

## BAB IV

### PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

#### A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

##### 1. Orientasi Kanchah

Penelitian ini melibatkan partisipasi mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di wilayah Yogyakarta, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Beberapa universitas asal responden meliputi Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta (UNU), Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (UNJAYA), Universitas Islam Indonesia (UII), Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta (UNISA), Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (UIN Sunan Kalijaga), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Universitas Gadjah Mada (UGM), Universitas AMIKOM Yogyakarta, Universitas Teknologi Yogyakarta (UTY), dan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta (UPNYK). Variasi latar belakang institusi ini mencerminkan keberagaman lingkungan pendidikan tinggi di Yogyakarta yang dikenal sebagai kota pelajar.

Penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti dalam rentang waktu 19 Juni hingga 1 Juli 2025. Pengumpulan data dilakukan dengan metode *online* melalui penyebaran tautan kuesioner ke berbagai media sosial. Selain itu, peneliti juga secara aktif mendatangi sejumlah lokasi seperti kafe, area sekitar kampus, dan tempat-tempat di mana mahasiswa terlihat sedang bersantai atau bekerja, untuk memperluas jangkauan responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu

teknik yang memilih responden berdasarkan kriteria tertentu tanpa memerlukan lokasi penelitian yang spesifik. Subjek dalam penelitian ini bersifat *unisex*, yakni terdiri dari mahasiswa laki-laki maupun perempuan yang aktif menjalani perkuliahan dan bekerja secara *part-time*. Penggunaan metode pengumpulan data secara *online* dan langsung dilakukan untuk memastikan keterwakilan data yang lebih merata dan sesuai dengan tujuan penelitian.

## 2. Persiapan Penelitian

### a. Persiapan Administrasi

Dalam tahapan pelaksanaan penelitian ini, alat ukur yang digunakan berupa skala psikologis. Terdapat dua macam skala yang digunakan, yaitu skala kontrol diri yang bertujuan untuk menilai kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol perilaku pada berbagai kondisi, serta skala prokrastinasi akademik yang difungsikan untuk mengidentifikasi tingkat kecenderungan seseorang dalam menunda tugas-tugas akademik. Kedua instrumen tersebut disusun berdasarkan rumusan definisi operasional dan indikator yang sesuai dengan masing-masing variabel yang diteliti.

### b. Persiapan Alat Ukur

Pada Alat ukur dalam tahap penelitian ini menggunakan instrumen pengukuran berupa skala. Terdapat dua skala dalam penelitian ini yaitu skala Kontrol Diri, dan skala Prokrastinasi Akademik.

### 1) Skala Prokrastinasi Akademik

Alat ukur ini, peneliti telah memodifikasi dari penelitian In Sarah Nabila dan Dwi Nastiti (2023) yang berdasarkan aspek-aspek dari Ferarri yang dimana memiliki 4 aspek diantaranya menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, terlambat dalam pelaksanaan tugas, adanya jeda waktu antara perencanaan dan penyelesaian tugas, serta memilih melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan. Skala dari Prokrastinasi Akademik ini memiliki jumlah aitem 40 yang terdiri dari 20 *favoriabel* dan 20 *unfavoriabel*. Kriteria dalam pengisian skala ini yaitu menggunakan Skala *Likert* yang digunakan menawarkan 5 pilihan jawaban diantaranya: Sangat Sesuai (SS) diberikan lima poin, Sesuai (S) diberikan empat poin, Netral diberikan tiga poin, Tidak Sesuai (TS) diberikan dua poin, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan satu poin. Sedangkan, untuk pernyataan *unfavourable*, dari "Sangat Sesuai (SS) diberikan satu poin", " Sesuai (S) diberikan dua poin ", "Netral diberikan tiga poin" Tidak Sesuai (TS) diberikan empat poin", " Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan lima poin".

Dalam proses modifikasi skala, peneliti melakukan uji validitas dengan melibatkan jumlah reter lima orang ahli (*expert*) untuk mengetahui layak atau tidaknya suatu aitem pada penelitian menurut Azwar (2012), maka dari hal tersebut pada penelitian ini setiap aitem dengan pengisiannya (5 kategori). Dan hasil dari pengisian dari empat *expert* ini mendapatkan bahwa dari

pengisiannya berada di kategorisasi valid 38 aitem, kemudian peneliti melakukan menganalisis data menggunakan teknik *Aiken's V* yang dimana hasilnya menunjukkan. Hasil dari uji validitas terhadap skala tersebut menunjukkan bahwa terdapat 3 aitem yang tidak valid dengan nilai validitasnya 0,8, 0,8, dan 0,75 dalam skala Prokrastinasi Akademik pada aitem 23, 39, dan 40 sebab dapat dilihat pada tabel.

**Tabel 4.1.** Hasil Setelah Uji Validitas *Aiken's V*

AITEM	V	Ket
Aitem 1	0,85	Valid
Aitem 2	0,85	Valid
Aitem 3	0,95	Valid
Aitem 4	0,85	Valid
Aitem 5	0,75	Valid
Aitem 6	0,9	Valid
Aitem 7	0,9	Valid
Aitem 8	1	Valid
Aitem 9	0,85	Valid
Aitem 10	0,9	Valid
Aitem 11	0,9	Valid
Aitem 12	0,9	Valid
Aitem 13	0,9	Valid
Aitem 14	0,85	Valid
Aitem 15	0,95	Valid
Aitem 16	0,85	Valid
Aitem 17	0,9	Valid
Aitem 18	0,85	Valid
Aitem 19	0,85	Valid
Aitem 20	0,85	Valid
Aitem 21	0,9	Valid
Aitem 22	0,85	Valid
Aitem 23	0,8	Tidak Valid
Aitem 24	0,85	Valid
Aitem 25	0,9	Valid
Aitem 26	0,85	Valid

Aitem 27	0,85	Valid
Aitem 28	0,9	Valid
Aitem 29	0,9	Valid
Aitem 30	0,85	Valid
Aitem 31	0,85	Valid
Aitem 32	0,9	Valid
Aitem 33	0,9	Valid
Aitem 34	0,85	Valid
Aitem 35	0,85	Valid
Aitem 36	0,85	Valid
Aitem 37	0,85	Valid
Aitem 38	0,85	Valid
Aitem 39	0,8	Tidak Valid
Aitem 40	0,75	Tidak Valid

**Tabel 4.2.** *Blueprint* Setelah Uji Validitas Aiken's *V*

Aspek	Aitem		Jumlah	Bobot
	F	UF		
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	1,2,17,18,31	3,4,19,20,32	10	25,64%
deKeterlambatan dalam mengerjakan tugas	5,6,21,22,33	7,8,23,24,37	10	25,64%
Kesenjangan waktu antara rencana dan realisasi penyelesaian tugas	9,10,26,34	11,12,38,39,40	9	23,08%
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	13,14,27,28,35	15,16,29,30,36	10	25,64%
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>39</b>	<b>100%</b>

