

**PENGARUH STRES KERJA DAN KONTROL DIRI TERHADAP  
PROKRASTINASI KERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR DI  
KOORDINATOR WILAYAH KECAMATAN DINAS PENDIDIKAN DAN  
KEBUDAYAAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**



**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai Derajat Sarjana  
S-1 Bidang Psikologi**

**Oleh :  
Rizki Hermawan  
1707010113**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2021**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH STRES KERJA DAN KONTROL DIRI TERHADAP  
PROKRASINASI KERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR DI  
KOORDINATOR WILAYAH KECAMATAN DINAS PENDIDIKAN DAN  
KEBUDAYAAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**



**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai Derajat Sarjana  
S-1 Bidang Psikologi**

**Oleh :  
Rizki Hermawan  
1707010113**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH STRES KERJA DAN KONTROL DIRI TERHADAP  
PROKRASINASI KERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR DI  
KOORDINATOR WILAYAH KECAMATAN DINAS PENDIDIKAN  
DANKEBUDAYAAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA

Yang diajukan oleh :

RIZKI HERMAWAN

1707010113

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 12 Juli 2021

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua,



Suwarti, S.Psi., M.Si.  
NIK/NIP. 2160236

Sekretaris,



Suwarti, S.Psi., M.Si.  
NIK/NIP. 2160236

Penguji 1,



Dr. Ungung Dwi Ario Wibowo, M.Si.  
NIK/NIP. 2160353

Penguji 2,



Fatin Rohmah Nur Wahidah, S.Psi., M.Psi.  
NIK/NIP. 2161011

Penguji 3,

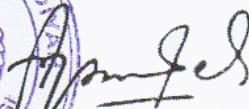


Zaldhi Yusuf Akbar, S.Psi., M.Psi.  
NIK/NIP. 2160895

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Purwokerto



Dr. Nur aeni, S.Psi., M.Si.

NIK/NIP. 2160205

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Rizki Hermawan  
Tempat/Tanggal Lahir : Purbalingga, 03 Maret 1999  
NIM : 1707010113  
Fakultas : Psikologi

Menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

**PENGARUH STRES KERJA DAN KONTROL DIRI TERHADAP  
PROKRASINASI KERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR DI  
KOORDINATOR WILAYAH KECAMATAN DINAS PENDIDIKAN DAN  
KEBUDAYAAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**

Adalah asli, bukan dari menjiplak karya penelitian lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dan apabila dikemudian hari ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, Juli 2021

Yang Menandatangani Pernyataan



Rizki Hermawan

NIM. 1707010113

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrohim, dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang serta sholawat kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam, atas segala usaha dan perjuangan saya hingga di titik ini dengan ucapan rasa syukur Alhamdulillah yang sedalam-dalamnya kepada Allah SWT.*

*karya ini saya persembahkan kepada orang yang sangat saya sayangi, apa yang saya perjuangkan pada hari ini, belum mampu membayar semua kebaikan yang telah saya dapatkan. Terimakasih atas segala dukungan kalian, baik dalam bentuk materil maupun moril. Karya ini saya persembahkan untuk **Ibu dan Bapak** sebagai wujud rasa terimakasih atas pengorbanan dan jerih payah kalian sehingga saya sampai pada titik ini. Kelak apa yang saya perjuangkan untuk cita-cita saya semoga dapat membahagiakan kalian.*

*Terimakasih untuk setiap doa, cinta dan kasih sayang serta semangat yang tidak pernah henti sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik karya ini.*

## MOTTO

*Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir. (Qs. Yusuf : 87)*

*"Waktu bekerja orang rajin adalah sekarang, sedangkan waktu bekerja orang yang malas adalah besok." (Abdullah Gymnastiar)*

*"Anda mungkin bisa menunda, tapi waktu tidak akan menunggu."  
(Benjamin Franklin)*



## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb*

*Alhamdulillahirabbil'alamin*, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis berkesempatan untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh stres kerja dan kontrol diri terhadap prokrastinasi kerja pada guru sekolah dasar di koordinator wilayah kecamatan dinas pendidikan dan kebudayaan kalimarah kabupaten purbalangga” sebagai syarat menyelesaikan studi strata satu dan mencapai gelar sarjana Psikologi. Tak lupa Sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam* yang telah membawa umat-Nya dari zaman jahiliyah menuju zaman yang terang benderang seperti saat ini.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini ditengah pandemi *Covid-19* adalah karena ridho dan bantuan dari Allah SWT serta dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak terkait baik secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati izinkanlah penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Nur'aeni, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Imam Faisal H. S.Psi., MA selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

