

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP STRES BERKENDARA
PADA PENGGUNA KENDARAAN SEPEDA MOTOR DI JAKARTA**



Muhammad Raditsyah
1801622007

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP STRES BERKENDARA
PADA PENGGUNA KENDARAAN SEPEDA MOTOR DI JAKARTA**



Muhammad Raditsyah
1801622007

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Stres Berkendara Pada Pengguna Kendaraan
Sepeda Motor Di Jakarta

Nama Mahasiswa : Muhammad Raditsyah

NIM : 1801622007

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 22 Juni 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

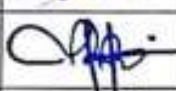
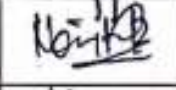


Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 199505312022032017



Muhammad Ikbah Wahyu Sukron, M.A
NIP. 199702282024061001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		5/8/26
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil/Dekan Penanggungjawab)		
Ratna Dyah Suryaratri, PhD (Ketua Penguji)		9 Juli 2026
Novitasari R. Damanik, M.Si. (Dosen Penguji I/Anggota)		1 Juli 2026
Syahid Izharuddin, M.Si (Dosen Penguji II/Anggota)		2 Juli 2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Muhammad Raditsyah

NIM : 1801622007

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Stres Berkendara pada Pengguna Kendaraan Sepeda Motor di Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan... sampai dengan bulan... 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, 20 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Raditsyah

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Tiada kekayaan yang lebih utama daripada akal,
Tiada keadaan yang lebih menyedihkan daripada kebodohan,
dan Tiada warisan yang lebih baik daripada Pendidikan”

-Ali bin Abi Thalib-

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta dan keluarga yang senantiasa memberikan do'a, dukungan, dan kasih sayang tanpa henti. Kepada seorang saudara dan dua orang saudara laki laki saya. Dan kepada seluruh pengguna sepeda motor di Jakarta yang telah berpartisipasi dan berkontribusi dalam penelitian skripsi ini. Serta kepada seluruh pihak yang senantiasa mendukung, membantu, menemani perjalanan saya selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.



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

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 : Muhammad Raditsyah

NIM : 1801622007

Fakultas/Prodi : Psikologi

Alamat email : muhammadraditsyah@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Stres Berkendara pada Pengguna Kendaraan Sepeda Motor di Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan 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, 22 Juni 2026

Penulis

(Muhammad Raditsyah)

MUHAMMAD RADITSYAH

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP STRES BERKENDARA
PADA PENGGUNA KENDARAAN SEPEDA MOTOR DI JAKARTA**

Skripsi

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

2026

ABSTRAK

Kemacetan lalu lintas yang tinggi di wilayah Jakarta berpotensi menimbulkan stres berkendara pada pengendara sepeda motor, khususnya kelompok usia produktif yang memiliki mobilitas tinggi. Meskipun pengendara menghadapi kondisi lalu lintas yang relatif sama, tingkat stres berkendara yang dialami dapat berbeda karena adanya faktor psikologis internal, salah satunya kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap stres berkendara pada pengendara sepeda motor usia produktif yang aktif melintasi wilayah DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel penelitian berjumlah 221 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria pengendara sepeda motor usia 18–59 tahun yang aktif melintasi wilayah DKI Jakarta minimal lima kali pulang-pergi dalam satu minggu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Kontrol Diri yang diadaptasi dari *Brief Self-Control Scale* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004) yang terdiri dari 13 aitem dan Skala Stres Berkendara yang diadaptasi dari *Driving Stress Scale* Indonesia berdasarkan konsep Gulian dkk. (1989) yang terdiri dari 16 aitem. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres berkendara ($\beta = -0,600$; $p < 0,001$). Selain itu, diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,332 yang menunjukkan bahwa kontrol diri mampu menjelaskan 33,2% variasi stres berkendara, sedangkan 66,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil analisis korelasi juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan stres berkendara ($r = -0,576$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres berkendara yang lebih rendah.

Kata kunci: kontrol diri, stres berkendara, pengendara motor, usia produktif.