## 2) Skala Kontrol Diri

Alat ukur ini, peneliti telah memodifikasi dari Retno Arum Sayekti (2023) yang berdasarkan aspek-aspek dari Tangney (2004) yang dimana memiliki 5 aspek diantaranya Disiplin diri, Tindakan

atau aksi yang tidak impulsif, Pola hidup sehat, Regulasi diri, dan Relibilitas. Skala dari Kontrol diri ini memiliki jumlah aitem 30 yang terdiri dari 15 *favoriabel* dan 15 *unfavoriabel*. Kriteria dalam pengisian skala ini yaitu menggunakan Skala *Likert* yang digunakan menawarkan 5 pilihan jawaban diantaranya: Sangat Sesuai (SS) diberikan lima poin, Sesuai (S) diberikan empat poin, Netral diberikan tiga poin, Tidak Sesuai (TS) diberikan dua poin, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan satu poin. Sedangkan, untuk pernyataan *unfavourable*, dari "Sangat Sesuai (SS) diberikan satu poin", "Sesuai (S) diberikan dua poin", "Netral diberikan tiga poin" Tidak Sesuai (TS) diberikan empat poin", "Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan lima poin".

Dalam proses *modifikasi* skala, peneliti melakukan uji validitas dengan melibatkan dengan menggunakan reter lima orang ahli (*expert*) untuk mengetahui layak atau tidaknya suatu aitem pada penelitian Azwar (2012), maka dari hal tersebut pada penelitian ini setiap aitem dengan pengisiannya (5 kategori). Dan hasil dari pengisian dari lima *expert* ini mendapatkan bahwa dari pengisiannya berada di kategorisasi valid 29 aitem, kemudian peneliti menganalisis data menggunakan teknik *Aiken's V* yang dimana hasilnya menunjukkan  $>0,8$ . Hasil dari uji validitas terhadap skala tersebut menunjukkan bahwa terdapat 1 yang tidak valid dengan nilai

validitasnya 0,65 dalam skala Kontrol Diri pada aitem 25 sebab dapat dilihat pada tabel aitem tersebut berada di kurang dari  $<0,8$ .

**Tabel 4.3.** Hasil Setelah Uji Validitas *Aiken's V*

<b>AITEM</b>	<b>V</b>	<b>Ket</b>
Aitem 1	0,9	Valid
Aitem 2	0,95	Valid
Aitem 3	0,85	Valid
Aitem 4	0,9	Valid
Aitem 5	0,85	Valid
Aitem 6	0,85	Valid
Aitem 7	0,95	Valid
Aitem 8	0,85	Valid
Aitem 9	0,85	Valid
Aitem 10	0,85	Valid
Aitem 11	0,95	Valid
Aitem 12	0,95	Valid
Aitem 13	0,9	Valid
Aitem 14	0,85	Valid
Aitem 15	0,9	Valid
Aitem 16	0,85	Valid
Aitem 17	0,85	Valid
Aitem 18	0,85	Valid
Aitem 19	0,9	Valid
Aitem 20	0,85	Valid
Aitem 21	0,85	Valid
Aitem 22	0,85	Valid
Aitem 23	0,85	Valid
Aitem 24	0,85	Valid
Aitem 25	0,65	Tidak Valid
Aitem 26	0,95	Valid
Aitem 27	0,95	Valid
Aitem 28	0,85	Valid
Aitem 29	0,95	Valid
Aitem 30	0,95	Valid

**Tabel 4.4.** *Blueprint* Setelah Uji Validitas *Aiken's V*

Aspek	Aitem		Jumlah	Bobot
	F	UF		
Disiplin diri	30,2,4	5,9,7	6	21,43%
Tindakan atau aksi yang tidak implisif	6,8	11,13,15	5	17,86%
Pola hidup sehat	12,14,16	17,19,21	6	21,43%
Regulasi diri	18,20,22	23,25,27	6	21,43%
Relibilitas	24,26,28	29,1	5	17,86%
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Penyusunan skala yang disusun oleh peneliti dirancang sebagai alat untuk mengumpulkan data, namun perlu melalui tahap uji coba terlebih dahulu sebelum diterapkan secara penuh. Awalnya, peneliti melakukan uji bahasa dan keterbacaan butir soal yang melibatkan dua pakar dan lima narasumber dengan karakteristik yang sesuai dengan subjek penelitian. Tahap selanjutnya, Peneliti melaksanakan uji coba dari tanggal 25 Mei hingga 23 Juni 2025 kepada 50 subjek yang memenuhi kriteria penelitian, dengan penyebaran *kuesioner* dilakukan secara *online*, maupun mendatangi tempat responden bekerja *parttime* skala yang tersedia di *link Google Form*. Uji coba dari alat ukur ini terdiri dari pengujian validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS 26 *for Windows*.

d. Hasil Uji Reliabilitas Skala

Hasil reliabilitas kedua skala yang digunakan dalam penelitian ini dilaporkan dalam hasil berikut:

## 1. Skala Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik, didapatkan nilai reliabilitas dari skala prokrastinasi akademik sebelum digugurkan adalah sebesar 0,962. Kemudian nilai reliabilitas skala kontrol diri setelah digugurkan aitem adalah sebesar 0,973, yang dimana diketahui bahwa nilai koefisien tersebut  $>0,7$  menurut Chin (1998), dapat dilihat bahwa skala aitem reabilitas. Sedangkan nilai RIT pada penelitian ini  $>0,3$  dapat dilihat pada aitem yang ada di tabel dibawah ini yaitu Y1,Y2,Y3,Y4,Y6,Y7,Y9,Y10,Y11,Y12,Y14,Y17,Y18,Y19,Y20,Y21,Y22,Y23,Y24,Y25,Y26,Y27,Y28,Y29,Y30,Y31,Y32,Y33,Y34,Y35,Y36,Y37,Y39 yang dimana RIT nya  $>0,3$  menurut Azwar (2014) dan dengan retang 0,323 hingga 0,948 dapat disimpulkan bahwa aitem dari skala Prokrastinasi Akademik dikatakan reliabel.

