

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI PADA
ANGGOTA RESERSE POLRES KOTA PRABUMULIH**

KARYA AKHIR

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai

Derajat Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



OLEH:

ALVIAN DEDY TAMA

22181005P

**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI PADA
ANGGOTA RESERSE POLRES KOTA PRABUMULIH**

KARYA AKHIR

Diajukan oleh:

**ALVIAN DEDY TAMA
22181005P**

**Telah disetujui oleh dosen Pembimbing
pada tanggal 15 Agustus 2025**

Pembimbing



**Dwi Hurriyati, S. Psi., M. Si
NIDN 0210038104**

HALAMAN PENGESAHAN**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI PADA
ANGGOTA RESERSE POLRES KOTA PRABUMULIH**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Karya Akhir Program Studi Psikologi
Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi

Pada tanggal 25 Agustus 2025 Mengesahkan,
Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora

Ketua Program Studi

Universitas Bina Darma

Fakultas Sosial Humaniora

Dr. Itryah, S.Psi., M.A.
NIDN. 0028098001

Dewan Penguji

Dwi Hurrivati, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0210038104

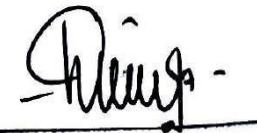
Nuzsep Almigo, M.Si., Ph.D.
NIDN. 0012097607

Desy Arisandy, S.Psi., M.Si., Psikolog.
NIDN. 0229127501

Tanda Tangan







PERNYATAAN AKADEMIK

Yang Bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Alvian Dedy Tama

NIM : 22181005P

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Pada Anggota Reserse Polres Kota Prabumulih

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Bina Darma. Karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
3. Di dalam karya tulis ini tidak dapat karya atau pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali kutipan yang diambil dari berbagai teori dengan mencantumkan nama pengarang dan menuliskan hasil kutipan tersebut kedalam daftar rujukan.
4. Karena yakin akan hasil karya tulis ini saya bersedia bahwa tugas akhir/skripsi ini diunggah dan dipublikasikan ke dalam internet.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma

Palembang, 14 September 2025

Menyatakan,



Alvian Dedy Tama

NIM 22181005P

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamin. Puji serta Syukur terhadap Allah SWT atas segala berkat serta Rahmat dan pertolongannya sehingga saya berhasil mencapai titik ini. Hal ini adalah kehendak darinya dan terjadi atas izinnya.

Dengan ini saya persembahkan karya akhir ini untuk keluarga saya, ibu yang tak hentinya memberikan dukungan, berdoa setiap malam untuk putrinya dan selalu menemani setiap Langkah dan mendukung apapun yang putrinya lakukan. Kepada bapak yang tak pernah hentinya memberikan dukungan yang terbaik agar anaknya tidak patah semangat. Kepada saudara yang selalu membantuku disetiap kesulitan yang datang.

Terimakasih kepada dosen pembimbing saya bu Dwi Huryati, yang sangat saya hormati, yang selalu sabar dalam membimbing, memberikan arahan, memberikan nasihat dan memberikan masukan berguna kepada saya selama proses bimbingan hingga saya akhirnya dapat menyelesaikan karya akhir ini.

Terimakasih kepada seluruh dosen program studi psikologi yang telah memberikan banyak sekali ilmu yang bermanfaat selama proses perkuliahan yang telah berlangsung selama ini.

Terimakasih kepada teman-temanku yang selalu support dan terus memberi semangat yang kutemui selalu memberikan dukungan untuk tidak menyerah dalam penyusunan karya akhir ini.

Dengan tulus kuucapkan terimakasih kepada semua yang terlibat dalam proses perkuliahan ini semoga kebaikan dan kebahagiaan selalu menyertai kita semua.

Alvian Dedy Tama

HALAMAN MOTTO

“SEMUA PASTI BERJALAN SESUAI RENCANA”

“Ya Allah, barangsiapa yang mengurus urusan umatku kemudian dia merepotkan umatku maka susahkanlah dia.” (HR. Muslim: 1828)

“Barangsiapa yang memberi kemudharatan kepada seorang muslim, maka Allah akan memberi kemudharatan kepadanya, barangsiapa yang merepotkan (menyusahkan) seorang muslim maka Allah akan menyusahkan dia.” (HR. Abu Dawud dan At-Tirmidzi)



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur hanya kepada Allah SWT yang telah memberikan taufik, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun karya akhir ini yang dilakukan di Polres Prabumulih dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Pada Anggota Reserse Polres Kota Prabumulih”. Penulisan dan penyusunan karya akhir ini dimaksudkan untuk memenuhi portofolio Riset Fakultas Sosial Humaniora Jurusan Psikologi Universitas Bina Darma Palembang. Dalam penyusunan karya akhir ini, banyak sekali hambatan, masalah, atau kesulitan yang penulis hadapi. Namun berkat bantuan baik moril atau materil serta arahan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak maka segala kesulitan dapat dilewati dengan baik. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.
3. Dr.Itriyah., M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
4. Dwi Hurryati S.Psi.,M.Si selaku Dosen Pembimbing yang dengan sabar penuh kerelaan untuk meluangkan waktu, pikiran dalam memberikan bimbingan dan saran sehingga penyusunan karya akhir riset MBKM ini dapat berjalan dengan lancar.