MUHAMMAD RADITSYAH

**THE EFFECT OF SELF-CONTROL ON DRIVING STRESS AMONG
MOTORCYCLE RIDERS IN JAKARTA**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology,

State University of Jakarta

2026

ABSTRACT

Heavy traffic congestion in Jakarta has the potential to cause driving stress among motorcycle riders, particularly those in the productive age group who have high mobility. Although riders are exposed to relatively similar traffic conditions, the level of driving stress they experience may differ due to internal psychological factors, one of which is self-control. This study aimed to examine the effect of self-control on driving stress among productive-age motorcycle riders who actively travel across the Special Capital Region of Jakarta (DKI Jakarta). This study employed a quantitative approach using a survey method. The sample consisted of 221 respondents selected through purposive sampling, with the criteria of motorcycle riders aged 18–59 years who actively traveled across DKI Jakarta at least five round trips per week. Data were collected using the Self-Control Scale adapted from the Brief Self-Control Scale developed by Tangney, Baumeister, and Boone (2004), consisting of 13 items, and the Driving Stress Scale adapted from the Indonesian Driving Stress Scale based on the concept proposed by Gulian et al., consisting of 16 items. The data were analyzed using simple linear regression analysis. The results indicated that self-control had a significant negative effect on driving stress ($\beta = -0.600$; $p < 0.001$). Furthermore, the coefficient of determination (R^2) was 0.332, indicating that self-control accounted for 33.2% of the variance in driving stress, while the remaining 66.8% was explained by factors outside the scope of this study. The correlation analysis also revealed a significant negative relationship between self-control and driving stress ($r = -0.576$; $p < 0.001$). These findings suggest that individuals with higher levels of self-control tend to experience lower levels of driving stress.

Keywords: self-control, driving stress, motorcycle riders, productive age.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Stres Berkendara pada Pengguna Sepeda Motor di Jakarta”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian penelitian dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum 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, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Anggi Mayangsari, M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi I dan Mas Muhammad Ikbil Wahyu Sukron, M.A selaku dosen pembimbing skripsi II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, serta bimbingan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.

7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan wawasan yang sangat berharga selama masa studi.
8. Seluruh staf administrasi dan tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu kelancaran proses akademik penulis.
9. Ibu Yanih dan Ayah Isan selaku Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, didikan, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini, maaf dan terima kasih atas semua keringat dan usaha yang tercurahkan hanya demi untuk terlaksananya dunia penulis.
10. Dia Ayu Putri kakak Perempuan penulis, Ari Saputra dan Ardi Raka Siwi selaku kakak laki-laki penulis, yang mengorbankan jalan hidup kalian untuk jalan hidup penulis serta senantiasa memberikan tawa pada diri penulis sejak kecil. Serta terimakasih juga pada pasangan hidup kalian masing-masing.
11. Fatin, Kania, Khadijah, Arka, Baim, Umar dan Utsman selaku keponakan yang selalu menghibur, bermanja, mengajak bermain, dan membuat penulis rehat dari semua tekanan kehidupan
12. Puan SN dan Keluarga, yang selalu membantu dalam bertukar ide, gagasan, membantu penyelesaian, menemani di setiap keadaan, mendukung apapun kegiatan positif yang penulis lakukan, dan sebagai *support system* penulis untuk meraih dunia yang lebih baik.
13. Rizki Yazid Triawan, Rievo Alvaro Akbar dan Hilham Firdaus selaku sahabat seperjuangan selama perkuliahan, yang membuat penulis sedikit melupakan jarak jauh dari rumah ke kampus, yang membuat hari hari perkuliahan penulis penuh keheranan dan kebahagiaan.
14. Teman teman Gayatri seperti Sarah, Irma, Najmah, Rifha, Albi, Anung, dan Wanda yang membuat hidup penulis seru, ada hiburan serta ilmu yang bisa penulis dapatkan dari tiap pertemuan
15. Tim HC Universal BPR yaitu Bang Salomo, Kak Mega, Kak Lita, Mba Ratih, Kak Janisca, Mami Sisca, Kak Keke, Kak Merry, Ibu Tari, Ibu Della,

Ibu Uci dan Bapak Sintong yang memberikan warna baru, kebahagiaan dan pembelajaran baru untuk penulis di dunia pekerjaan.

16. Teman-teman seperti Aulia Afa Fikri, The Rebels, Omega, dan Fucek yang selalu memberikan pandangan serta mengisi celah kekosongan hidup penulis.
17. Sahabat, teman-teman seperjuangan, serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
18. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
19. Diri penulis sendiri, terima kasih sudah bertahan sejauh ini dan selalu berusaha menjadi manusia yang lebih baik dari sebelumnya, selalu mau untuk belajar dan mencintai diri penulis. Serta berjuang demi tercipta kehidupan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih terdapat berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kontrol diri dan Stres Berkendara di Jakarta.

