

HUBUNGAN ANTARA KONTROL
DIRI MAHASISWA UNIVERSITAS
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK
SELAMA PROSES MENYUSUN
SKRIPSI

by Wahyu Wardani

Submission date: 08-Jul-2025 10:11AM (UTC+0700)

Submission ID: 2711752246

File name: ENGAN_PROKRASTINASI_AKADEMIK_SELAMA_PROSES_MENYUSUN_SKRIPSI.docx (234.73K)

Word count: 6405

Character count: 41846

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI MAHASISWA
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SELAMA PROSES
MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

WAHYU WARDANI
212303010

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2025**

⁴
BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa ialah individu yang tercatat sebagai peserta didik dan sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Saman (2017) mengatakan bahwa mahasiswa merupakan bagian dari institusi pendidikan yang diharapkan dapat mengembangkan potensi mereka secara maksimal serta mampu menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan. Rahmansyah dan Heryadi (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa harus kompeten menyelesaikan skripsi sebagai ketentuan untuk mendapatkan gelar strata satu (S1). Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta ialah kampus yang tertelak di Sleman, Yogyakarta juga mempunyai aturan yang sedemikian rupa. Tugas akhir atau skripsi ialah ketentuan untuk mendapatkan gelar sarjana.

Skripsi ialah karya ilmiah yang berfungsi sebagai tugas akhir mahasiswa program sarjana serta diperoleh melalui penelitian yang terstruktur dan teliti. Widianoro (2019) menjelaskan bahwa proses penyusunan skripsi tidak hanya melibatkan pengetahuan teoritis yang telah diperoleh selama kuliah, tetapi juga praktik penelitian yang mendalam dan kritis. Proses pengerjaan skripsi membutuhkan alur yang panjang. Mulai dari pengajuan judul, bimbingan proposal skripsi, cek plagiarisme, ujian seminar proposal, bimbingan skripsi, cek plagiarisme, ujian skripsi, revisi, yudisium hingga tahap akhir yaitu wisuda. Mahasiswa akhir harus mempunyai bekal dan manajemen waktu yang baik supaya bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu. Ironinya tidak

semua mahasiswa bisa memanfaatkan waktu dengan baik. Mereka menunda mengerjakan skripsi dengan berbagai macam alasan.

Fenomena ini biasanya dinamakan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik diartikan menunda penyelesaian tugas yang seharusnya dikerjakan, yang sering kali disertai dengan perasaan cemas dan bersalah. Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif pada kualitas hasil belajar dan kesehatan mental mahasiswa. Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi akademik yakni sikap penundaan untuk mengerjakan penugasan akademik yang terjadi secara sengaja. Prokrastinasi akademik ialah kecenderungan mengulur waktu untuk memulai atau menyelesaikan tugas secara menyeluruh, sering kali orang terjebak untuk melakukan aktivitas yang tidak produktif. Hal ini berdampak pada kinerja menjadi terlambat, tugas melebihi jadwal yang ditentukan, serta menjadi terlambat mendatangi pertemuan.

Ghufron dan Risnawita (2010) orang yang melakukan prokrastinasi akademik tidak memiliki niat mengabaikan tugas. Mereka cenderung menunda-nunda pengerjaan tugas, sehingga menghabiskan waktu yang seharusnya bisa selesai tepat waktu. Penundaan yang dilakukan mengakibatkan tugas selesai tidak tepat waktu. Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) prokrastinasi akademik yaitu kegiatan menunda dikerjakan dengan sadar serta berulang, mengalihkan perhatian pada pekerjaan lain yang tidak relevan dengan penyelesaian tugas.

Masalah penundaan pengerjaan skripsi sering kali ditemui di lapangan. Salah satunya terjadi di kalangan mahasiswa ¹ Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Syah (2022) mengatakan pencarian topik penelitian menjadi tantangan bagi mahasiswa angkatan pertama. Beban mahasiswa dirasa sangat berat dalam menyusun skripsi, hal ini dipicu karena pedoman skripsi yang belum jelas, merasa bingung dikarenakan pedoman dari mahasiswa sebelumnya tidak ada, prasarana yang kurang memadai, serta stres dalam menghadapi skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering kali menghadapi kesulitan mengelola waktu dan tugas, yang mengarah pada perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 18 Februari 2025 dengan sepuluh mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa delapan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik. Mahasiswa menunda untuk menyelesaikan skripsi dengan berbagai alasan. Mahasiswa mengalami kelelahan dalam mengerjakan skripsi sehingga menunda untuk menyelesaikannya. Mahasiswa juga mengalami kurangnya motivasi, kesulitan dalam mencari teori, serta memilih aktivitas yang lebih menyenangkan seperti memainkan Hp.

Terjadinya ¹⁵ prokrastinasi akademik dipengaruhi beragam faktor, salah satunya ialah kontrol diri. Ghufro dan Risnawita (2010) menyatakan faktor yang bisa berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik ialah faktor internal dan eksternal. Faktor internal merujuk dalam diri seseorang yang berpengaruh

terhadap prokrastinasi akademik. Faktor ini mencakup keadaan jasmani serta keadaan psikologis. Kondisi jasmani ialah kesehatan dan kondisi psikologis mencakup motivasi, kontrol diri, harga diri, dan keyakinan diri. Faktor eksternal berada di luar diri seseorang, mencakup pola asuh orang tua serta keadaan lingkungan.

