

ABSTRAK

Rainata, Aurelia Aza. 2025. Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna aplikasi *short form video*. Skripsi. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna aplikasi *short form video*. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menggunakan aplikasi *short form video* secara intensif setiap harinya sebanyak 327 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala kontrol diri dan prokrastinasi akademik yang dirancang oleh peneliti. Skala kontrol diri dirancang berdasarkan aspek kontrol diri dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.918. Skala prokrastinasi akademik dirancang sesuai dengan aspek milik Tuckman (1990) dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.840. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho One-Tailed* karena data penelitian ini berdistribusi tidak normal. Hasil korelasi memperoleh skor koefisien korelasi sebesar ($r = -0.804$) dan nilai signifikansi sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang sangat kuat berarah negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna aplikasi *short form video*.

Kata Kunci: kontrol diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa, pengguna aplikasi *short form video*

ABSTRACT

Rainata, Aurelia Aza. 2025. The relationship between self-control and academic procrastination among college students who using short form video applications. Skripsi. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

This study aims to determine the negative relationship between self-control and academic procrastination among college students who use the short form video application. The participants in this study were 327 college students who used the short form video application intensively every day. This study uses quantitative research methods with convenience sampling techniques. The measuring instrument used in this study is a self-control scale and academic procrastination designed by the researcher. The self-control scale was designed based on aspects of self-control from Tangney, Baumeister, and Boone (2004) with an Alpha Cronbach value of 0.918. The academic procrastination scale was designed according to Tuckman's (1990) aspects with a Cronbach's Alpha value of 0.840. The research data were analyzed using the Spearman's Rho One-Tailed correlation technique because the research data were not normally distributed. The correlation results obtained a correlation coefficient score of ($r = - 0.804$) and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These results can be concluded that there is a significant relationship that is very strong in a negative direction between self-control and academic procrastination among college students using the short form video application.

Keywords: self-control, academic procrastination, college students, short form video application users