

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN KONTROL DIRI DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MURIA KUDUS**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi
Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2023

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN KONTROL DIRI DENGAN
PROKRASITINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MURIA KUDUS**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi
Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Diajukan oleh:

Lutfiana Nurul Rohma

201660025

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Didepan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi.

Pada Tanggal: 21 Maret 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi
Universitas Muria Kudus

Dekan



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

Dewan Penguji

1. Dr. Mochamad Widjanarko, S.Psi., M.Si.
2. Arcivid Chorynia Ruby, S.Psi., M.Psi.
3. Mohammad Khasan, S.Psi., M.Si

Tanda Tangan



HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN KONTROL DIRI DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UMK**

Yang diajukan oleh

LUTFIANA NURUL ROHMA

NIM. 2016.60.025

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama


Dr. Mochamad Widjanarko, S.Psi., M.Si

Tanggal : 21 Maret 2023

PERSEMBAHAN

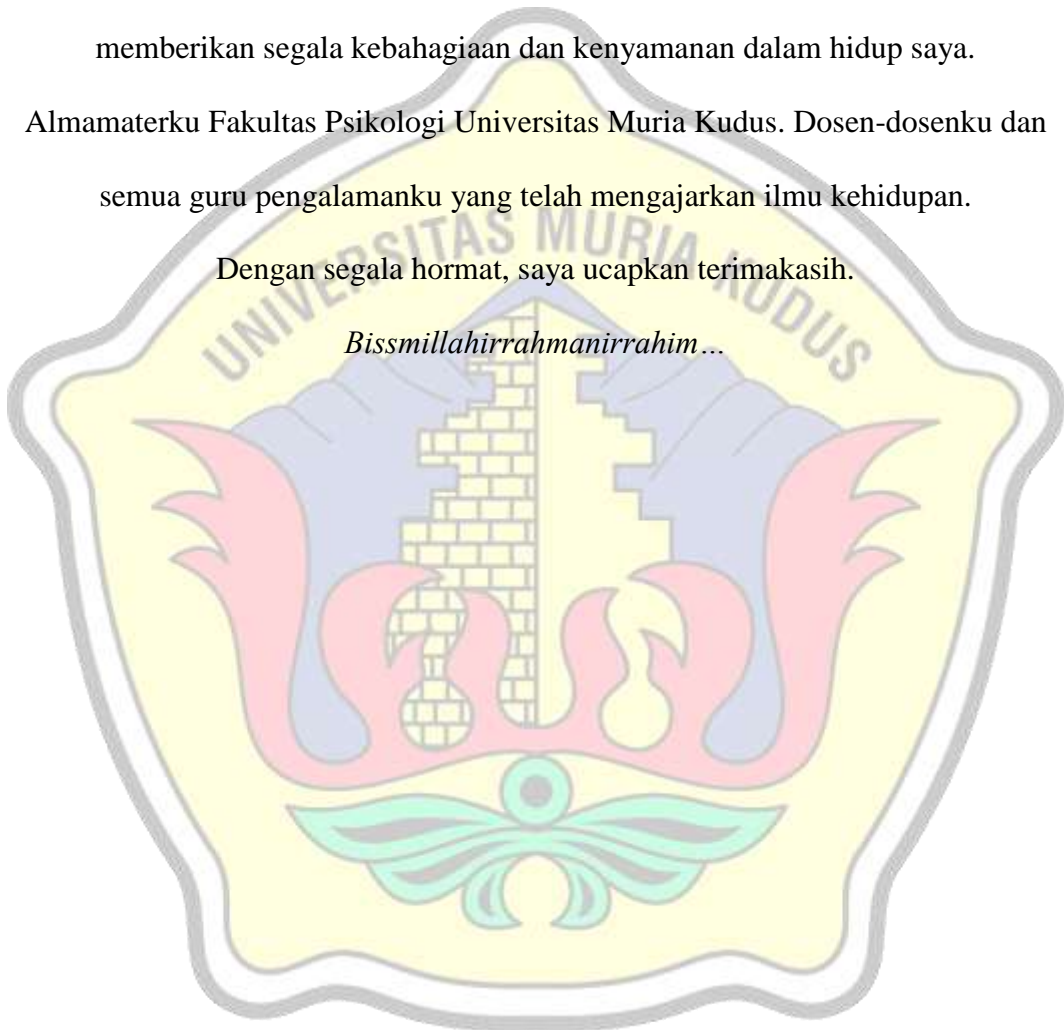
Dengan segenap do'a, cinta, dan kasih sayang, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

