

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
PENONTON DRAMA CINA DI JABODETABEK**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
PENONTON DRAMA CINA DI JABODETABEK**



Kresna Riskianto

1801622009

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA PENONTON DRAMA CINA DI JABODETABEK**

Nama : Kresna Riskianto
NIM : 1801622009
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 9 Juni 2026

Pembimbing 1



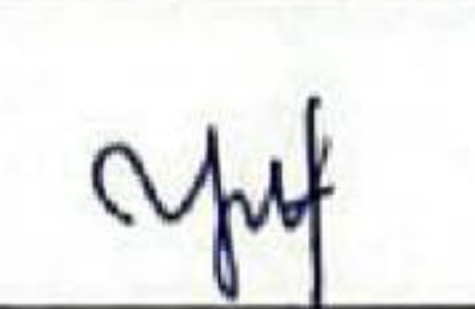
Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si
NIP. 197901122006042001

Pembimbing 2



Redo Tridinata Wijaya, M.Psi
NIP. 199506022024061004

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		17/07 ²⁶
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		17/07 ²⁶
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Ketua Penguji)		17/07 ²⁶
Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog Dosen Penguji I (Anggota)		8/07 ²⁶
Salsabila Mayang Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog Dosen Penguji II (Anggota)		6/07 ²⁶

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Kresna Riskianto

NIM : 1801622009

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Penonton Drama Cina di Jabodetabek” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 09 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Kresna Riskianro

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN



MOTTO

"Jangan pernah mematahkan semangat siapa pun yang terus membuat kemajuan,
tidak peduli seberapa lambatnya."

Plato

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini penulis persembahkan kepada diri sendiri yang telah berjuang dan bertahan dalam setiap proses penyusunan skripsi hingga selesai, serta kepada kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan kepercayaan tanpa henti. Semoga karya sederhana ini menjadi wujud rasa syukur dan bakti penulis atas segala pengorbanan dan dukungan yang telah diberikan.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kresna Riskianto
NIM : 1801622009
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : kresnariskianto01@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA

MAHASISWA PENONTON DRAMA CINA DI JABODETABEK

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 05 Agustus 2026



Kresna Riskianto

KRESNA RISKIANTO

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENONTON DRAMA CINA DI
JABODETABEK

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa penonton drama Cina di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan 277 mahasiswa aktif yang menonton drama Cina di Jabodetabek. Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini mencakup Academic Procrastination Scale (APS) dan Brief Self-Control Scale (BSCS). Analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh sebesar 39% kepada prokrastinasi akademik. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan faktor penting yang berperan dalam menekan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa penonton drama Cina.

Kata Kunci: kontrol diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa penonton drama Cina.

KRESNA RISKIANTO

*THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON ACADEMIC PROCRASTINATION
BEHAVIOUR AMONG UNIVERSITY STUDENTS WHO WATCH CHINESE
DRAMAS IN THE JABODETABEK AREA*

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Major of Psychology,
Faculty of Psychology, State University of Jakarta*

2026

ABSTRACT

This study aims to investigate the relationship between self-control and academic procrastination amongst university students who watch Chinese dramas in the Greater Jakarta area. This study employed a quantitative approach involving 277 active university students who watch Chinese dramas in the Greater Jakarta area. The sampling technique used was non-probability sampling, specifically purposive sampling. The instruments used in this study included the Academic Procrastination Scale (APS) and the Brief Self-Control Scale (BSCS). Data analysis was conducted using simple linear regression. The results of the analysis indicate that self-control accounts for 39 per cent of the variance in academic procrastination. The findings of this study suggest that self-control is an important factor in reducing the level of academic procrastination amongst university students who watch Chinese dramas.

Keywords: *self-control, academic procrastination, university students who watch Chinese dramas.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, yang dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Penonton Drama Cina Di Jabodetabek”. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini merupakan hasil dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Kepala Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Dr. RA. Fadhallah, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing I telah meluangkan waktu memberikan arahan, masukan, dan tidak pernah lelah dalam membimbing penulis hingga menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
7. Mas Redo Tridinata Wijaya, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa mendukung, memberikan support, dan membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin dan tepat waktu
8. Seluruh dosen, staf administrasi, dan karyawan Fakultas Psikologi yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
9. Kedua orang tua dan saudara penulis yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, dan motivasi yang tidak

pernah putus kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

10. Kepada Qurrota Ayuni Widodo, yang telah memberikan dukungan, doa, dan motivasi tanpa henti, dan menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih atas segala bantuan dan pengertiannya.
11. Sahabat seperjuangan penulis Himawan, Haykal, dan Aji, yang telah menemani, memberikan semangat, dukungan, dan berbagai pengalaman berharga selama perjalanan perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
12. Grup Saminulita, Kelas A dan mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2022 yang telah memberikan dukungan, bantuan, kebersamaan, dan semangat kepada penulis selama menjalani perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.
13. Kepada Saiful Akmal dan Rizky Chandra selaku mentor skripsi penulis, dan teman-teman Grup Qobun Saliim yang telah memberikan arahan, dukungan, doa, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini.
14. Para responden yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam mengisi kuesioner penelitian ini.
15. Kepada diri sendiri yang telah berproses, belajar, dan terus melangkah meskipun dihadapkan pada berbagai kesulitan selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tidak memilih untuk menyerah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan evaluasi dan perbaikan bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, 03 Juni 2026



