

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KONTROL DIRI DENGAN  
PROKASTINASI MAHASISWA PSIKOLOGI IAIN KEDIRI DALAM  
MENYELESAIKAN TUGAS SKRIPSI**

**SKRIPSI**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:

Ahmad Nico Mambaul Ma'arif

NIM.: 933418216

**JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

**2022**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KONTROL DIRI DENGAN  
PROKASTINASI MAHASISWA PSIKOLOGI IAIN KEDIRI DALAM  
MENYELESAIKAN TUGAS SKRIPSI**

Skripsi Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Kediri untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana

Ahmad Nico Mambaul Ma'arif

933418216

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**

**Juni 2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KONTROL DIRI DENGAN  
PROKASTINASI MAHASISWA PSIKOLOGI IAIN KEDIRI DALAM  
MENYELESAIKAN TUGAS SKRIPSI**

Ahmad Nico Mambaul Ma'arif

NIM. 9334.182.16

Telah disetujui untuk diujikan

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

  
**Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi.**  
**NIP. 196612201991031002**

Pembimbing II

  
**Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog**  
**NIP. 198504272015032007**

## NOTA DINAS

Kediri, 23 Juni 2022

Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri  
Di  
Jalan Sunan Ampel 07- Ngronggo, Kediri

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : AHMAD NICO MAMBAUL MA'ARIF  
NIM : 9334.182.16  
Judul : Hubungan Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Dengan Prokastinasi Mahasiswa Psikologi Iain Kediri Dalam Menyelesaikan Tugas Skripsi

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1). Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Pembimbing I

  
**Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi.**  
NIP. 196612201991031002

Pembimbing II

  
**Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog**  
NIP. 198504272015032007

## NOTA PEMBIMBING

Nomor :  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Penyerahan Skripsi

Kediri, 19 Juli 2022

Kepada  
Yth. Bapak Rektor  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri  
di  
Jl. Sunan Ampel 07-Ngronggo  
Kediri

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : AHMAD NICO MAMBAUL MA'ARIF  
Nim : 933418216  
Judul : Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokstinasi Mahasiswa Psikologi IAIN Kediri dalam Menyelesaikan Tugas Skripsi

Setelah diperbaiki materi dan susunannya dengan beberapa petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam Sidang Munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2022 kami dapat menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.  
Wasalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

  
**Drs. Moh. Irfan burhani, M.Psi.**  
NIP. 196612201991031002

Pembimbing II

  
**Luthfi Atmasari M.Psi. Psikolog**  
NIP. 198504272015032007

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN KONTROL DIRI DENGAN PROKASTINASI  
MAHASISWA PSIKOLOGI IAIN KEDIRI DALAM MENYELESAIKAN  
TUGAS SKRIPSI**

**AHMAD NICO MAMBAUL MA'ARIF**

**NIM.9334.182.16**

Telah diujikan di depan sidang Munaqosah  
Institut Agama Islam Negeri Kediri  
Pada tanggal 13 Juli 2022

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Dr. Imron Muzakki, M.Psi. Psikolog

NIP. 197111032000031003

(.....)

2. Penguji 1

Drs. Moh. Irfan burhani, M.Psi

NIP. 196612201991031002

(.....)

3. Penguji 2

Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog

NIP. 198504272015032007

(.....)

Kediri, 19 Juli 2022  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



Halil Thahir, M.HI.  
NIP. 197111212005011006

## MOTTO

Setiap orang pasti pernah berada dalam fase ingin menyerah. Namun tujuan hidup membuat mereka kembali berdiri dan berjuang. Hingga akhirnya mereka sampai pada titik dimana apa yang telah diperjuangkannya menjadi hadiah istimewa dimasa yang akan datang.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Asy-Syarh (94) : 6)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang luar biasa sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Kedua orang tuaku tercinta, cahaya hidupku Bapak Hairul Anam dan Ibu Nurul Inayah yang tak henti-hentinya tulus ikhlas mendampingi, memberikan kasih sayang, doa, prioritas pendidikan, motivasi, serta dukungan baik secara moril maupun materil.
3. Dosen Pembimbing, Bapak Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi. dan Ibu Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga saya dapat menyusun skripsi ini dengan baik.
4. Orang spesial, Zumrotus Sholihah beserta keluarga yang selalu memberikan bantuan, dukungan, serta mendoakan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Keluarga besar PAC IPNU IPPNU Kec. Kunjang, yang telah mensupport dan memberikan masukan-masukan hingga saya bisa berada hingga tahap ini.
6. Keluarga besar mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2016 yang menjadi naungan perjuangan dalam menggapai cita dan juga bagi mahasiswa yang menjadi objek penelitian, ayo semangat untuk menggapai titik akhir perjalanan meraih gelar sarjana kalian.