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.973	33

**Tabel 4.5.** Hasil Uji Reabilitas

Aitem	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
Y1	.890	Reliabel
Y2	.396	Reliabel
Y3	.948	Reliabel
Y4	.571	Reliabel
Y6	.393	Reliabel
Y7	.943	Reliabel

Y9	.497	Reliabel
Y10	.441	Reliabel
Y11	.854	Reliabel
Y12	.948	Reliabel
Y14	.384	Reliabel
Y17	.581	Reliabel
Y18	.323	Reliabel
Y19	.566	Reliabel
Y20	.909	Reliabel
Y21	.909	Reliabel
Y22	.832	Reliabel
Y23	.856	Reliabel
Y24	.804	Reliabel
Y25	.909	Reliabel
Y26	.947	Reliabel
Y27	.948	Reliabel
Y28	.909	Reliabel
Y29	.361	Reliabel
Y30	.909	Reliabel
Y31	.948	Reliabel
Y32	.772	Reliabel
Y33	.854	Reliabel
Y34	.854	Reliabel
Y35	.562	Reliabel
Y36	.909	Reliabel
Y37	.344	Reliabel
Y39	.523	Reliabel

**Tabel 4.6.** *Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik setelah uji coba*

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>F</i>	<i>UF</i>	
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	1,2,17,18,31	3,4,19,20,32	10
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	6,21,22,33	7,23,24,37	8
Kesenjangan waktu antara rencana dan realisasi penyelesaian tugas	9,10,25,26,34	11,12,39	8
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	14,27,28,35	29,30,36	7
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>33</b>

## 2. Skala Kontrol Diri

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada skala kontrol diri, didapatkan nilai reliabilitas dari skala kontrol diri sebelum digugurkan adalah sebesar 0,969. Kemudian nilai reliabilitas skala kontrol diri setelah digugurkan aitem adalah sebesar 0,986, yang dimana diketahui bahwa nilai koefisien tersebut > 0,7 menurut Chin (1998) dapat dilihat bahwa skala aitem reabilitas. Sedangkan nilai RIT pada penelitian ini >0,3 menurut Azwar (2012) dapat dilihat aitem pada tabel yaitu X1,X2,X3,X4,X5,X7,X8,X9,X10,X11,X12,X13,X14,X15,X19 ,X20,X23,X24,X25,X26,X27,X28,X29 yang dimana aitem tersebut nilai RIT nya > 0,3 dengan retang di 0,333 hingga 0,982

dan dapat disimpulkan bahwa aitem dari skala kontrol diri dikatakan reliabel.

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.986	23

**Tabel 4.7.** Hasil Uji Reabilitas

Aitem	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
X1	.385	Reliabel
X2	.935	Reliabel
X3	.881	Reliabel
X4	.961	Reliabel
X5	.935	Reliabel
X7	.914	Reliabel
X8	.823	Reliabel
X9	.902	Reliabel
X10	.967	Reliabel
X11	.973	Reliabel
X12	.975	Reliabel
X13	.946	Reliabel
X14	.982	Reliabel
X15	.915	Reliabel
X19	.333	Reliabel
X20	.384	Reliabel
X23	.957	Reliabel
X24	.871	Reliabel
X25	.975	Reliabel
X26	.911	Reliabel
X27	.975	Reliabel
X28	.975	Reliabel
X29	.917	Reliabel

**Tabel 4.8.** Blueprint Skala Kontrol Diri setelah uji coba

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>F</i>	<i>UF</i>	
Disiplin diri	2,4	5,9,7	5
Tindakan atau aksi yang tidak implisif	8,10	11,13,15	5
Pola hidup sehat	12,14	19	3
Regulasi diri	20	23,25,27	4
Relibilitas	24,26,28	3,29,1	6
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>23</b>

## B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengumpulan data oleh peneliti dilaksanakan pada tanggal 1 hingga 3 Juli 2025. Proses ini dilakukan melalui distribusi skala secara daring menggunakan tautan *kuesioner*, serta dengan mendatangi langsung lokasi tempat mahasiswa berkumpul atau bekerja. Dalam proses tersebut, peneliti memastikan bahwa responden yang dipilih telah memenuhi kriteria yang ditetapkan dalam penelitian. Skala yang disebarakan berisikan informasi data diri, kampus, pekerjaan, ketersediaan responden, petunjuk pengisian dan serta tidak lupa untuk skala Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik yang telah dilakukan uji coba.

Peneliti menyebarkan tautan formulir Google melalui beragam media sosial, termasuk Facebook, Twitter, dan WhatsApp, sebagai sarana untuk menjangkau responden secara lebih luas dan efisien, serta dengan mengunjungi café dan tempat bersantai lainnya secara langsung. Tujuan distribusi ini adalah untuk mendapatkan data dari sampel responden yang besar dan merata. Kuesioner ini menargetkan pria dan wanita berusia 18 hingga 25 tahun yang

aktif belajar sambil bekerja paruh waktu atau *parttime*. Pengumpulan data dilakukan setiap hari dengan membagikan tautan formulir Google melalui berbagai platform media sosial dan dengan mengunjungi café dan tempat bersantai lainnya secara langsung. Peneliti tidak hanya membagikan tautan tersebut, tetapi juga secara aktif memantau data yang masuk untuk memastikan jumlah responden yang ditargetkan terpenuhi. Proses pengumpulan data menghasilkan 143 responden, tanpa ada data yang bermasalah.

## C. Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Responden Penelitian

Penelitian Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data secara *online* melalui penyebaran kuesioner menggunakan *link google form* beserta peneliti mendatangi sebuah café atau tempat bersantai para reponden. Dari proses tersebut, peneliti berhasil memperoleh sebanyak 143 responden yang valid dari partisipan yang mengisi *link google from* beserta peneliti mendatangi sebuah café atau tempat bersantai para reponden.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi karakteristik para responden yang menjadi kriteria penelitian, yang selanjutnya dirangkum secara sistematis dan disajikan dalam bentuk tabel berikut.

**Tabel 4.9.** Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia

<b>Umur</b>	<b>N</b>	<b>Presentasi %</b>
18	18	12,6%
19	28	19,6%
20	45	31,5%
21	20	14%
22	13	9,1%
23	12	7,14%
24	5	3,5%
25	2	2,6%
<b>Total</b>	<b>143</b>	<b>100</b>

Berdasarkan di atas, usia pada responden yang mengisi kuesioner melalui Google Formulir dan memenuhi kriteria pencarian. Peneliti menentukan bahwa responden dalam studi ini berusia antara 18 dan 25 tahun, sebuah faktor yang sudah ditentukan dan disesuaikan sebelum pengumpulan data. Tabel diatas juga dapat dilihat bahwa responden dengan usia 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 saat mengisi skala tidak ada yang sama dalam mengisi skala penelitian tersebut dan masing-masing dalam presentasinya berbeda.

