

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel bebas : Kontrol Diri

Variabel tergantung : Prokrastinasi Akademik

B. Definisi Operasional

Kontrol diri ialah kecakapan individu mengelola perilaku, pikiran dan mengontrol keputusan agar mengarah ke perilaku positif. Penelitian ini memakai modifikasi instrumen kontrol diri Husna dan Suprihatin (2019). Alat ukur ini dirancang berdasarkan aspek kontrol diri yang diidentifikasi oleh Averill (1973), yakni kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang mencerminkan kecenderungan seseorang menunda mengerjakan tugas ataupun skripsi. Prokrastinasi akademik muncul dalam diri seseorang untuk menunda memulai, mengerjakan ataupun menyelesaikan skripsi. Instrumen berasal dari modifikasi skala Husna dan Suprihatin (2019). Alat ukur ini dibuat berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik Ferrari dkk (1995) ialah menunda memulai atau menyelesaikan tugas, pengerjaan tugas lambat, perbedaan waktu yang direncanakan dan kinerja aktual, dan mendahulukan pekerjaan yang lebih menarik.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi penelitian

Sugiyono (2016) berpendapat populasi ialah area umum yang mencakup responden dan objek yang sesuai karakteristik yang ditentukan oleh peneliti. Populasi penelitian ini terdiri dari 817 mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi. Data populasi ini merujuk pada informasi akademik dari kampus mengenai mahasiswa S1 yang pada tahun 2025 menyusun skripsi.

2. Sampel penelitian

Sugiyono (2016) sampel ialah pengambilan sebagian populasi dengan mempertimbangkan jumlah dan kriteria tertentu. Penelitian ini memakai *purposive sampling*, ialah seleksi responden berdasar kaidah yang sesuai fokus dan tujuan penelitian.

Kriteria subjek meliputi:

- a) Laki-laki dan perempuan
- b) Mahasiswa S-1 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi

Firdaus (2021) perhitungan sampel penelitian ini dengan rumus Slovin, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Batas Kesalahan (*Error Tolerance*)

$$n = \frac{817}{1+817 (10\%)} \quad n = \frac{817}{1+817 (0,01)} \quad n = 89$$

Penelitian ini melibatkan 89 responden sebagai sampel, dengan tingkat toleransi kesalahan ditetapkan sebesar 10%.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengambilan data melalui penyebaran skala melalui *google form*. Instrumen yang dipakai ialah skala kontrol diri Averill (1973) dan skala prokrastinasi akademik Ferrari dkk (1995). Penyusunan skala kontrol diri dan prokrastinasi akademik berdasar pada modifikasi skala yang sudah dibuat oleh Husna dan Suprihatin (2019). Menurut Saifuddin (2020) modifikasi adalah skala psikologi dari penelitian terdahulu kemudian diubah untuk disesuaikan dengan sampel penelitian saat ini. Modifikasi skala psikologi bisa menambah maupun mengurangi aitem. Modifikasi perlu menyeimbangkan jumlah item di setiap aspek yang ada, lalu di validasi oleh pakar dan menguji cobakan kepada kelompok yang representatif dengan sampel penelitian.

Skala dirancang memakai model skala *Likert*. Sugiyono (2016) berpendapat skala *Likert* dipakai menaksir sikap, opini, respons individu terkait suatu peristiwa. Penyusunan skala ini akan memperhatikan sifat *favorable* dan *unfavorable*. Penelitian ini menawarkan empat opsi, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Tabel 3. 1 Penilaian Skala

Kategori Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

1. Skala Kontrol Diri

Penelitian ini memodifikasi skala kontrol diri rancangan Husna dan Suprihatin (2019). Skala tersebut memiliki 18 item pernyataan, yang terbagi menjadi 10 pernyataan *favorable* dan 8 pernyataan *unfavorable*.

Tabel 3. 2 *Blueprint* Kontrol Diri

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	UF	
1	Kontrol Perilaku	1 Kemampuan mengatur stimulus, mengelola emosi	1, 4	2, 3	4
		2 Mengatur pelaksanaan	5, 7	6	3
2	Kontrol Kognitif	1 Memperoleh informasi	8	9	2
		2 Melakukan penilaian	10, 12	11	3
3	Mengontrol Keputusan	1 Kemampuan mengambil keputusan	13	14, 15	3
		2 Kemampuan memecahkan masalah	16, 18	17	3
Total			10	8	18

2. Skala Prokrastinasi akademik

Penelitian ini memodifikasi skala prokrastinasi akademik Husna dan Suprihatin (2019). Skala tersebut memiliki 25 item pernyataan, 12 pernyataan *favorable* dan 13 pernyataan *unfavorable*.