Ghufron dan Risnawita (2010) menyatakan kontrol diri ialah keterampilan yang dimiliki individu untuk peka terhadap situasi, lingkungan, dan kesanggupan mengatur perilaku agar sesuai dengan norma. Hal ini bertujuan untuk menunjukkan diri saat bersosialisasi, menarik perhatian, dan menyenangkan orang lain. Menurut Aisy dan Sugiyo (2021) kontrol diri merupakan kecakapan individu mengatur, mengelola, membimbing, dan mengubah perilaku menuju hal-hal yang lebih positif. Pengendalian diri yang baik dapat mendukung mahasiswa berkonsentrasi serta disiplin menyelesaikan tugas-tugas akademik. Mahasiswa dengan kontrol diri kuat dapat mengatur prioritas, menghindari gangguan, dan menetapkan batasan waktu yang realistis untuk setiap tugas.

Ironinya masih terdapat mahasiswa yang belum memahami pentingnya kontrol diri dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Mereka yang terjebak dalam rutinitas sehari-hari tanpa menyadari bahwa kebiasaan buruk ini bisa memberikan dampak negatif pada prestasi akademik dan kesehatan mental mereka. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik akan kesulitan mengerjakan tugas tepat waktu. Prokrastinasi akademik berdampak pada kelulusan sehingga menyebabkan tertunda dalam mencari pekerjaan atau

melanjutkan pendidikan lagi. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik juga bisa menimbulkan stres, karena tekanan dalam menyelesaikan tugas. Kualitas tugas yang dikerjakan juga tidak maksimal dan berdampak pada penilaian yang diberikan dosen.

Dampak prokrastinasi akademik menurut Wicaksono (2017) dapat berpengaruh pada kesuksesan dalam menyelesaikan tugas, kinerja akademik kurang memuaskan, tekanan tinggi yang menyebabkan sakit, serta menimbulkan kecemasan. Menurut Abdillah dan Fitriana (2021) prokrastinasi akademik mahasiswa berdampak pada tugas yang dikerjakan hasilnya tidak maksimal, nilai menurun serta memiliki pola belajar yang kacau. Menurut Canavallia (2023) prokrastinasi akademik mahasiswa berdampak pada tugas yang tidak kunjung selesai, merasa gelisah, hasil yang tidak optimal serta panik dalam menyelesaikan tugas.

Penting bagi institusi pendidikan untuk memberikan edukasi dan pelatihan tentang pengembangan kontrol diri serta strategi manajemen waktu efektif, sehingga produktivitas mahasiswa meningkat dan bisa membangun kebiasaan positif yang akan bermanfaat dalam jangka panjang. Melalui pengembangan kontrol diri mahasiswa bisa belajar untuk menetapkan rencana dan tujuan, mengelola stres dan mengatasi rintangan selama proses mengerjakan tugas maupun skripsi.

Penelitian ini penting dilakukan karena mampu memberikan pemahaman tentang bagaimana kontrol diri dapat berfungsi sebagai alat untuk meminimalisir prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian hendaknya

bisa menjadi kontribusi bagi peningkatan strategi pengajaran agar lebih efektif, sekaligus membantu mahasiswa dalam meningkatkan produktivitas akademik mereka. Penelitian hendaknya menjadi rujukan bagi universitas untuk merencanakan program bimbingan yang membantu mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Beberapa penelitian sebelumnya menandakan kontrol diri berhubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian Chisan dan Jannah (2021) menyatakan adanya korelasi negatif kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Peserta didik dengan kontrol diri tinggi akan memperkecil prokrastinasi akademik. Penelitian Lestari dan Dewi (2018) menyatakan kontrol diri dan prokrastinasi akademik skripsi berkorelasi negatif. Penelitian lain dikerjakan Ramadhani (2022) menandakan kontrol diri berkorelasi negatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Dari beberapa penelitian di atas, masih terdapat celah mengenai penelitian kontrol diri dan ³ prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang skripsi.

Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti tertarik mengetahui hubungan antara kontrol diri mahasiswa ¹ Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan prokrastinasi akademik selama proses menyusun skripsi. Penelitian memiliki tujuan untuk memberi wawasan lebih baik terkait kontrol diri bisa berpengaruh ke perilaku ³ prokrastinasi akademik.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kontrol diri mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan prokrastinasi akademik selama proses ¹menyusun skripsi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini hendaknya bisa memberi pemahaman lebih mendalam mengenai hubungan kontrol ⁷diri dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bisa menjadi acuan bagi pengembangan teori psikologi, khususnya dalam konteks perilaku mahasiswa dalam mengelola tugas akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan supaya mahasiswa mengerti pentingnya kontrol diri dalam mengelola tugas akademik, sehingga mereka dapat mengurangi prokrastinasi akademik.