Hal ini dapat terlihat bahwa kebanyakan mahasiswa yang mengisi *kuesioner* itu berada di umur 20 tahun dan mungkin sebab itu diusia segitu mahasiswa sudah memiliki pengalaman yang lebih tinggi daripada umur 18 dan 19, sedangkan umur 21-25 kemungkinan yang sudah berkerja *parttime* sudah mulai menurun sebab sudah kembali memikirkan pendidikannya supaya terselesaikan dengan tepat waktu.

Selain di deskripsikan berdasarkan usia, peneliti juga mendeskripsikan subjek berdasarkan asal instansi. Adapun deskripsi responden penelitian berdasarkan asal instansi sebagai berikut:

**Tabel 4.10.** Deskripsi Responden Berdasarkan Asal Instansi

<b>Instansi</b>	<b>N</b>	<b>Presentasi %</b>
UNU	15	10,5
UNJAYA	19	13,3
UII	10	7,0
UNISA	18	12,6
UIN Kalijaga	19	13,3
UNY	16	11,2
UGM	19	13,3
AMIKOM	12	8,4
UTY	12	8,4
UPNYK	3	2,1
<b>Total</b>	<b>143</b>	<b>100</b>

Responden dalam penelitian ini berasal dari sepuluh universitas yang berbeda di Yogyakarta. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (UNJAYA), Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga, dan Universitas Gadjah Mada (UGM) merupakan tiga universitas dengan jumlah responden terbanyak, masing-masing menyumbang 19 mahasiswa atau sebesar 13,3% dari total keseluruhan. Disusul oleh Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (UNISA) sebanyak 18 responden (12,6%), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sebanyak 16 responden (11,2%), serta Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta (UNU) dengan 15 responden (10,5%). Sementara itu, Universitas AMIKOM Yogyakarta dan Universitas Teknologi Yogyakarta (UTY) masing-masing menyumbang 12 responden atau 8,4%. Universitas Islam Indonesia (UII) menyumbang 10 responden (7,0%), dan yang paling sedikit berasal dari Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta (UPNYK) dengan 3 responden (2,1%). Secara keseluruhan, distribusi responden cukup merata, meskipun terdapat dominasi dari beberapa universitas besar di Yogyakarta.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Setelah data berhasil dikumpulkan, langkah peneliti selanjutnya adalah melakukan perhitungan untuk menentukan nilai empirik dan hipotetis sebagai dasar analisis data. Nilai empirik diperoleh dari data asli sampel penelitian sedangkan untuk hipotetik diperoleh dari hasil nilai *mean* dan *standar deviasi* sejumlah aitem penelitian.

**Tabel 4.11.** Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Kontrol Diri	57	77	67,93	4,24	23	115	80,5	15,3
Prokrastinasi Akademik	63	127	100,580	17,313	33	165	115,5	22

Keterangan:

Skor Empirik diperoleh dari hasil data penelitian

Skor Hipotetik diperoleh dari skala

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa skala dari kontrol diri memperoleh skor mean empirik sebesar 67,93 dengan standar deviasi sebesar 4,24 dan juga memperoleh skor mean hipotetik sebesar 80,5 dengan standar deviasi sebesar 15,3. Selanjutnya pada skala prokrastinasi akademik memperoleh mean skor empirik sebesar 100,580 dengan standar deviasi sebesar 17,313 serta memperoleh hasil mean hipotetik sebesar 115,5 dengan standar deviasi sebesar 22.

Peneliti menggunakan hasil deskripsi data untuk mengelompokkan skor setiap responden pada setiap variabel, sehingga mereka dapat mengidentifikasi kategori atau tingkat setiap variabel. Kategorisasi menurut Azwar (2020) merupakan suatu metode mengklasifikasikan data penelitian

kedalam kelompok-kelompok tertentu berdasarkan skor yang diperoleh.

Adapun rumus norma kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 4.12.** Rumus Norma Kategorisasi

<b>Kategorisasi</b>	<b>Rumus</b>
Sangat Rendah	$X < M - 1,8SD$
Rendah	$M - 1,8SD < X \leq M - 0,6 SD$
Sedang	$M - 0,6SD < X \leq M + 0,6 SD$
Tinggi	$M + 0,6 SD < X \leq M + 1,8SD$
Sangat Tinggi	$X > M + 1,8SD$

Keterangan

X : Skor Total

$\mu$  : Mean

$\sigma$  : Standar Deviasi

Rumus di atas menjadi acuan peneliti untuk mengklasifikasikan skor subjek ke dalam tiga kategori. Hasil pengelompokan tersebut ditampilkan sebagai berikut:

**Tabel 4.13.** Kriteria Kategorisasi Tiap Variabel

<b>Kategorisasi</b>	<b>Kontrol Diri</b>	<b>Prokrastinasi Akademik</b>
Sangat Rendah	$X < 31$	$X < 50$
Rendah	$31 < X \leq 59$	$50 < X \leq 88$
Sedang	$59 < X \leq 87$	$88 < X \leq 126$
Tinggi	$87 < X \leq 114,4$	$126 < X \leq 164$
Sangat Tinggi	$X > 114$	$X > 164$

Tabel di atas merupakan perhitungan kategorisasi dari setiap variabel, sehingga berdasarkan kategorisasi tersebut, berikut frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel.

**Tabel 4.14.** Kategorisasi Responden Tiap Variabel

Kategorisasi	Kontrol Diri		Prokastinasi Akademik	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	0	0	0	0
Rendah	4	2,8	0	0
Sedang	111	77,6	4	2,8
Tinggi	28	19,6	37	25,9
Sangat Tinggi	0	0	102	71,3
<b>Total</b>	<b>143</b>	<b>100%</b>	<b>143</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, persebaran subjek untuk variabel kontrol diri memperlihatkan bahwa tidak ada responden (0%) yang berada pada kategori sangat rendah. Sebanyak 4 responden (2,8%) diklasifikasikan dalam kategori rendah, sedangkan sebagian besar responden, yaitu 111 orang (77,6%), berada dalam kategori sedang. Adapun 28 responden (19,6%) termasuk ke dalam kategori tinggi, dan tidak ditemukan responden (0%) dalam kategori sangat tinggi.

Selanjutnya pada variabel prokastinasi akademik, terdapat 0 (0%) responden yang berada pada kategori sangat rendah dan kategori rendah. Kemudian, 4 (2,8%) responden berada pada kategori sedang, 37 (25,9%) berada pada kategori tinggi, dan 102 (71,3%) berada pada kategori sangat tinggi.