3. Dra. Dyah Siti Septiningsih, S.Psi.,M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih telah dengan sabar membimbing dan memberikan nasehat selama kurang lebih empat tahun lamanya.
4. Zaldi Yusuf Akbar, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing. Terima kasih telah sabar dan luar biasa dalam membimbing, memberikan nasehat serta masukan kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Gisella Arnis Grafiyana, S.Psi., M.A selaku Ka Prodi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah memberikan ilmu, pelajaran, dan pengalaman yang berharga, serta bermanfaat bagi penulis.
7. Staff TU dan karyawan Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis selama perkuliahan.
8. Suparman, S.pd., M.pd selaku Koordinator Wilayah Kecamatan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kalimantan yang telah memberikan ijin penelitian bagi penulis di Koordinator Wilayah Kecamatan Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kalimantan.
9. Untuk teman-temanku: Tata, Salep, OP Warnet, Kabah, Encu, Bagja, Febian bandot, Febry, dan Anteng. Terima kasih atas kerjasamanya selama ini. Semoga kalian sukses selalu.
10. Teman- teman sebimbinganku terima kasih untuk kerjasamanya dan saling memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

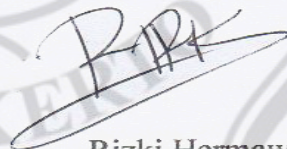
11. Seluruh teman-teman seperjuangan di kelas C angkatan Psikologi 2017 terima kasih atas pengalaman indah selama masa perkuliahan yang mengesankan selama ini.
12. Mas Agus dan Pak Waris, yang selalu bisa diandalkan.
13. Semua pihak yang telah memberikan kontribusi sehingga terselesaikannya skripsi ini. Semoga doa yang tulus dari kalian akan Allah berikan pula kepada kalian.
14. Semua orang baik yang pernah ada di dalam hidup ku semoga kita semua selalu menjadi orang yang baik.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun akan sangat berharga bagi peneliti. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Purwokerto, 25 Juni 2021

Penulis,



Rizki Hermawan

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN KEASLIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	13
E. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	14
BAB II.....	16
KAJIAN PUSTAKA.....	16
A. Prokrastinasi Kerja.....	16
1. Konsep Prokrastinasi Kerja.....	16
2. Aspek-aspek Prokrastinasi Kerja.....	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Kerja.....	20
B. Stres Kerja.....	22
1. Konsep Stres Kerja.....	22
2. Aspek-aspek Stres Kerja.....	23
3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	25
C. Kontrol Diri.....	30
1. Konsep Kontrol Diri.....	30
2. Dimensi Kontrol Diri.....	31

3. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri.....	34
D. Guru.....	36
E. Pengaruh Stres Kerja dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Kerja.....	37
G. Hipotesis.....	40
BAB III.....	42
METODE PENELITIAN.....	42
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional Variabel.....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
D. Metode Pengumpulan Data.....	45
1. Skala Prokrastinasi kerja.....	45
2. Skala Kontrol Diri.....	46
3. Skala Stres Kerja.....	47
E. Uji Coba Instrumen Penelitian.....	48
1. Try Out.....	48
2. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	49
F. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV.....	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian.....	52
1. Persiapan Penelitian.....	52
2. Pelaksanaan Penelitian.....	53
B. Pembahasan.....	75
BAB V.....	83
KESIMPULAN DAN SARAN.....	83
C. Kesimpulan.....	83
D. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	89

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Guru SD Negeri di Koorwilcam Dindikbud Kalimantan.....	44
Tabel 2. Sistem Skor Kuisisioner Skala Prokrastinasi kerja.....	46
Tabel 3. Blue Print Skala Prokrastinasi kerja.....	46
Tabel 4. Sistem Skor Kuisisioner Skala Kontrol diri .....	47
Tabel 5. Blue Print Skala Kontrol diri .....	47
Tabel 6. Sistem Skor Kuisisioner Skala Stres kerja.....	48
Tabel 7. Blue Print Skala Stres kerja .....	48
Tabel 8. Analisis Butir Skala Prokrastinasi Kerja.....	59
Tabel 9. Analisis Butir Skala Stres Kerja.....	60
Tabel 10. Analisis Butir Skala Kontrol Diri .....	61
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas .....	62
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas .....	63
Tabel 13. Hasil Uji Linieritas.....	64
Tabel 14. Hasil Uji Linieritas.....	65
Tabel 15. Data Demografi.....	66
Tabel 16. Deskripsi Data.....	67
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Skor Prokrastinasi Kerja.....	69
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Skor Stres Kerja.....	70
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Skor Kontrol Diri.....	70
Tabel 20. Koefisien Determinasi.....	74