b. Bagi Dosen

Penelitian ini diharapkan bisa dimanfaatkan untuk memberikan bimbingan maupun pengembangan kontrol diri kepada mahasiswa.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini hendaknya dijadikan panutan penelitian berikutnya yang ingin mengkaji lebih jauh terkait kontrol diri dan prokrastinasi akademik dalam konteks akademik maupun bidang lainnya.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya dikerjakan oleh Fadila dan Khoirunnisa (2021) mengenai korelasi ⁷efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa skripsi di era covid. Metode pendekatan kuantitatif dengan jumlah partisipan 224 mahasiswa Universitas X yang saat pandemi Covid-19 menyusun skripsi. Kesimpulan dari penelitian menyatakan efikasi diri tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik rendah. Pembeda penelitian ini dan sebelumnya yaitu variabel *independen* serta subjek. Penelitian sebelumnya ³⁹efikasi diri menjadi variabel *independen* dan prokrastinasi akademik menjadi variabel *dependen*. Penelitian ini punya variabel *independen* kontrol diri dan variabel *dependen* prokrastinasi akademik. Responden penelitian sebelumnya yaitu 224 mahasiswa Universitas X di pandemi Covid-19 menyusun skripsi. Subjek penelitian ini menggunakan mahasiswa ¹Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian sebelumnya dilaksanakan ¹⁸Husna dan Suprihatin (2019) mengenai korelasi kontrol diri dan prokrastinasi akademik murid SMA di Kota Semarang. Penelitian metode kuantitatif melibatkan responden 195 siswa. Hasil yang didapat yaitu adanya korelasi negatif kontrol diri terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Pembeda dari sebelumnya ialah di bagian subjek. Penelitian sebelumnya memakai subjek 195 siswa. Penelitian ini memakai subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Ananti dkk (2024) terkait korelasi kontrol diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik. Pendekatan memakai pendekatan kuantitatif. Kesimpulan yang didapat kontrol diri dan prokrastinasi akademik berkorelasi negatif. Pembeda penelitian ini dengan sebelumnya ialah variabel bebas serta subjeknya. Penelitian sebelumnya memiliki variabel *independen* kontrol diri dan konformitas. Variabel *independen* dalam penelitian ini kontrol diri saja. Penelitian sebelumnya dengan subjek 145 mahasiswa psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini memakai subjek mahasiswa ¹ Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang skripsi.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Ramadhani (2022) terkait korelasi kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Kesimpulan yang didapat kontrol diri berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Pembeda penelitian ini dengan sebelumnya yaitu subjek. Penelitian sebelumnya memakai subjek 146 mahasiswa bimbingan konseling IAIN Ponorogo. Penelitian ini memakai subjek mahasiswa ¹ Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang skripsi.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Safinatunnajah dan Fikry (2021) terkait korelasi ⁵ kontrol diri dan prokrastinasi akademik murid yang memakai sosial media. Kuantitatif ialah metode yang diterapkan. Kesimpulan yang diperoleh yaitu ada korelasi negatif kontrol diri dan prokrastinasi akademik siswa memakai sosial media. Pembeda penelitian ini dan penelitian sebelumnya

yaitu partisipan yang digunakan. Penelitian sebelumnya melibatkan 230 siswa. Penelitian ini berfokus mahasiswa ¹ Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang skripsi. Penelitian sebelumnya dengan skala kontrol diri Tangney serta skala prokrastinasi akademik Ferrari. Skala ⁴⁰ penelitian ini ialah skala kontrol diri Averill dan prokrastinasi akademik Ferrari.

Penelitian sebelumnya oleh Prastyaningrum dkk (2023) terkait korelasi kontrol diri penggunaan sosial media terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP di Semarang. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif. Hasil dari penelitian ialah kontrol diri berkorelasi negatif terhadap prokrastinasi akademik siswa. Partisipan adalah pembeda dalam penelitian ini. Penelitian sebelumnya memiliki subjek 273 siswa kelas SMP di Semarang. Penelitian ini melibatkan subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang skripsi.

Paragita dan Dalimunthe (2022) juga meneliti korelasi kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik murid SMA Nurul Amaliyah. Metode penelitian ialah kuantitatif. Simpulan dari penelitian tersebut kontrol diri berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik siswa. Subjek adalah pembeda penelitian ini dan sebelumnya. Penelitian sebelumnya melibatkan 104 siswa SMA Nurul Amaliyah. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa ¹ Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.

Chisan dan Jannah (2021) melakukan penelitian terkait korelasi kontrol diri dan prokrastinasi akademik murid SMA. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dan melibatkan 646 siswa SMA sebagai subjek. Kesimpulan penelitian ialah ada korelasional negatif kontrol diri dengan prokrastinasi

akademik. Perbedaan temuan ini dan sebelumnya yaitu di bagian subjek yang diteliti. Penelitian sebelumnya melibatkan subjek 646 siswa SMA, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang skripsi. Penelitian sebelumnya menggunakan teori kontrol diri berdasarkan Lindner dan teori prokrastinasi akademik berdasarkan McCloskey. Penelitian ini memakai teori Averill untuk kontrol diri dan teori Ferrari untuk prokrastinasi akademik.