### 3. Uji Asumsi

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat. Dalam studi ini, dua jenis pengujian yang digunakan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS

versi 26 for Windows. Hasil dari uji normalitas akan disampaikan, sebagai berikut.

a. Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas untuk menilai apakah data yang diperoleh terdistribusi normal. Uji ini dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, menggunakan SPSS versi 26 untuk Windows. Menurut Azwar (2020), data dianggap terdistribusi normal jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05.

**Tabel 4.15.** Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	Interpretasi
Kontrol Diri	0,048	Tidak Normal
Prokastinasi Akademik	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel kontrol diri  $p=0,048$  ( $p<0,05$ ). Nilai ini menunjukkan bahwa data tidak memenuhi syarat normalitas karena lebih kecil dari 0,05. Hal serupa juga terjadi pada variabel prokastinasi akademik, di mana nilai signifikansi sebesar  $p=0,000$ , ( $p<0,05$ ) sehingga dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara pengendalian diri dan prokrastinasi akademik. Uji ini dilakukan menggunakan SPSS versi 26 for Windows. Menurut Azwar (2020), dua variabel dianggap memiliki hubungan linear jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05.

**Tabel 4.16.** Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. Linearity	Sig. Deviation
Kontrol Diri	0,000	0,945
Prokastinasi Akademik		

Berdasarkan tabel di atas, ilai signifikansi linearitas sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel. Temuan ini diperkuat oleh nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,945 ( $p > 0,05$ ), yang juga mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear.

#### 4. Uji Hipotesis

Setelah peneliti menyelesaikan tahapan uji asumsi, yang meliputi pengujian normalitas dan linearitas, langkah berikutnya adalah melakukan uji hipotesis guna mengetahui tingkat kekuatan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Pada bagian ini, digunakan analisis korelasi *Spearman Rank* digunakan karena data dari variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik tidak menunjukkan distribusi normal.

**Tabel 4.17.** Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi Spearman	Koefisien Signifikansi	Interpretasi
Kontrol Diri	-0,459	0,000	Negatif
Prokastinasi Akademik			

Tabel di atas menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,459$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dan sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokastinasi akademik. Interpretasi hasil koefisien korelasi didasarkan pada

pedoman yang dikemukakan oleh Sugiyono (2024), yang membagi tingkat kekuatan korelasi ke dalam lima kategori yaitu:

**Tabel 4.18.** Kriteria Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Mengacu pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa persentase nilai korelasi antara kontrol diri dengan prokastinasi akademik ( $r=0,459$ ), berada pada rentang sedang.

**Tabel 4.19.** Tabel Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square	Keterangan
Kontrol Diri Prokastinasi Akademik	0,475	0,225	22,5%

Berdasarkan nilai R square pada tabel di atas, diketahui bahwa koefisien determinasi sebesar 0,225, yang menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 22,5% terhadap prokrastinasi akademik. Sementara itu, nilai koefisien korelasi  $r = 0,475$ . Koefisien korelasi memiliki dua makna, yaitu menunjukkan kekuatan hubungan yang ditunjukkan oleh angka antara 0 hingga 1, serta arah hubungan yang ditunjukkan melalui tanda positif atau negatif.

Koefisien korelasi yang menunjukkan nilai positif menandakan adanya hubungan yang sejalan atau searah antara variabel X dan variabel Y. Sebaliknya, jika koefisien bernilai negatif, maka hal itu mengindikasikan adanya hubungan yang berlawanan arah antara kedua variabel tersebut. Dengan kata lain, ketika nilai X menurun, nilai Y cenderung meningkat, dan

sebaliknya, peningkatan nilai X cenderung diikuti dengan penurunan nilai Y (Azwar, 2018). Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan **diterima**.

## 5. Uji Beda

Uji beda pada penelitian ini dilakukan dengan *Independent Sample T-test*, yang digunakan sebagai analisis tambahan dengan tujuan mengetahui perbedaan rata-rata pada variabel kontrol diri dan prokastinasi akademik antara responden laki-laki dan perempuan.

### a. Kontrol diri

Analisis dilakukan menggunakan uji *Independent Samples T-test* karena terdapat dua kelompok yaitu laki-laki dan perempuan. Berikut merupakan hasil pengujian pada variabel kontrol diri.

**Tabel 4.20.** Hasil Uji Beda Kontrol Diri

Jenis Kelamin	Mean	Sig.
Laki-Laki	67,52	0,749
Perempuan	68,27	

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel kontrol diri adalah 0,749 ( $p > 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada variabel kontrol diri antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

### b. Prokastinasi Akademik

Analisis dilakukan menggunakan uji *Independent Samples T-test* karena terdapat dua kelompok yaitu laki-laki dan perempuan. Berikut merupakan hasil pengujian pada variabel prokastinasi akademik.

**Tabel 4.21.** Hasil Uji Beda Prokstinasi Akademik

Jenis Kelamin	Mean	Sig.
Laki-Laki	67,52	0,995
Perempuan	68,27	

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel prokstinasi akademik adalah 0,995 ( $p>0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada variabel prokstinasi akademik antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

#### D. Pembahasan

Penelitian ini telah mendapatkan data statistik deskriptifnya peneliti ini mendapatkan hasil dari penelitian ini dapat ditunjukkan bahwa kedua variable memiliki skor  $X_{min}$ ,  $X_{max}$  dari skor empirik beserta skor hipotetik. Hal tersebut dapat dilihat dari skor empirik yang didapatkan dari variable kontrol diri itu dapat ditunjukkan bahwa  $X_{min}$  57 dengan  $X_{max}$  77 dapat diketahui bahwa skor empirik ini dengan jarak sebarannya yaitu 20 sehingga dapat dikatakan bahwa, sedangkan skor hipotetik  $X_{min}$  23 dengan  $X_{max}$  115 dengan jarak sebarannya 92, hal tersebut dapat ditunjukkan variable kontrol diri memperoleh skor mean empirik sebesar 67,93 dengan standar deviasi sebesar 4,24 dan juga memperoleh skor mean hipotetik sebesar 80,5 dengan standar deviasi sebesar 15,3, sehingga pada variable kontrol diri ini subjek berada di kategori sedang dari hal tersebut dapat dilihat dari kategori rendah berada di 2,8% terdapat 4 subjek, kategori sedang berada di 77,6% terdapat 111 subjek dan untuk kategori tinggi berada di 19,6% terdapat 28 subjek. Selanjutnya pada variabel prokrastinasi akademik untuk skor empirik yang didapatkan dari

variable prokrastinasi akademik itu dapat ditunjukkan bahwa  $X_{min}$  63 dengan  $X_{max}$  127, dan skor hipotetik  $X_{min}$  33 dengan  $X_{max}$  165 dan juga memperoleh mean skor empirik sebesar 100,580 dengan standar deviasi sebesar 17,313 serta memperoleh hasil mean hipotetik sebesar 115,5 dengan standar deviasi sebesar 22. Sehingga variable ini dapat dilihat berada di kategori tinggi sebab dapat dilihat dari kategori sedang berada 2,8% terdapat 4 subjek, untuk kategori tinggi berada 25,9% terdapat 37 subjek dan 71,3% terdapat 102 subjek.