## **HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ahmad Nico Mambaul Ma'arif

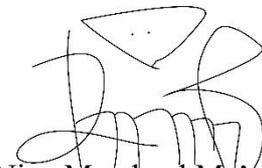
NIM : 933418216

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa SKRIPSI ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Kediri, 23 Juni 2022



Ahmad Nico Mambaul Ma'arif

## ABSTRAK

**AHMAD NICO MAMBAUL MA'ARIF.** Dosen Pembimbing Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi dan Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog. *Hubungan Efikasi diri dan Kontrol diri dengan Prokastinasi Mahasiswa Psikologi Iain Kediri dalam Menyelesaikan Tugas Skripsi.* Skripsi, Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Ilmu Dakwah, IAIN Kediri, 2022.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Kontrol Diri, Prokastinasi.

Prokrastinasi merupakan penundaan tugas atau pekerjaan baik dengan atau tanpa alasan tertentu. Hasil dari pra penelitian terhadap 4 mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi tahun 2016 melakukan penundaan menyelesaikan skripsi. Secara teori prokastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk efikasi diri dan kontrol diri. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Kontrol diri menggambarkan suatu keputusan individu dalam mempertimbangkan perilaku melalui kognitif seseorang guna memperoleh hasil dan tujuan tertentu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokastinasi, untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan prokastinasi dan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan kontrol diri dengan prokastinasi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi IAIN Kediri tahun 2016 yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 114 mahasiswa. Sampel yang digunakan adalah 89. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data adalah angket prokastinasi menurut Ferrari. Angket efikasi diri menggunakan teori dari Bandura. Angket kontrol diri menggunakan teori dari Averill. Selanjutnya data dianalisis menggunakan uji regresi berganda

Hasil analisis data menyatakan bahwa 1) efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan prokastinasi dengan skor signifikan 0.000 yang lebih kecil  $< 0,05$  serta angka *pearson correlation*  $-0,790$  yang bermakna adanya hubungan yang bersifat negatif dengan demikian  $H_a$  diterima. 2) kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan prokastinasi dengan skor signifikan 0.000 yang lebih kecil  $< 0,05$  serta angka *pearson correlation*  $-0,795$  yang bermakna adanya hubungan yang bersifat negatif dengan demikian  $H_a$  diterima. 3) efikasi diri dan kontrol diri memiliki hubungan dengan prokastinasi dengan skor signifikan 0.000 yang lebih kecil  $< 0,05$  yang bermakna adanya hubungan antara efikasi diri dan kontrol diri dengan prokastinasi dengan demikian  $H_a$  diterima. Besar sumbangsih efikasi diri dan kontrol diri dengan prokastinasi sebesar 68,2%.

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah*, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokastinasi Mahasiswa Psikologi IAIN Kediri dalam Menyelesaikan Tugas Skripsi”** dengan lancar tanpa halangan suatu apapun. Tak lupa sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Agung Muhammad SAW.

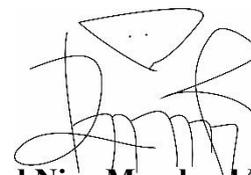
Adanya karya ini tidak akan lepas dari kontribusi beberapa pihak yang sudah terlibat di dalamnya. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih sebanyak-banyaknya meskipun hal tersebut terasa tidak cukup mewakili apa yang sudah mereka berikan. Namun izinkan penulis mengabadikannya dalam tulisan sebagai rasa hormat kepada:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M. Ag., selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
2. Bapak Dr. A. Halil Thahir, M.HI., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Bapak Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi penulis.
4. Ibu Luthfi Atmasari, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan sehingga penyusunan skripsi ini bisa terselesaikan.