Penelitian juga dikerjakan oleh Paramithasari (2022) terkait efek kontrol diri, *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa selama daring. Memakai pendekatan kuantitatif serta jumlah subjek 364 mahasiswa. Simpulan penelitian ada efek negatif kontrol diri, *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian sebelumnya kontrol diri dan *self efficacy* sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel tergantung. Variabel bebas penelitian ini ialah kontrol diri dan variabel tergantung prokrastinasi akademik. Subjek sebelumnya ialah 364 mahasiswa yang belajar daring selama Covid-19. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Lenny dan Christiana (2023) terkait korelasi pengendalian diri dan prokrastinasi akademik siswa kecanduan *game online* di Kota X. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dan partisipan 46 siswa SMA di Kota X. Kesimpulan yang didapat ada korelasi negatif pengendalian diri dan prokrastinasi akademik siswa SMA yang kecanduan *game online*. Penelitian sebelumnya subjek berjumlah 46 siswa SMA

kecanduan *game online*. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, keistimewaan pada penelitian ialah peneliti berfokus mengetahui hubungan antara kontrol diri mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan prokrastinasi akademik selama proses menyusun skripsi.

1. Keaslian Topik

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kontrol diri mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan prokrastinasi akademik dalam proses menyusun skripsi. Kontrol diri dijadikan variabel independen, sementara prokrastinasi akademik berperan sebagai variabel dependen. Penelitian Fadila dan Khoirunnisa (2021) juga meneliti korelasi keyakinan diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa era pandemi dalam penyusunan skripsi, di mana self-efficacy menjadi variabel independen dan prokrastinasi akademik variabel dependen.

2. Keaslian Teori

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti mengacu pada teori Averill untuk variabel kontrol diri dan teori Ferrari untuk variabel prokrastinasi akademik.

3. Keaslian Alat Ukur

Instrumen yang digunakan merupakan modifikasi instrumen milik Husna dan Suprihatin (2019) yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya. Instrumen tersebut selaras dengan teori yang digunakan oleh peneliti. Aspek

kontrol diri dalam alat ukur didasarkan pada teori Averill, sedangkan untuk prokrastinasi akademik merujuk pada aspek-aspek menurut Ferrari.

4. Keaslian Subjek

Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian yang diteliti oleh peneliti melibatkan subjek dengan kriteria mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani yang menyusun skripsi baik itu laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti merupakan penelitian baru, murni atau asli. Harapannya penelitian ini bisa dimanfaatkan bagi pihak-pihak yang memerlukan data dan hasil yang diperoleh.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

²⁰ 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

²⁹ 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*.

⁵ 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. ⁷ 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.

⁴³G. 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, ⁴¹identifikasi 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.

³ BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

1. Orientasi Kanchah

Penyelenggaraan penelitian di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, sebuah institusi pendidikan tinggi swasta naungan Yayasan Kartika Eka Paksi (YKEP). Universitas ini lahir dari penyatuan STIKES dan STMIK Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berdasarkan SK Kemenristekdikti Nomor 166/KPP/I/2018 tertanggal 2 Februari 2018. Peresmian ditanggal 26 Maret 2018 oleh Jenderal TNI Mulyono (Kepala Staf Angkatan Darat).

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mempunyai dua lokasi, yakni lokasi 1 di Banyuraden, dan lokasi 2 di Ambarketawang. Beragam ciri khas kampus ini dirancang mengikuti kemajuan teknologi, sembari tetap menanamkan nilai nasionalisme dan semangat kepahlawanan Jenderal Achmad Yani. Universitas ini berkomitmen untuk mencapai keunggulan dalam bidang akademik, pengembangan karakter, serta penerapan nilai-nilai profesional yang diusung oleh Achmad Yani, yaitu nasionalis, patriotik, dan heroik.

⁴⁴ Universitas ini memiliki tiga fakultas yang menaungi total 17 program studi. Fakultas Ekonomi dan Sosial menawarkan empat program studi jenjang S-1, yaitu Psikologi, Hukum, Manajemen, dan Akuntansi. Di Fakultas Teknik dan Teknologi Informasi, terdapat empat program studi S-

1: Informatika, Sistem Informasi, Teknologi Informasi, serta Teknik Industri. Sementara itu, Fakultas Kesehatan memiliki sembilan program studi, meliputi Farmasi (S-1), Pendidikan Profesi Apoteker, Keperawatan (S-1), Pendidikan Profesi Ners, **Kebidanan (S-1)**, Pendidikan **Profesi Bidan, Kebidanan (D-3), Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (D-3)**, serta **Teknologi Bank Darah (D-3)**. Penelitian ini melibatkan mahasiswa S-1 **Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang** dalam tahap penyusunan **skripsi**.

Pengumpulan data di tanggal 29 April 2025 sampai 21 Juni 2025. Pengumpulan data diselenggarakan secara online melalui *google form*. *Google form* berisi pernyataan kesediaan responden serta berisi skala kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Peneliti menggunakan media sosial untuk memudahkan mendapatkan subjek. Subjek yang mengisi skala ini memenuhi kriteria yang telah ditetapkan, yaitu mahasiswa program S1 **Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang** dalam tahap penyusunan **skripsi**. Program studi S1 mencakup psikologi, manajemen, hukum, akuntansi, keperawatan, kebidanan, farmasi, informatika, sistem informasi, teknologi informasi, dan teknik industri.

2. Persiapan

Dua hal pokok yang dipersiapkan oleh peneliti adalah administrasi dan instrumen pengukuran.

a) Persiapan Administrasi

Peneliti menetapkan subjek yang sesuai kriteria yaitu laki-laki dan perempuan, mahasiswa S1 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang skripsi. Selain itu, peneliti mengajukan izin penelitian ke bagian administrasi akademik. Peneliti juga memberikan kalimat pernyataan kesediaan kepada subjek sebagai bentuk persetujuan subjek untuk mengisi skala penelitian. Peneliti melakukan penyebaran data secara online dengan *google form*.

b) Persiapan Alat Ukur

Instrumen yang dipakai adalah skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik.

1) Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri berdasarkan teori Averill dengan memodifikasi skala kontrol diri yang dirancang Husna dan Suprihadin (2019). Skala tersebut memiliki 15 item pernyataan yang terbagi menjadi 9 pernyataan *favorable* dan 6 pernyataan *unfavorable*. Penelitian ini menggunakan validitas isi Aikens'V . Nilai validitasnya bergerak antara 0,80 – 0,93. Skala respons memiliki empat opsi: sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), dan sangat sesuai (4).

2) Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik ini berdasar teori Ferrari dengan memodifikasi skala prokrastinasi akademik Husna dan

Suprihatin (2019). Skala tersebut memiliki 25 item pernyataan, 12 pernyataan *favorable* dan 13 pernyataan *unfavorable*. Validitas ini diukur dengan validitas isi Aikens'V. Nilai validitas yang diperoleh berkisar antara 0,78 hingga 0,93. Skala respons dengan empat opsi: sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), dan sangat sesuai (4).

c) **Uji Coba Alat Ukur**

Peneliti melaksanakan uji coba skala guna mengevaluasi validitas dan reliabilitas skala sebelum dipakai. Peneliti melaksanakan uji coba skala yang datanya dikumpulkan secara online melalui *google form* pada tanggal 24 hingga 28 April 2025. Sebanyak 30 responden berpartisipasi dalam uji coba ini. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan SPSS for Windows versi 26.

d) **Hasil Uji Coba Alat Ukur**

1) Skala Kontrol Diri

Hasil analisis memperlihatkan dari 18 item, 3 item gugur dan 15 item lainnya valid. Item yang valid meliputi nomor 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, dan 15, sedangkan item nomor 1, 2, dan 11 dinyatakan gugur karena nilai koefisiennya kurang dari 0,30. Koefisien korelasi untuk item yang reliabel berada di antara 0,341 sampai 0,749, dengan *Cronbach's alpha* senilai 0,867, menunjukkan skala kontrol diri reliabel. Berikut *blueprint* skala kontrol diri pasca proses uji coba.

Tabel 4. 1 *Blueprint* Kontrol Diri Setelah Uji Coba

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

2) ⁸ Skala Prokrastinasi Akademik

Analisis uji coba skala prokrastinasi akademik mengungkapkan bahwa semua 25 item pernyataan terbukti reliabel. Koefisien korelasi item-item yang reliabel berada pada rentang 0,402 sampai 0,860, sementara koefisien reliabilitas ³ *Cronbach's alpha* tercatat sebesar 0,949. Hal ini mengindikasikan bahwa skala prokrastinasi akademik dapat dipercaya. Berikut disajikan *blueprint* skala ⁴ setelah uji coba:

Tabel 4. 2 *Blueprint* Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Item		Total
			F	UF	
1	Penundaan untuk mulai	1 Menunda memulai	2	1, 3	3

	atau menyelesaikan tugas	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

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian diawali dengan uji coba skala pada tanggal 24 April hingga 26 April 2025. Tahap ini, diperoleh data dari 30 responden yang kemudian dianalisis menggunakan SPSS *for Windows* versi 26.

Peneliti selanjutnya melakukan pengambilan data secara online melalui *google form*. *Google form* berisi pernyataan kesediaan responden serta berisi skala kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 29 April 2025 sampai 21 Juni 2025. Jumlah responden yang

terlibat adalah sebanyak 104 mahasiswa S-1 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi.

C. Hasil Penelitian

I. Deskripsi Responden Penelitian

Jumlah responden yang mengisi skala penelitian ialah 104 responden. Gambaran sebaran data responden yakni:

Tabel 4. 3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Laki – laki	41	39.4 %
Perempuan	63	60.6%
Total	104	100 %

Berdasarkan jenis kelamin, terdapat sebanyak 41 responden laki-laki yang memiliki persentase 39.4%, sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 63 responden dengan persentase 60.6%.

Tabel 4. 4 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Program Studi

Program Studi	N	Persentase (%)
Psikologi	29	27.9%
Manajemen	9	8.7%
Hukum	8	7.7%
Akuntansi	15	14,4 %
Informatika	3	2,9%
Sistem Informasi	3	2,9%
Teknologi Informasi	10	9,6%
Teknik Industri	10	9,6%
Kebidanan	5	4,8%
Keperawatan	5	4,8%
Farmasi	7	6,7%
Total	104	100%

Berdasarkan data prodi di atas, terdapat sebanyak 29 responden dari prodi psikologi yang memiliki persentase 27.9%, 9 responden dari prodi manajemen yang memiliki persentase 8.7%, 8 responden dari prodi hukum yang memiliki persentase 7.7%, 15 responden dari prodi akuntansi yang memiliki persentase 14.4%. Prodi informatika memiliki 3 responden dengan persentase sebanyak 2.9%, prodi sistem informasi memiliki 3 responden dengan persentase sebanyak 2.9%, prodi teknologi informasi memiliki 10 responden dengan persentase sebanyak 9.6%, prodi teknik industri 10 subjek (9.6%). Prodi kebidanan 5 subjek (4.8%), prodi keperawatan 5 responden (4.8%), prodi farmasi 7 subjek (6.7%).