Tabel 3. 3 *Blueprint* Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	UF	
1	Penundaan untuk mulai atau menyelesaikan tugas	1 Menunda memulai	2	1, 3	3
		2 Menunda mengerjakan	4, 6	5	3
		3 Menunda menyelesaikan tugas	7	8	2
2	Keterlambatan mengerjakan tugas	1 Durasi pengerjaan lama	9	10	2
		2 Mengerjakan aktivitas yang tidak diperlukan	11	12	2
		3 Keterlambatan pengerjaan	13	14	2
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	1 Kesusahan menyelesaikan tugas tepat waktu	15	16	2
		2 Gagal melakukan tugas	18	17	2
4	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	1 Memilih kegiatan menyenangkan	19	20	2
		2 Sengaja menunda tugas	22	21, 23	3
		3 Mengerjakan aktivitas yang lebih menyita waktu buat tugas	24	25	2
Total			12	13	25

E. Metode Analisis Data

Proses analisis dengan pengujian asumsi, uji hipotesis, serta pengecekan reliabilitas instrumen menggunakan SPSS *for windows* versi 26. Tahapan proses interpretasi data meliputi:

1. Uji Asumsi
 - a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Berdasarkan penjelasan Pusvitasari dan Jayanti (2021), teknik Kolmogorov-Smirnov digunakan dalam uji ini, dengan aturan bahwa jika $p > 0,05$ data dikategorikan normal, sedangkan jika $p < 0,05$ data dianggap tidak normal.

b) Uji Linearitas

Uji linieritas berguna menentukan hubungan antar variabel bersifat linear atau tidak. Setiawan (2020) jika memiliki nilai $p > 0,05$ artinya linear, $p < 0,05$ artinya tidak linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dengan *Spearman's rho* berfungsi melihat hubungan dan arah hubungan kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Hipotesis diterima jika $p < 0,05$, hipotesis ditolak jika $p > 0,05$. Menurut Azwar (2018) korelasi bersifat negatif apabila mendekati angka -1, hubungan bersifat positif apabila mendekati angka 1.

F. Kredibilitas

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2016), validitas mengacu pada kemampuan instrumen untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas isi dengan validitas *Aiken's V* untuk menganalisis nilai yang diberikan oleh ahli. Penilai memberikan skor dari 1 (sangat tidak relevan) hingga 5 (sangat relevan).

$$V = \sum s / [n(c - 1)]$$

- s = r-lo
 lo = skor paling rendah
 c = skor paling tinggi
 r = skor yang diberi *expert judgement*

Selanjutnya dilakukan uji beda item menggunakan program SPSS *for Windows 26*. Aitem instrumen dianggap valid apabila bernilai validitas di atas 0,30 dan bila memiliki nilai kurang 0,30 artinya item dikatakan tidak valid serta harus digugurkan.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2016) reliabilitas ialah instrumen yang menghasilkan data yang konsisten dalam waktu yang berbeda. Uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Lisnawati Sopiah dan Ria Haryatiningsih (2023) uji reliabilitas diartikan reliabel apabila *Alpha Cronbach* melebihi 0,6.

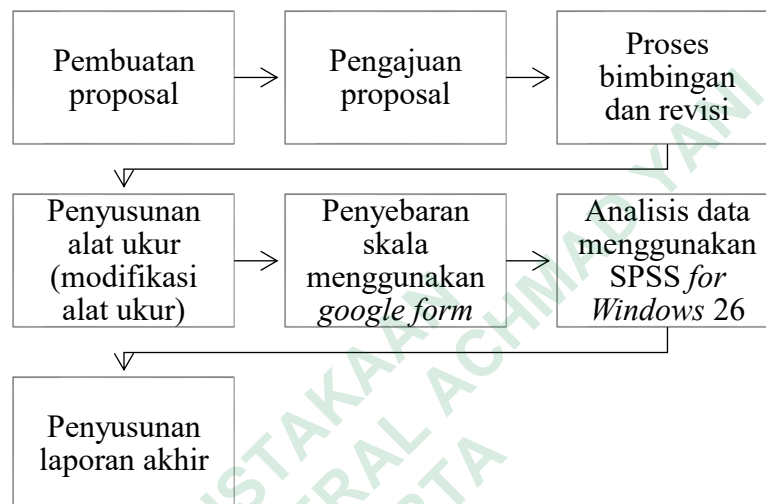
G. Rancangan Penelitian

1. Desain Penelitian

Penelitian ini memakai desain korelasional. Sugiyono (2016) penelitian korelasional memiliki tujuan untuk mengetahui korelasi antar variabel. Penelitian memiliki tujuan melihat korelasi kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

2. Prosedur dalam penelitian

Penelitian dengan metode kuantitatif non-eksperimental. Langkah-langkah memperoleh data dilakukan secara online yaitu dengan menyebarkan skala melalui *google form* untuk di isi oleh responden.



Gambar 3. 1 Alur Penelitian

Proses penelitian diawali dari penyusunan proposal lalu pengajuan proposal kepada dosen pembimbing. Proposal berisi latar belakang penelitian, tujuan, manfaat, keaslian penelitian, landasan teori, dinamika psikologis, hipotesis, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, subjek, pengambilan data, analisis data, kredibilitas serta rancangan penelitian. Setelah proposal di setujui, kemudian lanjut ke tahapan penyusunan dan penyebaran skala kepada responden melalui *google form*. Data yang diperoleh dari responden lalu dianalisis dengan *SPSS for Windows 26*. Tahap akhir adalah penyusunan hasil dan pembuatan laporan penelitian.