Berdasarkan penjelasan diatas dari kedua variable telah ditunjukkan dari skor empirik nya terdapat nilai  $X_{min}$  itu lebih rendah dari  $X_{max}$ , maka dari kedua variable pada skor empirik dapat dijelaskan bahwa menunjukkan adanya kisaran nilai yang cukup luas dalam data penelitian ini. Sedangkan pada skor hipotetik maka sebaran data itu cenderung lebih melebar kearah nilai minimum dan adanya kemungkinan beberapa data memiliki nilai yang sangat rendah. Selanjutnya untuk variable prokrastinasi akademik ini skor empiriknya terdapat  $X_{min}$  lebih rendah daripada  $X_{max}$ , maka dari kedua variable pada skor empirik dapat dijelaskan bahwa menunjukkan adanya kisaran nilai yang cukup luas dalam data penelitian ini. Sedangkan pada skor hipotetik maka sebaran data itu cenderung lebih melebar kearah nilai minimum dan adanya kemungkinan beberapa data memiliki nilai yang sangat rendah.

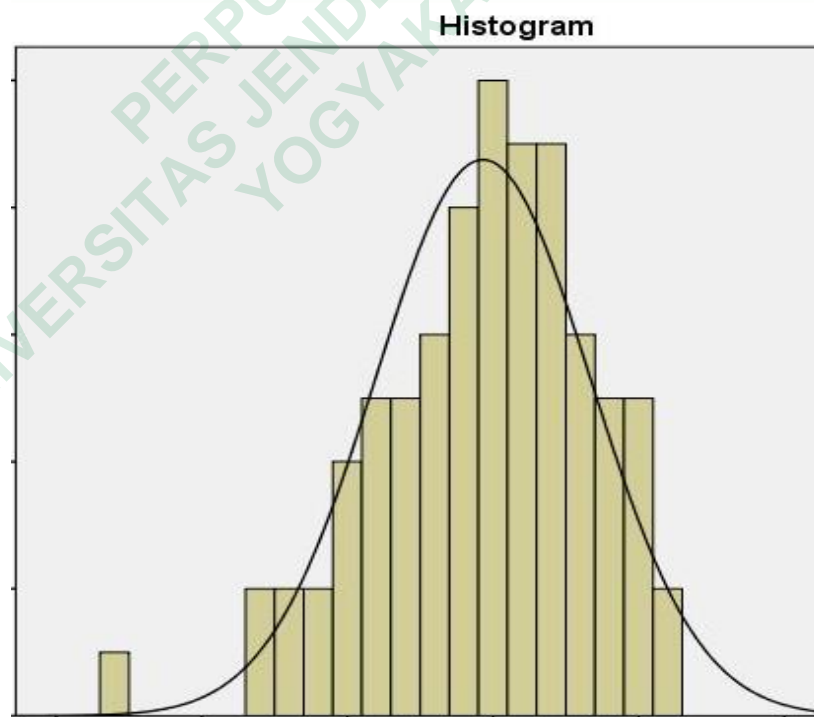
Selanjutnya terdapat pada standar deviasi pada variable kontrol diri pada skor empirik terdapat 4,24 dan skor hipotetik terdapat 15,3, maka dapat dikatakan bahwa data empirik ini lebih homogen atau kurang bervariasi

dibandingkan dengan apa yang diharapkan secara teoritis (hipotetik). Sedangkan pada variable prokrastinasi akademik terdapat nilai standar deviasi skor empirik 17,313 lebih rendah daripada nilai standar deviasi pada skor hipotetik 22, sehingga dapat dikatakan bahwa variable prokrastinasi akademik masa halnya dengan variable kontrol diri yang dimana data empirik ini lebih homogen atau kurang bervariasi dibandingkan dengan apa yang diharapkan secara teoritis (hipotetik).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dilihat bahwa dari variable kontrol diri *mean* hipotetiknya lebih tinggi dari *mean* empirik sebesar 67,93, maka dapat dikatakan dari penelitian ini yang menggunakan retang tingkat kesesuaian pada subjek yaitu dengan skala *likert* (dengan 1 dinyatakan sangat tidak sesuai dan 5 dinyatakan sangat sesuai) dan pada hal tersebut bahwa variable kontrol diri ini secara umum subjek dalam penelitian ini cenderung tidak sesuai, karena nilai rata-rata mahasiswa berada di atas skor hipotetik. Sedangkan pada variable prokrastinasi akademik ini dapat dilihat bahwa *mean* hipotetiknya lebih tinggi dari *mean* empirik sebesar 67,93, maka dapat dikatakan dari penelitian ini yang menggunakan retang tingkat kesesuaian pada subjek yaitu dengan skala *likert* (dengan 1 dinyatakan sangat tidak sesuai dan 5 dinyatakan sangat sesuai) dan pada hal tersebut bahwa variable kontrol diri ini secara umum subjek dalam penelitian ini cenderung tidak sesuai, karena nilai rata-rata mahasiswa berada di atas skor hipotetik.

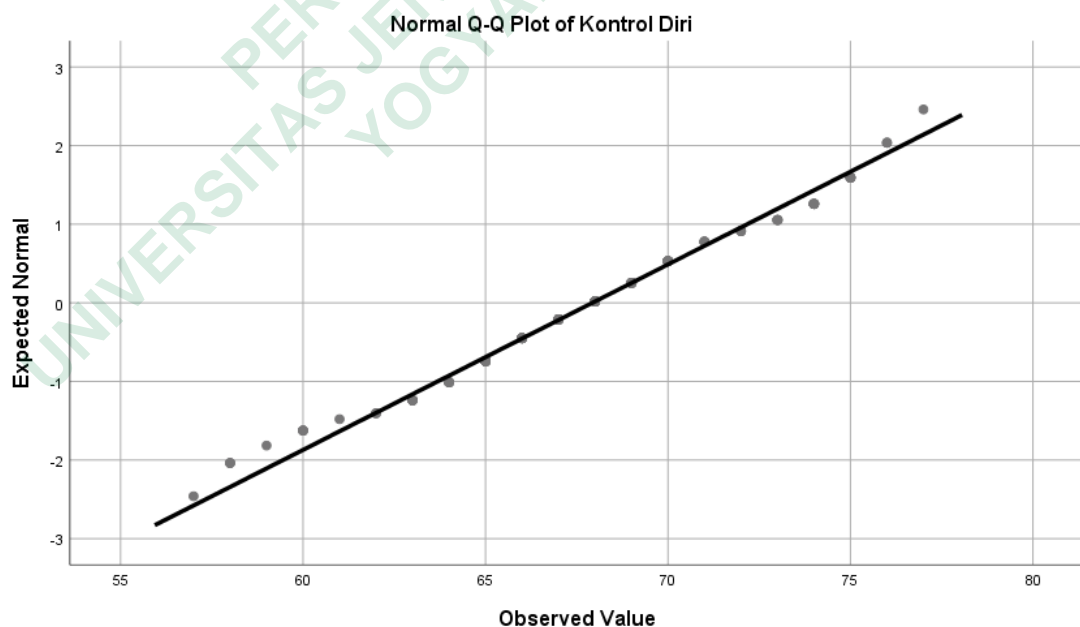
Penjelasan diatas dapat dilihat dari uji asumsi dari penelitian ini yang dapat ditunjukkan dari uji normalitas pada penelitian ini yaitu diketahui bahwa