5. Seluruh Dosen Fakultas Sosial Humaniora yang telah memberikan tambahan ilmu bagi penulis selama perkuliahan dan Staf Administrasi Universitas Bina Darma Palembang.
6. Kepala Polres Prabumulih dan jajarannya yang telah membimbing, memberikan ilmu dan bantuan dalam pelaksanaan program.
7. Kedua Orangtua dan keluargaku yang tidak henti-hentinya mencurahkan kasih sayangnya, memberikan doa, dan dukungan baik moril maupun materil
8. Sahabatku,teman-teman seperjuangan dan seseorang yang menemani perjalanan ini

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan karya akhir ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat mendukung agar penulisan karya akhir di masa yang akan datang jauh lebih baik dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Palembang, 2024

Alvian Dedy Tama

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan	i
Halaman Pengesahan	ii
Pernyataan Akademik	iii
Halaman Persembahan	iv
Halaman Motto	v
Kata Pengantar	vi
Daftar isi	viii
Daftar Tabel	xii
BAB I	1
Pendahuluan	1
BAB II	29
Tinjauan Pustaka	29
A. Prokrastinasi Kerja	29
A. Kontrol Diri	37
C. Kerangka Konseptual	47
D. Hipotesis	48
BAB III	55
Metodelogi Penelitian	55
A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian	55
B. Definisi Operasional Penelitian	55
1. <i>Prokrastinasi</i>	55
2. <i>Kontrol Diri</i>	55
D. Metode Penelitian	57
1. <i>Skala Prokrastinasi</i>	58
2. <i>Skala Kontrol Diri</i>	59
Teknik Analisis Data	61
1. Uji Validitas	61
2. Uji Reliabilitas	62
BAB IV	64

Pelaksanaan dan Hasil Penelitian	64
1. Orientasi Kancan Penelitian	64
b. Persiapan Alat Ukur Penelitian	68
BAB V	95
Kesimpulan Dan Saran	95
Daftar Pustaka.....	98

Universitas Bina
Dharma



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Skala Prokrasinasi	72
Tabel 4. 2 Distribusi Aitem Hasil Try Out Skala Prokrasinasi	73
Tabel 4. 3 Skala Penelitian Skala Prokrasinasi	74
Tabel 4. 4 Skala Kontrol Diri	75
Tabel 4. 5 Distribusi Aitem Hasil Try Out Skala Kontrol diri	75
Tabel 4. 6 skala Penelitian Kontrol Diri	76
Tabel 4. 7 Penyebaran Skala	78
Tabel 4. 8 Deskripsi Statistik Data Penelitian	79
Tabel 4. 9 Kategori sampel penelitian alat ukur Prokrasinasi	81
Tabel 4. 10 Kategori sampel penelitian alat ukur Kontrol Diri	82
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas	83
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas	84
Tabel 4. 13 Hasil Uji Regresi Sederhana	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Penelitian	94
Lampiran 2. Skala <i>Try Out</i>	98
Lampiran 3. Validitas dan Realibilitas Hasil <i>Try Out</i>	109
Lampiran 4. Deskripsi Subjek Penelitian	121
Lampiran 5. Deskripsi Data Penelitian.....	122
Lampiran 6. Uji Normalitas.....	124
Lampiran 7. Uji Linearitas.....	128
Lampiran 8. Uji Hipotesis	129
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	130
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian.....	131
Lampiran 11. SK Pembimbing.....	133
Lampiran 12. Lembar Bimbingan Konsultasi	134
Lampiran 13. Formulir Permohonan Pengajuan Judul.....	136
Lampiran 14. Formulir Perbaikan Seminar Proposal.....	137
Lampiran 15. Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar Proposal.....	138
Lampiran 16. Formulir Perbaikan Seminar Akhir.....	139
Lampiran 17. Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar Akhir	140
Lampiran 18. LoA Jurnal	141
Lampiran 19. Artikel Jurnal.....	142
Lampiran 20. Lembar Hasil Turnitin	151
Lampiran 21. Dokumentasi	152
Lampiran 22. Lembar Kelayakan Jilid.....	154

Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Pada Anggota Reserse Polres Kota Prabumulih

Alvian Dedy Tama

22181005P

Fakultas Sosial Humaniora

Universitas Bina Darma

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kontrol diri dengan Prokrastinasi pada anggota reserse polres kota prabumulih. Sampel Penelitian ini berjumlah 158 orang anggota polisi reserse. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik probability sampling yaitu simple random sampling. Alat ukur yang di gunakan dalam penelitian ini adalah skala *Kontrol diri* dan skala *Prokrastinasi*. Sedangkan teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS versi 20.0. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,351, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,123, dan $p = 0,000$. Hasil analisis yang diperoleh menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara Kontrol diri dengan Prokrastinasi pada anggota reserse polres kota prabumulih.

Kata Kunci: *Kontrol diri, Prokrastinasi, Polres Prabumulih*

The Relationship Between Self-Control and Procrastination Among Prabumulih City Police Detectives

Alvian Dedy Tama 22181005P

Faculty of Social Humanities

Psychology

Bina Darma University

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-control and procrastination in members of the prabumulih city police detective. The sample of this study amounted to 158 members of the detective police. The sampling technique used in this study was probability sampling technique, namely simple random sampling. The measuring instruments used in this study are the self-control scale and the Procrastination scale. While the analysis technique used is simple regression analysis technique using SPSS version 20.0. Based on the results of the analysis obtained a correlation coefficient (r) of 0,351, the coefficient of determination (R Square) of 0.123, and $p = 0.000$. The results of the analysis obtained show that there is a very significant relationship between self-control and procrastination in members of the prabumulih city police detective.

Keywords: *self-control, procrastination, prabumulih city police detective*