Bapak, dan Ibu saya beserta orang-orang terdekat saya. Terimakasih telah memberikan segala kebahagiaan dan kenyamanan dalam hidup saya.

Almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Dosen-dosenku dan semua guru pengalamanku yang telah mengajarkan ilmu kehidupan.

Dengan segala hormat, saya ucapkan terimakasih.

Bissmillahirrahmanirrahim...



MOTTO

Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak. Meskipun impian dan cita-cita terasa sulit digapai namun ketika memiliki ambisi yang kuat maka hal tersebut bukan menjadi masalah yang berarti. Menjadi optimis merupakan hal yang perlu ditanamkan untuk mencapai apa yang diusahakan.



PRAKATA

Puji dan syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “hubungan antara kecemasan dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa” dengan tepat waktu. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, Penulis mendapatkan banyak dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Bapak Dr. Mochamad Widjanarko, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing yang berkenan membimbing Penulis dari awal hingga akhir dalam penyusunan skripsi.
3. Seluruh dosen dan staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu, motivasi dan juga teladan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
4. Kedua orang tua tercinta yang sangat saya sayangi dan kasihi yang tiada henti memberikan semangat, doa, dan kasih sayang selama menempuh pendidikan dan mengerjakan skripsi ini.
5. Sahabatku serta semua teman-teman yang sudah memberi semangat dan mau mendengarkan keluh kesah Penulis selama proses menyelesaikan skripsi.
6. Teman-teman Angkatan 2016 Psikologi Non Reguler serta seluruh pihak yang telah membantu dalam setiap proses selama Penulis menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu Penulis mengharapkan saran yang bersifat membangun guna menyempurnakan hasil penelitian selanjutnya.

Kudus, 15 Februari 2023

Penulis

Lutfiana Nurul Rohma



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	
Error! Bookmark not defined.	
HALAMAN PERSETUJUAN	
Error! Bookmark not defined.	
PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Prokrastinasi Akademik.....	10
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	10
2. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi	11
3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	13

B. Kecemasan.....	16
1. Pengertian Kecemasan	16
2. Gejala Kecemasan.....	17
C. Kontrol Diri	19
1. Pengertian Kontrol Diri.....	19
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	20
D. Hubungan antara Kecemasan dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik.....	22
E. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel	27
B. Definisi Operasional Variabel	27
1. Prokrastinasi Akademik	28
2. Kecemasan	28
3. Kontrol Diri.....	29
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	29
1. Populasi.....	29
2. Pengambilan Sampel.....	30
D. Metode Pengumpulan Data	30
1. Skala Prokrastinasi Akademik	31
2. Skala Kecemasan	32
3. Skala Kontrol Diri.....	33
E. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	33

1. Uji Validitas	33
2. Reliabilitas	34
F. Metode Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Sasaran Tempat Penelitian.....	36
1. Pengambilan Subjek Mahasiswa Universitas Muria Kudus	36
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	36
3. Persiapan Alat Pengumpulan Data.....	37
4. Pelaksanaan penelitian	40
B. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	40
1. Perhitungan Validitas.....	41
2. Perhitungan Reliabilitas	44
C. Analisis Data.....	44
1. Uji Normalitas.....	44
2. Uji Linieritas	45
3. Uji Hipotesis	46
D. Pembahasan	48

