

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi. Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 12 Desember 2025

The image shows a handwritten signature in black ink over a red official stamp. The stamp is a circular seal with the Garuda Pancasila emblem in the center. To the right of the seal, the text 'METERAI TEMPEL' is printed in red. Below the seal, the identification number 'D3718ANX235795250' is printed in black.

**Nurhasanah**  
NIM : 221340015

## ABSTRAK

Nama: Nur Hasanah , NIM: 221340015, Judul: **“Pengaruh *Digital Self-Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi”**, Prodi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2025 / 1446 H.

Mahasiswa tingkat akhir dituntut mampu mengatur diri dalam proses penyusunan skripsi, termasuk mengelola waktu, menjaga fokus, dan mengendalikan distraksi *digital*. Namun, dalam praktiknya, penggunaan perangkat *digital* kerap menghambat produktivitas dan memicu prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) tingkat *digital self-control* mahasiswa tingkat akhir; (2) tingkat prokrastinasi akademik; dan (3) pengaruh *digital self-control* terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Subjek penelitian melibatkan 197 mahasiswa tingkat akhir melalui teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan menggunakan skala *digital self-control* dan skala prokrastinasi akademik berbasis Likert, kemudian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat *digital self-control* mahasiswa berada pada kategori sangat rendah hingga sangat tinggi, dengan persentase tertinggi pada kategori sedang (47,7%); (2) tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa didominasi kategori sedang (51,3%), diikuti tinggi (34,0%), sedangkan kategori sangat tinggi hanya 8,6%; dan (3) *digital self-control* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, ditunjukkan oleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan koefisien regresi  $-0,980$ . Kesimpulannya, *digital self-control* berperan penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola kecenderungan menunda selama proses penyusunan skripsi.

**Kata Kunci:** *digital self-control*, prokrastinasi akademik, mahasiswa akhir, skripsi.

## **ABSTRACT**

*Name: Nur Hasanah, NIM: 221340015, Thesis Title: “The Influence of Digital Self-Control on Academic Procrastination among Final-Year Thesis Writers”, Study Program: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da’wah Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, 2025 / 1446 H.*

*Final-year students are required to regulate themselves during the thesis writing process, including managing time, maintaining focus, and controlling digital distractions. However, in practice, the use of digital devices often interferes with productivity and triggers academic procrastination. This study aims to examine: (1) the level of digital self-control among final-year students; (2) the level of academic procrastination; and (3) the effect of digital self-control on academic procrastination. This study employed a quantitative approach with an ex post facto design. The participants consisted of 197 final-year students selected using a saturated sampling technique. Data were collected using a digital self-control scale and an academic procrastination scale based on a Likert model, and were analyzed using IBM SPSS Statistics 25. The results indicate that: (1) the level of digital self-control ranged from very low to very high, with the highest percentage in the moderate category (47.7%); (2) the level of academic procrastination was predominantly in the moderate category (51.3%), followed by high (34.0%), while very high accounted for only 8.6%; and (3) digital self-control had a significant effect on academic procrastination, as indicated by a significance value of  $0.000 < 0.05$  and a regression coefficient of  $-0.980$ . In conclusion, digital self-control plays an important role in helping final-year students manage procrastination during the thesis writing process.*

**Keywords:** *digital self-control, academic procrastination, final-year students, thesis.*



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN  
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Syekh Nawawi Al-Bantani Kp. Andamu'I Kel. Sukawana Kec. Curug Kota Serang 42171

---

Nomor : Nota Dinas  
Lamp : -

**Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah  
UIN SMH Banten  
Di-**

Hal : **Ujian Skripsi  
a.n Nurhasanah  
NIM: 221340015**

**Serang**

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Di permaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadapkan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi ini atas nama Nurhasanah NIM: 221340015 dengan judul: **“Pengaruh *Digital Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi”** telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosyah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Serang, 12 Desember 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Hunainah, M.M**  
NIP. 196704141993032003

**Ahmad Rofi Suryahadi Kusumah, M. Pd**  
NIP. 198903302020121006

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG MUNAQOSYAH  
PENGARUH *DIGITAL SELF-CONTROL* TERHADAP  
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

diajukan oleh:

**Nurhasanah**  
**221340015**

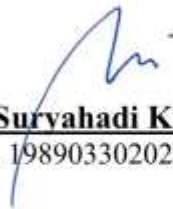
Pembimbing I

Menyetujui,

Pembimbing II



**Dr. Hunainah, M.M**  
NIP. 196704141993032003

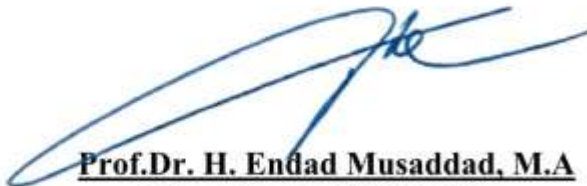


**Ahmad Rofi Suryahadi Kusumah, M. Pd**  
NIP. 198903302020121006

Dekan  
Fakultas Dakwah

Mengetahui,

Ketua Prodi  
Bimbingan Konseling Islam



**Prof. Dr. H. Endad Musaddad, M.A**  
NIP. 197206261998031002



**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP. 199004202019032018

## PENGESAHAN

Skripsi a.n **Nurhasanah**, NIM: **221340015**, Judul Skripsi: **Pengaruh Digital Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 07 Januari 2026. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 10 Januari 2026