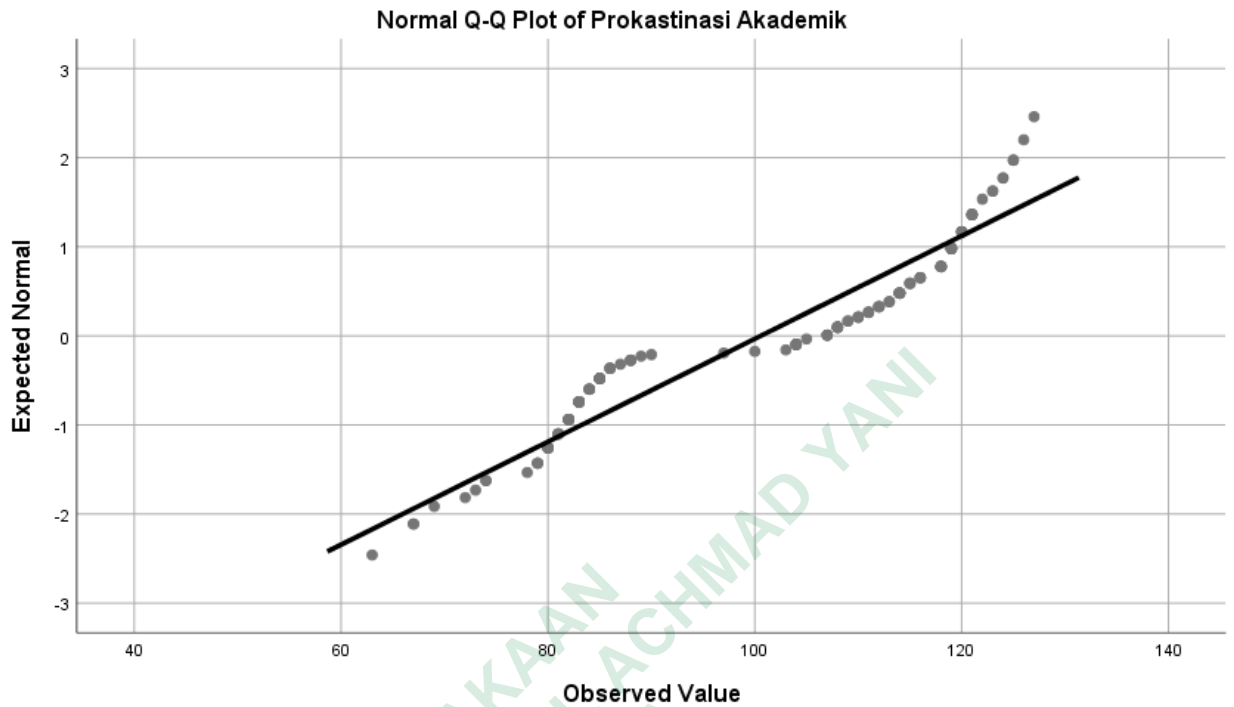
nilai signifikansi untuk variabel kontrol diri  $p=0,048$  ( $p<0,05$ ). Nilai ini menunjukkan bahwa data tidak memenuhi syarat normalitas karena lebih kecil dari 0,05. Hal serupa juga terjadi pada variabel prokstinasi akademik, di mana nilai signifikansi sebesar  $p=0,000$ , ( $p<0,05$ ) sehingga dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal dan kedua variable ini pada saat penyebaran data tidak mengikuti pola distribusi normal (bentuk lonceng). Hal tersebut juga telah dijelaskan dari penjelasan normalitas Pengertian dari asumsi klasik normalitas adalah setiap residual mengikuti distribusi normal, menurut Gujarati & Porter (2009), terdapat beberapa cara untuk menguji normalitas dari residual, antara lain: histogram dari residual, *Normal Probability Plot*(NPP), dan uji *Jarque-Bera*.



Hal tersebut juga dapat dilihat dari hasil uji linearitas pada penelitian ini dapat ditunjukkan nilai *sig. Linearity* yang di dapat sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ) yang

berarti kedua variabel memiliki hubungan linear. Hasil tersebut juga didukung oleh nilai *sig. Deviation from linearity* yang didapat sebesar 0,945 ( $p > 0,05$ ) yang juga menunjukkan bahwa antar variabel memiliki hubungan yang linear. Maka dari kedua hasil uji normalitas dan linearitas telah dilakukan dan peneliti ini selanjutnya dilakukannya uji hipotesis dapat ditunjukan dengan hasil hipotesis dalam penelitian ini yaitu nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,459$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dan sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokastinasi akademik. Yang dimana dari hasil uji hipotesis ini menunjukkan persentase nilai korelasi antara kontrol diri dengan prokastinasi akademik ( $r=0,459$ ), berada pada rentang sedang. Untuk penelitian ini memiliki kurva linear.





Selanjutnya peneliti melakukan koefisien determinasi yang dimana dapat dilihat bahwa koefisien determinasi sebesar 0,225, yang menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 22,5% terhadap prokrastinasi akademik. Sementara itu, nilai koefisien korelasi  $r = 0,475$ . Koefisien korelasi memiliki dua makna, yaitu menunjukkan kekuatan hubungan yang ditunjukkan oleh angka antara 0 hingga 1, serta arah hubungan yang ditunjukkan melalui tanda positif atau negatif.