5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dahwah IAIN Kediri beserta staf, atas segala kebijaksanaan, perhatian dan dorongan sehingga penulis selesai studi.
6. Kedua orang tua, Hairul Anam dan Nurul Inayah yang selalu terus mendoakan, mendampingi dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Mas Buyung Wicaksana yang telah membantu saya dalam proses mengerjakan skripsi sehingga dapat terselesaikan dengan baik
8. Seluruh teman-teman Program Studi Psikologi Islam angkatan 2016.
9. Seluruh Rekan dan Rekanita PAC IPNU IPPNU Kec. Kunjang.
10. Seluruh teman-teman Unit Kegiatan Mahasiswa Kerohanian IAIN Kediri
11. Semua Pihak yang turut serta dalam penyelesaian tugas akhir ini baik moril maupun materil yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa masih jauh dari kata sempurna. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca. *Akhirul kalam*, penulis mengucapkan syukur atas nikmat yang Allah SWT berikan, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang bersangkutan dalam penyelesaian skripsi ini. *Amin yarabbal alamin*.

Kediri, 23 Juni 2022  
Penulis



**Ahmad Nico Mambaul Ma'arif**  
**9334.182.16**

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG .....	
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS .....	iii
NOTA PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	viii
ABSTRAK .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xix
BAB I: PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Kegunaan Penelitian.....	11
E. Hipotesis Penelitian .....	12
F. Asumsi Penelitian .....	13

G. Telaah Pustaka.....	13
<b>BAB II: LANDASAN TEORI.....</b>	<b>18</b>
A. Prokastinasi Akademik.....	18
1. Pengertian Prokastinasi Akademik .....	18
2. Dimensi-dimensi Prokastinasi Akademik .....	22
3. Faktor-faktor Prokastinasi Akademik .....	23
B. Efikasi Diri .....	25
1. Pengertian Efikasi Diri.....	25
2. Sumber-sumber Efikasi Diri .....	27
3. Dimensi-dimensi Efikasi Diri .....	29
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri .....	30
C. Kontrol Diri .....	32
1. Pengertian Kontrol Diri.....	32
2. Dimensi-dimensi Kontrol Diri .....	34
3. Faktor-faktor Kontrol Diri.....	36
D. Kerangka Berfikir.....	37
1. Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prokastinasi.....	37
2. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokastinasi .....	41
3. Hubungan antara Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokastinasi .....	44

BAB III: METODE PENELITIAN .....	47
A. Rancangan Penelitian .....	47
B. Variabel Penelitian .....	48
C. Definisi Operasional Variabel .....	49
D. Populasi dan Sampel .....	50
E. Pengumpulan Data.....	53
F. Instrumen Penelitian .....	54
G. Analisis Data .....	59
BAB IV: HASIL PENELITIAN .....	63
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	63
B. Deskripsi Data .....	67
C. Analisis Data .....	78
BAB V: PEMBAHASAN .....	109
A. Hubungan Efikasi Diri dengan Prokastinasi .....	109
B. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokastinasi .....	112
C. Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokastinasi .....	115
BAB VI: PENUTUP .....	118
A. Kesimpulan.....	118
9B. Saran.....	118
DAFTAR PUSTAKA .....	121
LAMPIRAN .....	126

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	49
Tabel 3.2 Mahasiswa Psikologi yang Belum Menyelesaikan Skripsi.....	51
Tabel 3.3 Skor Alternati Jawaban .....	55
Tabel 3.4 Sebaran Angket ( <i>Blueprint</i> ) Efikasi Diri .....	57
Tabel 3.5 Sebaran Angket ( <i>Blueprint</i> ) Kontrol Diri .....	58
Tabel 3.6 Sebaran Angket ( <i>Blueprint</i> ) Prokastinasi Akademik.....	59
Tabel 4.1 Mahasiswa Psikologi angkatan 2016 .....	66
Tabel 4.2 Susunan <i>Blue-print</i> Skala Efikasi Diri Sebelum Uji Validitas .....	68
Tabel 4.3 Hasil Validitas Uji Coba Skala Aitem Efikasi Diri Kepada Subjek ...	68
Tabel 4.4 Susunan <i>Blue-print</i> Skala Efikasi Diri Setelah Uji Validitas.....	70
Tabel 4.5 Susunan <i>Blue-print</i> Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Validitas .....	71
Tabel 4.6 Hasil Validitas Uji Coba Skala Aitem Kontrol Diri Kepada Subjek..	72
Tabel 4.7 Susunan <i>Blue-print</i> Skala Kontrol Diri Setelah Uji Validitas.....	73
Tabel 4.8 Susunan <i>Blue-print</i> Skala Prokastinasi Sebelum Uji Validitas.....	74
Tabel 4.9 Hasil Validitas Uji Coba Skala Aitem Prokastinasi Kepada Subjek ..	75
Tabel 4.10 Susunan <i>Blue-print</i> Skala Prokastinasi Setelah Uji Validitas.....	76
Tabel 4.11 Reliabilitas Efikasi Diri.....	77
Tabel 4.12 Reliabilitas Kontrol Diri.....	78
Tabel 4.13 Reliabilitas Prokastinasi .....	78
Tabel 4.14 Deskripsi Variabel Efikasi Diri.....	79
Tabel 4.15 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri .....	80