### Sidang Munaqosyah

Ketua Merangkap Anggota



**Dr. Agus Sukirno, M.Pd**

NIP. 19730328201101001

Sekretaris Merangkap Anggota



**Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi**

NIP. 199410292022032004

### Anggota

Penguji I



**Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd**

NIP. 199003142020121005

Penguji II



**Asep Furqonuddin, M.M.Pd**

NIP. 197805122003121001

Pembimbing I



**Dr. Hunainah, M.M**

NIP. 196704141993032003

Pembimbing II



**Ahmad Rofi Suryahadi Kusumah, M. Pd**

NIP. 198903302020121006

## MOTTO

Do'a orang tua menjadi kekuatan yang mengajarkanku untuk percaya bahwa keyakinan pada diri sendiri adalah langkah awal menuju kemenangan

-Nurhasanah-

Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*-nya aja. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Tetap berjuang ya!

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan rasa syukur Alhamdulillah ke hadirat Allah SWT., skripsi ini dipersembahkan oleh penulis kepada kedua orang tua tercinta. Kepada cinta pertama penulis, Bapak Abdul Rohman, dan surga penulis, Ibunda Ayamah, sebagai sumber doa yang tak pernah putus dan pengorbanan yang tak pernah terhitung. Terima kasih atas setiap langkah yang direlakan demi menjaga penulis tetap berdiri, setiap peluh yang disembunyikan demi melihat penulis melangkah maju, serta setiap doa yang dilangitkan tanpa lelah di saat penulis hampir menyerah. Karya sederhana ini menjadi wujud kecil dari rasa hormat dan terima kasih penulis atas kasih sayang dan perjuangan yang tak pernah diminta kembali.

Dengan hormat dan rasa terima kasih yang mendalam, skripsi ini juga dipersembahkan oleh penulis kepada Ibu Dr. Hunainah, M.M., dan Bapak Ahmad Rofi Suryahadi Kusumah, M.Pd., selaku dosen pembimbing. Terima kasih atas kesabaran, ketelatenan, serta ilmu dan arahan yang diberikan selama proses penyusunan penelitian ini. Bimbingan dan nasihat yang diberikan menjadi cahaya dan pegangan berharga dalam setiap tahapan penyelesaian skripsi ini.

Terakhir, skripsi ini dipersembahkan oleh penulis untuk diri penulis sendiri, yang telah bertahan, belajar, dan berjuang hingga sejauh ini. Terima kasih karena tidak memilih menyerah meski jalan terasa berat. Semoga setiap proses yang dilalui menjadi bekal untuk melangkah lebih kuat dan lebih bijak ke depannya.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama lengkap Nurhasanah, lahir di Kota Tangerang pada tanggal 15 Juli 2004. Penulis merupakan anak semata wayang dari pasangan Bapak Abdul Rohman dan Ibu Ayaman. Bertempat tinggal di Jl. HR. Rasuna Said, Kp. Sawah Dalam, Kota Tangerang.

Jenjang pendidikan formal yang penulis selesaikan dimulai dari TK Al-Ikhlas dan lulus pada tahun 2009. Kemudian melanjutkan pendidikan di SD Negeri Panunggangan 10 dan lulus pada tahun 2016, lalu melanjutkan ke SMP IT Al-Mustofa dan lulus pada tahun 2019. Pendidikan Menengah Atas ditempuh di Pondok Pesantren Qothrotul Falah, Lebak, dan lulus pada tahun 2022. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan pada jenjang Perguruan Tinggi Negeri di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah aktif dalam organisasi, di antaranya menjadi pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam (HMJ BKI) bidang PAO periode 2022–2023, dan menjadi anggota bidang PAD Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Dakwah (DEMA FADA) periode 2024–2025.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Semoga perjalanan dan pengalaman yang telah dilalui dapat menjadi bekal untuk terus berkembang dan berkontribusi di masa yang akan datang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat serta salam, semoga selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT. dan dengan segala usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Pengaruh *Digital Self-Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi.**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Ishom, M. A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A, Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Ibu Imalatul Khairat, M. Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.
4. Ibu Tri Windi Oktara, S. Pd., M. Psi.. Selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana

Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.

5. Ibu Dr. Hunainah, M. Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Ahmad Rofi Suryahadi Kusumah, M. Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, mendidik, pikiran dan juga memberikan motivasi kepada penulis.
7. Ibu Risa selaku staff akademik prodi Bimbingan Konseling Islam yang telah banyak membantu penulis perihal kebutuhan administrasi yang penulis butuhkan semasa kuliah.
8. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
9. Bapak dan Bunda tercinta, atas doa yang tak pernah terputus, kasih sayang, serta dukungan yang selalu menjadi sumber kekuatan penulis hingga tahap akhir penyelesaian skripsi ini.
10. Muhammad Faaz Munawar, seorang bayi yang sering hadir di lingkungan rumah penulis, yang dengan keceriaan alaminya memberikan hiburan sederhana dan membantu penulis melepas penat selama proses penyusunan skripsi.
11. Ahmad Jumhadi Rosid, yang telah berperan sebagai pendamping selama proses akademik penulis, memberikan bantuan, dukungan, dan semangat secara konsisten sejak tahap penyusunan proposal hingga penyelesaian skripsi.
12. Kakak kelas penulis, Siti Jahra dan Alya Falah Sofian, yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membantu, memberi arahan, serta solusi, khususnya terkait proses pemberkasan dan penyelesaian kendala administrasi.

13. Teman-teman penulis yang tergabung dalam Dupi Genk, terimakasih telah memberikan warna, kebersamaan, serta kenangan berharga di akhir perjalanan perkuliahan penulis.
14. Teman-teman *second instagram* penulis, yang telah menjadi ruang berbagi, saksi perjalanan, serta sumber semangat melalui perhatian dan respons yang diberikan.
15. Terakhir, untuk diriku sendiri, terimakasih tetap bertahan ketika jalan terasa berat, memilih melangkah meski ragu, dan dengan tenang menyelesaikan apa yang pernah dimulai. Terima kasih karena tidak berhenti, karena terus percaya, dan karena akhirnya sampai.

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
G. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	8
H. Definisi Operasional.....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b> .....	<b>13</b>
A. Self-Control.....	13
B. Digital Self-Control.....	16
C. Prokrastinasi Akademik.....	18
D. Kerangka Berpikir .....	22

E. Hubungan Antar Variabel .....	23
F. Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Jenis Penelitian .....	26
B. Variabel Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel .....	28
D. Instrumen Penelitian.....	29
E. Prosedur Penelitian.....	33
F. Teknik Pengumpulan Data .....	40
G. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>48</b>
A. Hasil Penelitian .....	48
B. Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	55
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Skor Alternatif Responden .....	30
Tabel 3. 2	Kisi-Kisi Kuisisioner Digital Self-Control.....	31
Tabel 3. 3	Kisi-Kisi Kuisisioner Prokrastinasi Akademik .....	32
Tabel 3. 4	Hasil Uji Validitas Digital Self-Control .....	35
Tabel 3. 5	Kisi-Kisi Kuisisioner Digital Self-Control Setelah Uji Validitas.....	36
Tabel 3. 6	Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik .....	37
Tabel 3. 7	Kisi-Kisi Kuisisioner Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Validitas .	38
Tabel 3. 8	Tabel Hasil Uji Reliabilitas.....	40
Tabel 3. 9	Interval Kategorisasi Skor Variabel Digital Self-Control.....	44
Tabel 3. 10	Interval Kategorisasi Skor Variabel Prokrastinasi Akademik.....	45
Tabel 4. 1	Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Digital Self-Control.....	49
Tabel 4. 2	Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Prokrastinasi Akademik .....	52
Tabel 4. 3	Hasil Uji Normalitas Kormogolov-Smirnov (K-S) .....	58
Tabel 4. 4	Hasil Uji Linearitas Variabel X dan Y .....	61
Tabel 4. 5	Model Summarry .....	63
Tabel 4. 6	Hasil Uji F (ANOVA).....	64
Tabel 4. 7	Hasil Uji t (Coefficients) .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Digital Self-Control .....	50
Gambar 4. 2 Diagram Hasil Distribusi Frekuensi Variabel Prokrastinasi Akademik ....	53
Gambar 4. 3 Normal P–P Plot of Regression Standardized Residual .....	55
Gambar 4. 4 Histogram of Regression Standardized Residual .....	56
Gambar 4. 5 Hasil Scatterplot Uji Linearitas .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	83
Lampiran 2 Surat Permohonan Expert Judgment .....	84
Lampiran 3 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Digital Self-Control .....	86
Lampiran 4 Instrumen Penelitian Variabel Digital Self-Control.....	86
Lampiran 5 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Prokrastinasi Akademik .....	89
Lampiran 6 Instrumen Penelitian Variabel Prokrastinasi Akademik.....	90
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Variabel Digital Self-Control .....	93
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Digital Self-Control .....	94
Lampiran 9 Instrumen Digital Self-Control Setelah Uji Validitas .....	94
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik.....	97
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Prokrastinasi Akademik .....	98
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov).....	98
Lampiran 13 Histogram Residual .....	98
Lampiran 14 Normal P-Plot of Regression Standardized Residual .....	99
Lampiran 15 Hasil Uji Linearitas.....	99
Lampiran 16 Hasil Scatterplot Uji Linearitas .....	100
Lampiran 17 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana .....	100
Lampiran 18 Screenshot Jawaban G-From Survey Awal.....	101
Lampiran 19 Screenshot Jawaban G-From Uji Validitas .....	101
Lampiran 20 Screenshot Jawaban G-From Penelitian .....	102
Lampiran 21 Hasil Jawaban Responden Variabel X .....	103
Lampiran 22 Jawaban Responden Variabel Y.....	111