Kresna Riskianto

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.2 Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	11
2.1.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	13
2.1.4 Pengukuran Prokrastinasi Akademik.....	15
2.2 Kontrol Diri.....	16
2.2.1 Definisi Kontrol Diri.....	16
2.2.2 Faktor-Faktor Kontrol Diri.....	17
2.2.3 Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	18
2.2.4 Instrumen Alat Ukur Kontrol Diri.....	20
2.3 Mahasiswa Penonton Drama Cina.....	21
2.4 Dinamika Antar Variabel Penelitian.....	22
2.5 Kerangka Konseptual.....	24
2.6 Hipotesis Penelitian.....	26

2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	26
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Tipe dan Desain Penelitian.....	31
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	31
3.2.1 Definisi Konseptual.....	31
3.2.2 Definisi Operasional.....	32
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
3.3.1 Populasi Penelitian.....	32
3.3.2 Sampel Penelitian.....	33
3.3.3 Teknik Sampling.....	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.4.1 Teknik Pengambilan Data.....	34
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	34
3.5 Uji Coba Instrumen.....	45
3.5.1 Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	46
3.5.2 Instrumen Kontrol Diri.....	48
3.6 Analisis Data.....	49
3.6.1. Uji Persyaratan.....	50
3.6.2 Analisis Hipotesis.....	51
BAB IV.....	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1. Gambaran Partisipan Penelitian.....	52
4.1.1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia.....	53
4.1.2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
4.1.3 Gambaran Partisipan Berdasarkan Domisili.....	54
4.1.4 Gambaran Partisipan Berdasarkan Semester Perkuliahan.....	55
4.1.5 Gambaran Partisipan Berdasarkan Frekuensi Menonton Drama Cina.	55
4.1.6 Gambaran Partisipan Berdasarkan Durasi Menonton Drama Cina..	56
4.1.7 Gambaran Partisipan Berdasarkan Alasan Menonton Drama Cina..	56
4.2 Prosedur Penelitian.....	57
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	57
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	58
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	60
4.3.1 Analisis Deskriptif.....	60
4.3.2 Analisis Kategorisasi.....	61
4.3.3 Hasil Uji Asumsi.....	63
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis.....	66

4.3.5 Analisis Tambahan.....	68
4.4. Pembahasan.....	70
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	76
BAB V.....	77
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	77
5.1. Kesimpulan.....	77
5.2. Implikasi.....	77
5.3. Saran dan Rekomendasi.....	78
5.3.1 Saran Bagi Mahasiswa.....	78
5.3.2 Saran Bagi Institusi Pendidikan.....	78
5.3.3 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	86



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Academic Procrastination Scale (APS).....	36
Tabel 3.2 Tabel Skala Academic Procrastination Scale (APS).....	37
Tabel 3.3 Blueprint Brief Self-Control Scale (BSCS).....	42
Tabel 3.4 Skala Instrumen Kontrol Diri.....	43
Tabel 3.5 Tabel Uji Daya Beda Prokrastinasi Akademik.....	46
Tabel 3.6 Tabel Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik.....	48
Tabel 3.7 Tabel Uji Daya Beda Kontrol Diri.....	48
Tabel 3.8 Tabel Uji Reliabilitas Kontrol Diri.....	49
Tabel 4.1 Gambaran Usia Partisipan.....	54
Tabel 4.2 Gambaran Jenis Kelamin Partisipan.....	54
Tabel 4.3 Gambaran Domisili Partisipan.....	55
Tabel 4.4 Gambaran Semester Perkuliahan.....	55
Tabel 4.5 Gambaran Frekuensi Menonton Drama Cina.....	56
Tabel 4.6 Gambaran Durasi Menonton Drama Cina.....	56
Tabel 4.7 Gambaran Alasan Menonton Drama Cina.....	57
Tabel 4.8 Analisis Deskripsi Prokrastinasi Akademik.....	61
Tabel 4.9 Analisis Deskripsi Kontrol Diri.....	62
Tabel 4.10 Analisis Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	63
Tabel 4.11 Analisis Kategorisasi Kontrol Diri.....	63
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas.....	64
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas One Sample Kolmogorov Smirnov Test Terhadap Residual.....	65
Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas.....	66
Tabel 4.15 Hasil Uji Korelasi.....	66
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Koefisien Determinan (R Square).....	67
Tabel 4.17 Hasil Uji Signifikansi Simultan (Uji F).....	68
Tabel 4.18 Hasil Uji Signifikansi Parsial (Uji T).....	68
Tabel 4.19 Hasil Tabulasi Silang Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik.....	69
Tabel 4.20 Hasil Tabulasi Silang Frekuensi Menonton Drama Cina Dan Prokrastinasi Akademik.....	69
Tabel 4.21 Hasil Tabulasi Silang Frekuensi Menonton Drama Cina Dan Prokrastinasi Akademik.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual..... 26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validasi Instrumen Expert Judgment.....	88
Lampiran 2. Kuesioner Uji Coba Penelitian.....	92
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	96
Lampiran 4. Bukti Kuesioner Uji Coba Instrumen.....	99
Lampiran 5. Bukti Kuesioner Instrumen.....	100
Lampiran 6. Hasil Validitas dan Reliabilitas Uji Coba.....	101
Lampiran 7. Data Demografi.....	103
Lampiran 8. Uji Asumsi.....	105
Lampiran 9. Uji Hipotesis.....	106
Lampiran 10. Analisis Tambahan.....	107