Tabel 4.16 Kategorisasi Laki-laki dan Perempuan Variabel Efikasi Diri.....	81
Tabel 4.17 Deskripsi Dimensi Tingkat .....	81
Tabel 4.18 Kategorisasi Dimensi Tingkat.....	82
Tabel 4.19 Deskripsi Dimensi Kekuatan .....	82
Tabel 4.20 Kategorisasi Dimensi Kekuatan.....	83
Tabel 4.21 Deskripsi Dimensi Generalisasi .....	84
Tabel 4.22 Kategorisasi Dimensi Generalisasi .....	84
Tabel 4.23 Deskripsi Variabel Kontrol Diri.....	85
Tabel 4.24 Kategorisasi Variabel Kontrol Diri .....	86
Tabel 4.25 Kategorisasi Laki-laki dan Perempuan Variabel Kontrol Diri.....	87
Tabel 4.26 Deskripsi Dimensi Mengontrol Perilaku.....	87
Tabel 4.27 Kategorisasi Dimensi Mengontrol Perilaku.....	88
Tabel 4.28 Deskripsi Dimensi Mengontrol Kognitif .....	89
Tabel 4.29 Kategorisasi Dimensi Mengontrol Kognitif.....	89
Tabel 4.30 Deskripsi Dimensi Mengontrol Keputusan.....	90
Tabel 4.31 Kategorisasi Dimensi Mengontrol Keputusan .....	91
Tabel 4.32 Deskripsi Variabel Prokastinasi .....	92
Tabel 4.33 Kategorisasi Variabel Prokastinasi .....	93
Tabel 4.34 Kategorisasi Laki-laki dan Perempuan Variabel Prokastinasi.....	94
Tabel 4.35 Deskripsi Dimensi Penundaan untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas .....	94
Tabel 4.36 Kategorisasi Dimensi Penundaan untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas .....	95

Tabel 4.37 Deskripsi Dimensi Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas.....	96
Tabel 4.38 Kategorisasi Dimensi Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas....	96
Tabel 4.39 Deskripsi Dimensi Kesenjangan antara Rencana dan Kinerja Aktual .....	97
Tabel 4.40 Kategorisasi Dimensi Kesenjangan antara Rencana dan Kinerja Aktual .....	98
Tabel 4.41 Deskripsi Dimensi Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan .....	98
Tabel 4.42 Kategorisasi Dimensi Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan .....	99
Tabel 4.43 Uji Normalitas.....	101
Tabel 4.44 Uji Linieritas Efikasi Diri dengan Prokastinasi .....	102
Tabel 4.45 Uji Linieritas Kontrol Diri dengan Prokastinasi .....	103
Tabel 4.46 Uji Korelasi <i>Product Moment</i> Variabel Efikasi Diri dengan Prokastinasi .....	104
Tabel 4.47 Uji Korelasi <i>Product Moment</i> Variabel Kontrol Diri dengan Prokastinasi .....	106
Tabel 4.48 Uji Multikolinieritas Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokastinasi .....	107
Tabel 4.49 Uji Regresi Berganda Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokastinasi .....	107
Tabel 4.50 Sumbangsih Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokastinasi .....	108

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> Penelitian .....	126
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	130
Lampiran 3. Tabulasi Data Penelitian.....	138
Lampiran 4. Tabel Kategorisasi .....	152
Lampiran 5. Data Penelitian dan Hasil Penelitian .....	156
Lampiran 6. Lembar Konsultasi.....	163
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup Penulis .....	165