BAB V PENUTUP

A. .Simpulan.....	50
B. .Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi	38
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan.....	39
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Kontrol diri	40
Tabel 4.1 Sebaran Item Skala Prokrastinasi	37
Tabel 4.2 Sebaran Item Skala Kecemasan	38
Tabel 4.3 Sebaran Item Skala Kontrol diri	39
Tabel 4.4 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Prokrastinasi.....	41
Tabel 4.5 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Kecemasan	42
Tabel 4.6 Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Kontrol diri	43
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas antara Kecemasan dengan Prokrastinasi	45
Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas antara Kontrol diri dengan Prokrastinasi	46
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Mayor	46
Tabel 4.11 Hasil Analisis Korelasi Kecemasan dengan Prokrastinasi	47
Tabel 4.12 Hasil Analisis Korelasi Hubungan Kontrol diri dengan Prokrastinasi Akademik.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Data Kasar

A-1 Data Kasar Prokrastinasi

A-2 Data Kasar Kecemasan

A-3 Data Kasar Kontrol diri

Lampiran B Validitas dan Reliabilitas

B-1 Validitas dan Reliabilitas Prokrastinasi

B-2 Validitas dan Reliabilitas Kecemasan

B-3 Validitas dan Reliabilitas Kontrol diri

Lampiran C Data Penelitian

C-1 Data Valid Prokrastinasi

C-2 Data Valid Kecemasan

C-3 Data Valid Kontrol diri

C-4 Data Analisis Hubungan

Lampiran D Uji Asumsi

D-1 Uji Normalitas

D-2 Uji Linieritas

D-3 Uji Analisis Regresi

Lampiran E Skala Penelitian

Lampiran F Screening Judul

**RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND SELF-CONTROL WITH
ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS OF MURIA KUDUS
UNIVERSITY**

ABSTRACT

This study aims to empirically determine the relationship between anxiety and self-control with procrastination. The population in this study were active UMK students while the sampling technique used was the purposive sampling technique. The data collection tool is a scale of procrastination, anxiety, and self-control with 4 alternative answer choices. The data analysis method used is a regression with two predictors (multiple regression). The results of the major hypothesis obtained r_{x1y} of 0.168 with a p of 0.347 ($p < 0.01$) which means that there is no significant relationship between anxiety and self-control with procrastination, with an effective contribution of 2.8%. The first minor hypothesis is obtained r_{x1y} of 0.033 with a significance level of p of 0.389 ($p > 0.05$). This shows that there is no significant relationship between the variables of anxiety and procrastination, with an effective contribution of 0.1%. While the second minor hypothesis obtained r_{x2y} of 0.168 with a significance level of p of 0.072 ($p > 0.05$). This shows that there is a positive but not significant relationship between self-control and procrastination, with an effective contribution of 2.8%.

Keywords: Anxiety, Procrastination, Self-control

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MURIA KUDUS

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kecemasan dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UMK sedangkan teknik pengambilan sample yang digunakan yaitu teknik teknik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala prokrastinasi, kecemasan dan kontrol diri dengan 4 alternatif pilihan jawaban. Adapun metode analisis data yang digunakan adalah regresi dua *predictors* (regresi berganda). Hasil hipotesis mayor diperoleh r_{x_1y} sebesar 0,168 dengan p sebesar 0,347 ($p < 0,01$) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kontrol diri dengan prokrastinasi, dengan sumbangan efektifitas sebesar 2,8%. Hipotesis minor pertama diperoleh r_{x_1y} sebesar 0,033 dengan tingkat signifikansi p sebesar 0,389 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel kecemasan dengan prokrastinasi, dengan sumbangan efektif sebesar 0,1%. Sedangkan hipotesis minor kedua diperoleh r_{x_2y} sebesar 0,168 dengan tingkat signifikansi p sebesar 0,072 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi, dengan sumbangan efektif sebesar 2,8%.

Kata Kunci : Prokrastinasi, Kecemasan, Kontrol diri