³⁶
Tabel 4. 5 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Fakultas

Fakultas	N	Persentase (%)
Fakultas Ekonomi dan Sosial	61	58.7%
Fakultas Teknik dan Teknologi Informasi	26	25%
Fakultas Kesehatan	17	16.3%
Total	104	100%

Disimpulkan responden fakultas ekonomi dan sosial adalah 61 responden dengan persentase sebanyak 58.7%. Fakultas teknik dan teknologi informasi adalah 23 responden dengan persentase sebanyak 25%. Fakultas kesehatan memiliki 14 responden dengan persentase sebanyak 16.3%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan analisis deskriptif memberi gambaran secara jelas mengenai data yang telah dikumpulkan, sehingga memudahkan dan menyederhanakan proses penafsiran hasil penelitian.

a) Skala Kontrol Diri

Berikut penjabaran data hipotetik (berdasarkan skala) dan data empiris (berdasarkan data lapangan) dari variabel kontrol diri.

Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian Skala Kontrol Diri

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Kontrol Diri	60	15	37.5	7.5	60	39	51	5.3

Keterangan rumus skor hipotetik:

Xmin = nilai paling rendah x jumlah item

Xmaks = nilai paling tinggi x jumlah item

M (mean) = nilai tertinggi + nilai terendah : 2

SD (standar deviasi) = nilai tertinggi - nilai terendah : 6

Berdasarkan rumus tersebut, skala kontrol diri menunjukkan nilai paling rendah 39, paling tinggi 60, rata-rata 51 dan standar deviasi

5.3. Uraian data hasil penelitian ini digunakan sebagai acuan mengkategorikan sampel rendah, sedang, dan tinggi. Berikut rumus dalam mengkategorisasikan skala kontrol diri:

Rendah = $X < M - 1SD$

Sedang = $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi = $M + 1SD \leq X$

Keterangan:

X = Rentang butir pertanyaan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berikut hasil kategorisasi skala kontrol diri berdasarkan rumus yang digunakan:

Tabel 4.7 Kategorisasi Kontrol Diri

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 45.7$	16	15.4%
Sedang	$45.7 \leq X < 56.3$	67	64.4%
Tinggi	$56.3 \leq X$	21	20.2%
Jumlah		104	100%

Hasil data empirik menunjukkan 16 mahasiswa dengan kontrol diri rendah 15.4%, sedang 67 mahasiswa (64.4%) dan tinggi 21 mahasiswa (20.2%).

b) Skala Prokrastinasi Akademik

Berikut penjabaran data hipotetik (berdasarkan skala) dan data empiris (data lapangan) terkait prokrastinasi akademik.

Tabel 4.8 Deskripsi Data Penelitian Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Prokrastinasi Akademik	100	25	37.5	7.5	78	25	46.4	11.8

Keterangan rumus skor hipotetik:

Xmin	= skor terendah dikali jumlah aitem
Xmaks	= skor tertinggi dikali jumlah aitem
M (mean)	= skor tertinggi + skor terendah : 2
SD (standar deviasi)	= skor tertinggi – skor terendah : 6

Menurut rumus yang dipakai, analisis deskriptif empiris pada skala kontrol diri memperlihatkan nilai paling rendah 25, nilai paling tinggi 78, dengan rata-rata 46,4 dan SD 11,8. Hasil deskripsi data ini dipakai sebagai acuan untuk mengkategorikan sampel penelitian menjadi tiga kelompok yakni rendah, sedang, dan tinggi. Berikut rumus yang dipakai dalam pengelompokan skala prokrastinasi akademik:

$$\text{Rendah} = X < M - 1SD$$

Sedang = $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi = $M + 1SD \leq X$

Keterangan:

X = Rentang butir pertanyaan

M = Mean (rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan penerapan rumus di atas, hasil pengelompokan skala prokrastinasi akademik adalah:

² **Tabel 4.9** Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 34.6$	22	21.15%
Sedang	$34.6 \leq X < 58.2$	70	67.31%
Tinggi	$58.2 \leq X$	12	11.54%
Jumlah		104	100%

Hasilnya kontrol diri menunjukkan 22 mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik rendah dengan persentase 21.15%, 70 mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik sedang dengan persentase 67.31% dan 12 mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi dengan persentase 11.54%.

²² 3. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi mengetahui data penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Berdasarkan penjelasan Pusvitasari dan Jayanti (2021), ²³ teknik Kolmogorov-Smirnov digunakan dalam uji ini, dengan aturan bahwa ¹² jika $p > 0,05$ data dikategorikan normal, $p < 0,05$ data dianggap tidak normal.

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*

Variabel	Sig	Keterangan
Kontrol Diri	0,016	Tidak terdistribusi normal
Prokrastinasi Akademik	0,053	Terdistribusi normal

Nilai signifikansi variabel kontrol diri sebesar 0.016 yang berarti tidak terdistribusi normal dan variabel prokrastinasi akademik sebesar 0.053 yang berarti data terdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Bertujuan mengidentifikasi apakah kontrol diri mempunyai hubungan yang linear terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan pernyataan Setiawan (2020), nilai $p > 0,05$ menandakan adanya linearitas, sementara $p < 0,05$ tidak linear. Hasil uji linearitas yang sudah diolah yakni:

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Interpretasi
Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik	1.154	0.089	Linear

Nilai signifikansi p sebesar 0,089 yang tercantum dalam tabel artinya hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik bersifat linear, karena nilai p melebihi angka 0,05.