Bedasarkan penjelasan pada penelitian ini di atas data yang telah didapatkan dengan data yang memiliki korelasi, yang dimana korelasi disini yaitu menurut Sukardi (2009) menjelaskan bahwa korelasi ini untuk melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan ada atau tidaknya hubungan dan tingkat hubungan antara kedua variable atau lebih dan pada penelitian ini memiliki korelasi yang positif yang dimana korelasi negatif

menunjukkan hubungan yang berlawanan arah. Artinya, jika skor X menurun, maka skor Y cenderung meningkat, dan sebaliknya, jika skor X meningkat, skor Y cenderung menurun (Azwar, 2018). Selanjutnya penelitian ini melakukan uji beda yang dimana menggunakan uji *Independent Samples T-test* dengan mendapatkan skor dari kedua variable yang dimana pada variable kontrol diri ini nilai signifikansi untuk variabel kontrol diri adalah 0,749 ( $p>0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada variabel kontrol diri antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Sedangkan untuk variable prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi untuk variabel prokrastinasi akademik adalah 0,995 ( $p>0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada variabel prokrastinasi akademik antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Penelitian ini dengan menunjukkan bahwa peneliti ingin meneliti subjek melalui umur beserta kampus yang dimana subjek tersebut berkuliah di Universitas yang berada di Kabupaten Sleman dengan rentang umur yang dimana 18-25 tahun beserta juga kampus yang dimana subjek berkuliah di suatu Universitas yaitu; Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta (UNU), Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (UNJAYA), Universitas Islam Indonesia (UII), Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (UNISA), Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (UIN Sunan Kalijaga), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Universitas Gadjah Mada (UGM), Universitas AMIKOM Yogyakarta, Universitas Teknologi Yogyakarta (UTY), dan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta (UPNYK).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kontrol diri dengan prokastinasi akademik pada mahasiswa *part-time* di Kabupaten Sleman. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan prokastinasi akademik berada pada kategori sedang dengan hubungan signifikan dengan memiliki hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah prokastinasi akademik, begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokastinasi akademik pada mahasiswa *part-time* di Kabupaten Sleman diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chisan dan Jannah (2021) yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokastinasi akademik. Penelitian Safinatunnajah dan Fikry (2021) juga menemukan bahwa semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah prokastinasi akademik, begitu juga sebaliknya. Selain itu, hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian ini juga relevan dengan penelitian Anggraeni dan Soetjningsih (2023) yang menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokastinasi akademik. Hasil dari penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengelola prokastinasi akademik. Dan pada prokrastinasi akademik ini sejalan juga dengan menurut Ferrari (dalam Kinanti Nurohmawati dan Muhammad Erwan Syah, 2023) beliau berpendapat bahwa prokrastinasi akademik ini merupakan salah satu perilaku yang dimana menunda penyelesaian terhadap suatu tugas akademiknya dan lebih memilih melakukan aktivitas yang lain,

sehingga dapat membuat tugasnya terbengkalai atau meninggalkan tugasnya dan terlambat dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademiknya sebab telah sibuk dengan aktivitas yang lain yang dimana hal tersebut dapat membuatnya bahagia.

Mahasiswa *part-time* dapat meningkatkan kontrol diri dengan memperhatikan berbagai aspek yang membentuk kontrol diri. Tangney dkk. (2004) menyebutkan lima aspek kontrol diri, yaitu disiplin diri, kecenderungan untuk tidak bertindak impulsif, akal sehat, regulasi diri, dan konsistensi. Disiplin memiliki peran penting dalam proses pembelajaran karena membantu mahasiswa membentuk kebiasaan belajar yang baik, mengelola waktu secara efektif, serta menjaga fokus pada tujuan akademik (Kasingku & Lotulung, 2024). Selain disiplin, aspek regulasi diri juga memegang peran penting dalam membantu mahasiswa mencapai tujuan (Maimanah, Munib, Latipah, & Subaidi, 2022).

Selain kontrol diri, prokastinasi akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti regulasi emosi dan manajemen diri. Penelitian Kogoya dan Jannah (2021) menemukan bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh sebesar 3,8% terhadap prokastinasi akademik. Hasil tersebut didukung oleh Erlita dan Indriani (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan prokastinasi akademik. Penelitian Siregar dan Damayanti (2022) menemukan bahwa manajemen diri berpengaruh signifikan sebesar 26% terhadap prokastinasi akademik.

Prokastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, namun terdapat beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi. Penelitian Martiana, Batubara, Ginting, dan Dina (2022) menemukan bahwa teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kontrol diri. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Soben, Solang, dan Narosaputra (2021) yang menyebutkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh 8,3% terhadap prokastinasi akademik.

Temuan lain dari penelitian ini yaitu kondisi kontrol diri dan prokastinasi akademik responden yang dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Frekuensi pada variabel kontrol diri didominasi oleh responden dengan kategori sedang, kemudian disusul oleh kategori tinggi dan rendah. Sedangkan, frekuensi pada variabel prokastinasi akademik, mayoritas responden berada pada kategori sangat tinggi, disusul oleh kategori tinggi dan sedang. Temuan tersebut, sejalan dengan penelitian Dharma (2020) yang mayoritas mahasiswa memiliki prokastinasi akademik dengan frekuensi yang sangat tinggi.

Analisis tambahan yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini, bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada variabel kontrol diri dan prokastinasi akademik. Hasil analisis tersebut, menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada kedua variabel yaitu kontrol diri dan prokastinasi akademik.

Adapun kelebihan dari penelitian yang dimiliki peneliti ini yaitu seluruh subjek dalam penelitian mengisi semuanya pada skala penelitian ini, subjek mendukung dalam penelitian ini, dan peneliti mudah untuk mendapatkan subjek sesuai dengan kriteria penelitian ini

Adapun penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yaitu pengumpulan data yang dilakukan secara online memiliki keterbatasan dalam hal validitas respons. Responden tidak berada dalam pengawasan langsung peneliti sehingga memungkinkan mereka memberikan jawaban secara tidak serius atau tergesa-gesa. Kondisi ini dapat memengaruhi keakuratan data yang diperoleh dan berisiko menurunkan kualitas informasi yang merepresentasikan kondisi sebenarnya.

Kelemahan lainnya terletak pada keterbatasan akses teknologi dan jaringan internet yang dimiliki oleh responden. Tidak semua responden memiliki perangkat atau koneksi internet yang memadai, sehingga dapat menyebabkan hambatan dalam pengisian kuesioner. Hal ini berpotensi menurunkan tingkat partisipasi atau menghasilkan data yang tidak merata dari seluruh populasi yang dituju. Kelemahan lainnya juga dapat dilihat dari bobot dari kedua skala dalam penelitian ini tidak sama dengan penelitian terdahulu, subjek penelitian ini kurang mewakili Kabupaten Sleman karena menggunakan teknik *non probability sampling*