

**Kata kunci :** Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, *Academic Cyberloafing*, *Online Games*

## **ABSTRACT**

**Sekar Aulia Heryansah. 201910515214.** *The correlation between self-control and academic procrastination in students who did academic cyberloafing in X University Bekasi.*

*Academic Cyberloafing is a phenomenon that happens a lot in education, one of which is students at universities. This is caused by the feeling of boredom in students so they do things that are not related to lectures, such as playing online games which cause delays in academic assignments. This study intends to analyze the relationship between self-control and academic procrastination. A total of 120 respondents who have done academic cyberloafing online games were involved in this study. Respondents were selected using a purposive sampling technique based on predetermined characteristics and willingness to be respondents. This study uses the self-control scale instrument adapted from Tangney, and the academic procrastination scale instrument adapted from Ferrari. The data were analyzed using Kendall's correlational technique. The results show that there is a negative relationship between self-control and academic procrastination. The more difficult it is for an individual to control his inner impulses, the higher the level of academic procrastination.*

**Keywords :** *Self-control, Academic Procrastination, Academic Cyberloafing, Online Games*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan diwaktu yang tepat dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Melakukan *Academic Cyberloafing Online Games* di Universitas X Bekasi” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam proses menyusun skripsi ini banyak hal yang dihadapi oleh peneliti, oleh sebab itu peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan, serta nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan peneliti kelancaran dan kesehatan secara psikis maupun fisik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta yang telah memimpin dan membimbing seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Bapak Dr. Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dan selalu sabar dalam membimbing, membantu, serta membagikan ilmunya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, peneliti ucapkan banyak terimakasih.
4. Bapak Rijal Abdillah, S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama perkuliahan serta proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Wahyu Aulizalsini, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran serta kritik terhadap skripsi ini sehingga dapat menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik.

6. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi yang telah membimbing seluruh mahasiswa Psikologi khususnya angkatan 2019.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan akademik selama perkuliahan.
8. Kedua orang tua peneliti, Alm. Ibu Ade Susanti tercinta yang menjadi alasan utama peneliti sampai ke titik ini, Ayah Rifki Oktaviano Heryansah tersayang yang telah memberikan do'a dan dukungan materil selama perkuliahan, dan adik peneliti, Wajendra Prayata Abdad yang selalu bersedia membelikan makanan pendamping saat mengerjakan skripsi dan membantu peneliti untuk mengurus kebutuhan skripsi.
9. Sahabat tersayang peneliti, Vina, Radiva, Lusia, Salza, Risa, Isaac, Acha, Windri, Lutfiah, Azka, Mavis, dan tim bimbingan Bapak Erik yang telah menemani berkeluh kesah serta selalu mendukung proses penyelesaian skripsi dengan baik.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti sangat menerima kritik dan saran yang diberikan. Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk bidang ilmu Psikologi maupun berbagai pihak.

Jakarta, 07 Juli 2023



Sekar Aulia Heryansah

201910515214



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	6
1.3    Tujuan Penelitian.....	8
1.4    Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1    Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2    Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II</b> .....	10
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	10
2.1    Uraian Variabel .....	10
2.1.1    Prokrastinasi Akademik .....	10
2.1.2    Kontrol Diri.....	14
2.2    Hubungan Antar Variabel.....	17
2.3    Hipotesis Penelitian .....	18
2.4    Kerangka Berpikir .....	18
<b>BAB III</b> .....	20
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	20

3.1	Tipe Penelitian.....	20
3.2	Identifikasi Variabel .....	20
3.3	Definisi Operasional.....	21
3.3.1	Definisi Operasional Prokrastinasi Akademik.....	21
3.3.2	Definisi Operasional Kontrol Diri.....	21
3.4	Populasi dan Sampel .....	22
3.4.1	Populasi.....	22
3.4.2	Sampel dan Sampling.....	22
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.5.1	Instrumen Penelitian .....	23
3.5.2	Validitas dan Realibilitas Instrumen Penelitian .....	25
3.6	Analisis Data .....	26
<b>BAB IV .....</b>		<b>28</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>28</b>
4.1	Profil Responden Penelitian .....	28
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	30
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	30
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	32
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	32
4.3	Hasil Penelitian.....	35
4.3.1	Profil Demografis.....	35
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian .....	37
4.3.3	Kategorisasi Penelitian.....	37
4.3.4	Uji Hipotesis .....	41
4.4	Diskusi dan Pembahasan .....	42
<b>BAB V.....</b>		<b>44</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>44</b>
5.1	Kesimpulan.....	44
5.2	Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Alternatif Jawaban Skala .....	23
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik.....	24
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kontrol Diri .....	25
Tabel 3. 4 Klasifikasi Indeks Daya Beda Item.....	26
Tabel 3. 5 Klasifikasi Skor Reliabilitas .....	26
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian.....	28
Tabel 4. 2 Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	33
Tabel 4. 3 Validitas Skala Kontrol Diri .....	34
Tabel 4. 4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	35
Tabel 4. 5 Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala Kontrol Diri.....	35
Tabel 4. 6 Skala Demografis .....	36
Tabel 4. 7 Uji Asumsi .....	37
Tabel 4. 8 Deskripsi Statistik Prokrastinasi Akademik.....	37
Tabel 4. 9 Kategorisasi Data Penelitian .....	38
Tabel 4. 10 Deskripsi Statistik Kontrol Diri .....	39
Tabel 4. 11 Kategorisasi Data Penelitian .....	40
Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Penelitian .....	19
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1- <i>GPower</i> .....	53
Lampiran 2- Butir Aitem Prokrastinasi Akademik .....	54
Lampiran 3- Butir Aitem Kontrol Diri.....	56
Lampiran 4- Screenshot Google Formulir Pengambilan Data.....	58
Lampiran 5- Screenshot Bukti Penyebaran Skala.....	59
Lampiran 6- Tabel Coding Uji Hipotesis.....	63
Lampiran 7- Tabel Coding Skala Prokrastinasi Akademik.....	65
Lampiran 8- Tabel Coding Skala Kontrol Diri .....	68
Lampiran 9- Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik .....	71
Lampiran 10- Hasil Uji Validitas Kontrol Diri .....	72
Lampiran 11- Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	73
Lampiran 12- Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri.....	74
Lampiran 13- Hasil Uji Asumsi .....	75
Lampiran 14- Tabel Uji Normalitas .....	76
Lampiran 15- Tabel Uji Korelasi .....	77
Lampiran 16- Tabel Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	78
Lampiran 17- Tabel Kategorisasi Berdasarkan Usia .....	79
Lampiran 18- Tabel Kategorisasi Berdasarkan Fakultas .....	80
Lampiran 19- Tabel Kategorisasi Berdasarkan Jenis <i>Online Games</i> .....	81
Lampiran 20- Tabel Kategorisasi Durasi Bermain <i>Online Games</i> dalam Sehari .....	82
Lampiran 21- Surat Izin Penelitian .....	83
Lampiran 22- Lembar Bimbingan.....	84