4. Uji Hipotesis

Pengujian menggunakan teknik *Spearman's rho*. Menurut Fadilla dan Yuliasari (2024), *Spearman's rho* digunakan ketika data tidak terdistribusi normal. Tujuannya mengidentifikasi hubungan antara kontrol

diri dan prokrastinasi akademik. Berikut uji hipotesis yang telah dianalisis oleh peneliti:

Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis *Spearman's rho*

Variabel	r	P	Interpretasi
Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik	-0.674	0.000	Terdapat hubungan negatif

Hasil korelasi *Spearman's rho* diperoleh nilai signifikansi p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menandakan adanya korelasi kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Koefisien korelasi sebesar -0,674 mengindikasikan hubungan negatif dan signifikan, jika kontrol diri tinggi maka prokrastinasi akademik rendah. Tabel di bawah ini menyajikan kontribusi relatif dari kedua variabel tersebut.

Tabel 4. 13 *Measure of Association*

Variabel	Nilai Korelasi (r)	Nilai R Squared	Keterangan
Kontrol diri dengan prokrastinasi akademik	-0.641	0.411	41,1%

Berdasarkan tabel *measure of association*, nilai *r squared* = 0.411, yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh sebesar 41,1% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 58,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara kontrol diri mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan prokrastinasi akademik yang terjadi selama penyusunan skripsi. Sebanyak 104 mahasiswa

berpartisipasi sebagai responden, yang berasal dari tiga fakultas: Fakultas Ekonomi dan Sosial, Fakultas Teknik dan Teknologi Informasi, serta Fakultas Kesehatan. Dari jumlah responden tersebut, terdapat 104 mahasiswa yakni 41 laki-laki dan 63 perempuan. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan metode uji korelasi *Spearman's rho*.

Uji korelasi *Spearman's rho* menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,674, sig 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada korelasi negatif antara kontrol diri mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan prokrastinasi akademik selama penyusunan skripsi. Korelasi negatif menunjukkan semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ramadhani (2022) terhadap mahasiswa BPI IAIN Ponorogo, yang menemukan koefisien korelasi sebesar -0,722 dan sig 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel. Berdasarkan temuan tersebut, hipotesis diterima karena ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dalam proses menyusun skripsi.

Hasil analisis *measure of association* menunjukkan nilai r kuadrat sebesar 0,411, yang mengindikasikan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 41,1%, 58,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Ghufron dan Risnawita (2010) membedakan pemicu prokrastinasi akademik ada dua kategori, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari kelelahan secara fisik dan aspek psikologis seperti motivasi, harga

diri, rasa percaya diri, serta kontrol diri. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pola asuh dan keadaan lingkungan. Hasil penelitian Widyastari (2020) kontrol diri punya pengaruh sebesar 43,4% terhadap prokrastinasi akademik, dengan 56,5% lainnya dipicu oleh faktor lain. Penjelasan Ghufro dan Risnawita faktor ini mencakup kondisi internal maupun eksternal.

Berdasarkan hasil pengkategorisasian data empirik menunjukkan terdapat 16 mahasiswa kontrol diri rendah (15.4%), 67 mahasiswa kontrol diri sedang (64.4%), dan 21 mahasiswa memiliki kontrol diri tinggi dengan persentase 20.2%. Kategorisasi prokrastinasi akademik terdapat 22 mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik rendah dengan persentase 21.15%, 70 mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik sedang dengan persentase 67.31% dan 12 mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi dengan persentase 11.54%. Kesimpulan mahasiswa punya kontrol diri sedang dan prokrastinasi sedang.

Hasil kategorisasi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan perempuan mendominasi dengan jumlah 63 orang (60.6%), sedangkan laki-laki hanya 41 orang (39.4%). Kategorisasi responden prodi yang mendominasi adalah psikologi 29 mahasiswa (27.9%), manajemen 9 mahasiswa (8.7%), hukum 8 mahasiswa (7.7%), akuntansi 15 mahasiswa (14.4%), informatika 3 mahasiswa (2.9%), sistem informasi 3 mahasiswa (2.9%), teknologi informasi 10 mahasiswa (9.6%), teknik industri 10 mahasiswa (9.6%), kebidanan 5 mahasiswa (4.8%), keperawatan 5 mahasiswa (4.8%), dan farmasi 7 mahasiswa (6.7%). Kategorisasi fakultas yang mendominasi adalah fakultas ekonomi dan

sosial berjumlah 61 mahasiswa (58.7%), ²⁵ fakultas teknik dan teknologi informasi 26 mahasiswa (25%), dan fakultas kesehatan 17 mahasiswa (16.3%).

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa ³ kontrol diri dan prokrastinasi akademik saling berkaitan. Kontrol diri terbukti berpengaruh signifikan terhadap tingkat ⁴⁹ prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi. Mahasiswa kontrol diri yang tinggi cenderung punya prokrastinasi akademik yang lebih rendah.