Jakarta, 20 Juni 2026



Muhammad Raditsyah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoretis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Stres Berkendara	11
2.1.1 Definisi Stres Berkendara	11
2.1.2 Dimensi / Aspek Stres Berkendara	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Berkendara	14
2.2 Kontrol Diri	15
2.2.1 Definisi Kontrol Diri	15
2.2.2 Dimensi/Aspek Kontrol Diri	16
2.3 Usia Produktif	19
2.3.1 Pengertian Usia Produktif	19
2.3.2 Karakteristik Utama Usia Produktif	20
2.4 Dinamika Hubungan Kontrol Diri dan Stres Berkendara	21
2.5 Kerangka Berpikir	23
2.6 Hipotesis Penelitian	25
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	25

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
3.1 Tipe Penelitian	29
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	29
3.2.1 Definisi Konseptual	29
3.2.2 Definisi Operasional	30
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.3.1 Populasi Penelitian	31
3.3.2 Sampel Penelitian	31
3.3.3 Teknik <i>Sampling</i>	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data	32
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	33
3.4.2 Instrumen Penelitian	36
3.5 Teknik Analisis Data	48
3.5.1 Uji Normalitas	48
3.5.2 Uji Linearitas	48
3.5.3 Uji Korelasi	48
3.5.6 Uji Regresi Linear Sederhana	48
BAB IV	50
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	50
4.1.1 Gambaran usia partisipan penelitian	50
4.1.2 Gambaran Jenis Kelamin partisipan penelitian	52
4.1.3 Gambaran Domisili partisipan penelitian	52
4.1.4 Gambaran Tingkat Pendidikan partisipan penelitian	53
4.1.5 Gambaran Transmisi Kendaraan partisipan penelitian	53
4.1.6 Gambaran Status SIM C partisipan penelitian	54
4.1.7 Gambaran Kegiatan saat ini partisipan penelitian	55
4.1.8 Gambaran Lama Berkendara partisipan penelitian	55
4.2 Prosedur Penelitian	56
4.2.1 Persiapan Penelitian	56
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	58
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	59
4.3.1 Kontrol Diri	59
4.3.2 Stres Berkendara	61
4.3.3 Hasil Uji Asumsi	64

4.3.4 Hasil Uji Hipotesis.....	66
4.3.5 Hasil Analisis Pendukung.....	69
4.4 Pembahasan	70
4.5 Keterbatasan Penelitian	73
BAB V	75
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	75
5.1 Kesimpulan.....	75
5.2 Implikasi	75
5.2.1 Implikasi Teoretis.....	76
5.2.2. Implikasi Praktis	76
5.3 Saran	77
5.3.1 Bagi Pengendara Sepeda Motor.....	77
5.3.2 Bagi Instansi atau Pihak Terkait.....	77
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN	83



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Kontrol Diri.....	37
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Kontrol Diri.....	39
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Kontrol Diri.....	40
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Kontrol Diri	41
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas	41
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Instrumen Stres Berkendara	44
Tabel 4. 1 Gambaran usia partisipan penelitian	51
Tabel 4. 2 Gambaran jenis kelamin partisipan penelitian	52
Tabel 4. 3 Gambaran domisili partisipan penelitian	52
Tabel 4. 4 Gambaran tingkat pendidikan partisipan penelitian.....	53
Tabel 4. 5 Gambaran transmisi kendaraan partisipan penelitian	54
Tabel 4. 6 Gambaran status SIM C partisipan penelitian.....	54
Tabel 4. 7 Gambaran kegiatan saat ini partisipan penelitian	55
Tabel 4. 8 Gambaran lama berkendara partisipan penelitian	56
Tabel 4. 9 Analisis Deskriptif Kontrol Diri	60
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Kontrol Diri	61
Tabel 4. 11 Analisis Deskriptif Stres Berkendara.....	62
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Stres Berkendara.....	63
Tabel 4. 13 Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 4. 14 Hasil Uji Linearitas	65
Tabel 4. 15 Hasil Uji Korelasi.....	66
Tabel 4. 16 Hasil Uji Kelayakan Model/Uji F	66
Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Determinasi/R Square	67
Tabel 4. 18 Hasil Uji Koefisien Regresi/Uji T	68
Tabel 4. 19 Hasil Analisis Deskriptif Jenis Kelamin	69
Tabel 4. 20 Hasil Uji Beda Jenis Kelamin pada Stres Berkendara	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Pengolahan Data.....	83
Lampiran 2. Lembar Expert Judgement.....	91
Lampiran 3. Lampiran Perizinan Alat Ukur Kontrol Diri.....	97
Lampiran 4. Lampiran Perizinan Alat Ukur Stres Berkendara	97
Lampiran 5. Instrumen Alat Ukur Kontrol Diri	98
Lampiran 6. Instrumen Alat Ukur Stres Berkendara	99
Lampiran 7. Link Data Mentah Penyebaran Kuesioner Penelitian.....	100