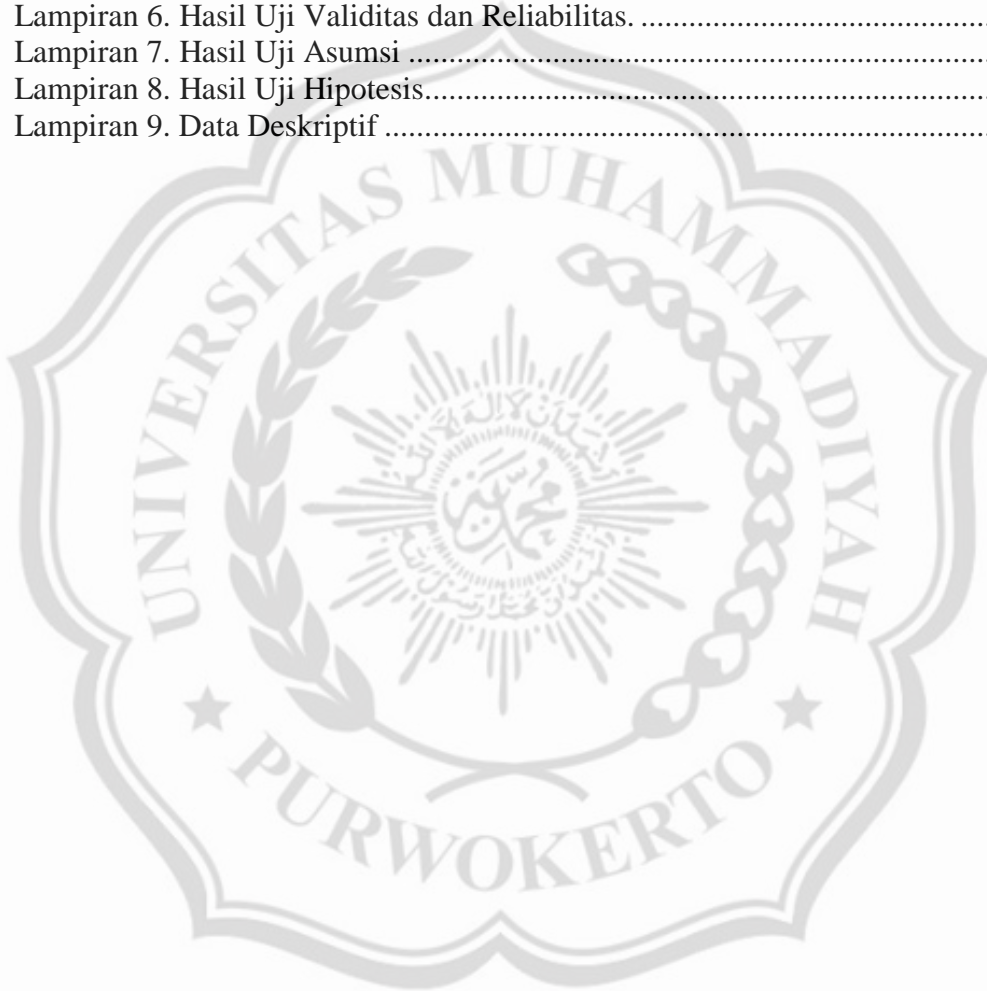
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir..... 40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perizinan Penelitian.....	90
Lampiran 2. Skala <i>Try Out</i> .....	92
Lampiran 3. Data Kasar <i>Try Out</i> .....	101
Lampiran 4. Skala Penelitian .....	105
Lampiran 5. Data Kasar Penelitian .....	112
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas. ....	122
Lampiran 7. Hasil Uji Asumsi .....	130
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis.....	133
Lampiran 9. Data Deskriptif .....	136



**PENGARUH STRES KERJA DAN KONTROL DIRI TERHADAP  
PROKRASINASI KERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR DI  
KOORDINATOR WILAYAH KECAMATAN DINAS PENDIDIKAN DAN  
KEBUDAYAAN KALIMANAH KABUPATEN PURBALINGGA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres kerja dan kontrol diri terhadap prokrastinasi kerja pada guru sekolah dasar di Kecamatan Kalimantan, Purbalingga. Responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 110 orang guru sekolah dasar. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres kerja, skala kontrol diri dan skala prokrastinasi kerja.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Hasil analisis pada taraf signifikansi 5% ditemukan adanya pengaruh stres kerja terhadap prokrastinasi kerja pada guru sekolah dasar yang ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} = 2,555$  dan nilai probabilitas sig. (p) = 0,012 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_1$  diterima. Selanjutnya hasil analisis pada taraf signifikansi 5% ditemukan adanya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi kerja pada guru sekolah dasar yang ditunjukkan dengan nilai  $t_{hitung} = -4,907$  dan nilai probabilitas sig. (p) = 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_2$  diterima.

Hasil analisis pada taraf signifikansi 5% ditemukan adanya pengaruh stres kerja dan kontrol diri terhadap prokrastinasi kerja pada guru sekolah dasar yang ditunjukkan dengan nilai  $F_{hitung} = 16,254$  dan nilai probabilitas sig. (p) = 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga  $H_3$  diterima. Ditemukan nilai  $R_{square} = 0,219$ , yang berarti stres kerja dan kontrol diri memberikan sumbangan efektif secara simultan atau bersama-sama sebesar 21,9% terhadap prokrastinasi kerja, sedangkan 78,1% merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti.

**Kata Kunci :** guru sekolah dasar, kontrol diri, prokrastinasi kerja, dan stres kerja