Peneliti mengakui penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu kelemahan adalah kurangnya pendampingan yang optimal kepada responden saat mereka mengisi kuesioner. Hal ini dipicu pengambilan data melalui *google form*, yang berisiko membuat responden mengisi kuesioner tidak sesuai dengan kondisi yang sebenarnya mereka alami. Hasil uji normalitas memperlihatkan kontrol diri tidak terdistribusi normal, yang mungkin disebabkan oleh adanya bias saat responden menjawab pertanyaan dalam kuesioner. Peneliti juga hanya fokus meneliti kontrol diri sebagai faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti dapat mengeksplorasi dan menyelidiki faktor-faktor lain yang turut ¹⁰ memengaruhi prokrastinasi akademik. Menurut Ghufron dan Risnawita (2010), faktor ini meliputi faktor internal seperti kondisi fisik (kelelahan) dan kondisi psikologis (motivasi, harga diri, serta kepercayaan diri), serta ²⁸ faktor eksternal berupa pola pengasuhan dan lingkungan sekitar.

BAB V**KESIMPULAN DAN SARAN****A. Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan prokrastinasi akademik selama proses penyusunan skripsi. Artinya, jika kontrol diri mahasiswa tinggi, maka prokrastinasi akademik rendah. Sebaliknya, kontrol diri rendah meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Kesimpulannya hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima.

B. Saran**1. Bagi Responden Penelitian**

Peneliti berharap mahasiswa bisa meningkatkan kemampuan kontrol diri sehingga meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik. Mahasiswa diharapkan tidak menunda-nunda dalam menyelesaikan skripsi mereka.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian selanjutnya melakukan pendampingan yang lebih maksimal kepada responden saat mengisi kuesioner sehingga diperoleh hasil lebih baik dan maksimal. Peneliti juga berharap agar penelitian mendatang dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mencakup faktor internal seperti

8 kondisi fisik meliputi kelelahan dan kondisi psikologis yang meliputi motivasi, harga diri, serta kepercayaan diri. Faktor eksternal termasuk pola pengasuhan dan kondisi lingkungan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI MAHASISWA UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK SELAMA PROSES MENYUSUN SKRIPSI

ORIGINALITY REPORT

22%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	3%
2	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	3%
3	dspace.uii.ac.id Internet Source	2%
4	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	2%
5	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
6	123dok.com Internet Source	1%
7	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
8	repositori.usu.ac.id Internet Source	1%
9	repository.uksw.edu Internet Source	<1%
10	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1%
11	repository.usd.ac.id Internet Source	<1%

12	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
13	Submitted to Universitas Sanata Dharma Student Paper	<1 %
14	repository.uhn.ac.id Internet Source	<1 %
15	Ayu Lestari, Waode Suarni, Eva Herik. "Kontrol Diri Dalam Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", Jurnal Sublimapsi, 2023 Publication	<1 %
16	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
17	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
18	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
19	Submitted to Surabaya University Student Paper	<1 %
20	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1 %
21	Submitted to GIFT University Student Paper	<1 %
22	Submitted to Universitas Mulawarman Student Paper	<1 %
23	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
24	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
25	www.akmil.ac.id Internet Source	<1 %

- 26 Eko April Ariyanto, Fitriyana Dwi Ayu Ningrum, Sahat Saragih. "Keikutsertaan pada Organisasi Keagamaan dan Empati dengan Perilaku Prososial pada Remaja yang Aktif Dalam Organisasi Keagamaan", PHILANTHROPY: Journal of Psychology, 2021
Publication <1 %
-
- 27 Submitted to Universitas Merdeka Malang
Student Paper <1 %
-
- 28 digilib.uin-suka.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 29 etheses.iainkediri.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 30 unjaya.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 31 Submitted to iGroup
Student Paper <1 %
-
- 32 idr.uin-antasari.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 33 repository.ulb.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 34 Eva Rahmayani, Husni Husni, Daryaman Daryaman. "Hubungan Disiplin Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fiqh Kelas IX MTs Al-Iqna Cisaga Kabupaten Ciamis", Bestari | Jurnal Studi Pendidikan Islam, 2021
Publication <1 %
-
- 35 digilib.uinkhas.ac.id
Internet Source <1 %
-
- 36 journal.poltekip.ac.id
Internet Source <1 %
-

37	Internet Source	<1 %
38	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1 %
39	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	<1 %
40	Desriyanti Iskandar, Aspin Aspin, Yuliastri Ambar Pambudhi. "HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 TONGAUNA", Jurnal Sublimapsi, 2020 Publication	<1 %
41	arieunie.blogspot.com Internet Source	<1 %
42	core.ac.uk Internet Source	<1 %
43	docplayer.info Internet Source	<1 %
44	fokus kampus.com Internet Source	<1 %
45	issuu.com Internet Source	<1 %
46	repo.itera.ac.id Internet Source	<1 %
47	www.scilit.net Internet Source	<1 %
48	Fellycia Clovia Risty, Zaki Nur Fahmawati. "Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan", Journal of Islamic Psychology, 2024 Publication	<1 %
49	Winda Hairunnisa, Aspin Aspin, Eva Herik. "Dukungan Sosial dengan Kecemasan	<1 %

Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan
Skripsi di Masa Pandemi COVID-19", Jurnal
Sublimapsi, 2024

Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA