

Hubungan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Parttime Di Kabupaten Sleman

by Raditya Ardi Pamungkas

Submission date: 04-Aug-2025 08:35AM (UTC+0700)

Submission ID: 2724818863

File name: nitin_Skripsi_212303089_Raditya_Ardi_Pamungkas_Psikologi_1.docx (228.89K)

Word count: 11414

Character count: 73953

**HUBUNGAN ⁴⁴KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA *PART-TIME* DI
²KABUPATEN SLEMAN**

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:

Raditya Ardi Pamungkas

212303089

**²²PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA**

2025

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Bersamaan dengan zaman yang semakin maju, terjadi perubahan-perubahan yang dapat dilihat dari berbagai aspek, dan perkembangan ini terjadi pula pada sebuah teknologi yang dimana telah membawa manusia masuk kedalam perubahan lebih signifikan dan dapat terjadi pada berbagai bidang, seperti komunikasi, transportasi, kesehatan, hiburan, dan pendidikan menurut Sefriani, R, dkk. (2022), maka ⁹¹salah satu aspek yang menjadi persoalan penting saat ini adalah sosial dan ekonomi. Hal tersebut ditandai dengan kebutuhan hidup manusia yang semakin meningkat.

Di masa lalu, gaya hidup cenderung sederhana dan tingkat konsumsi tidak sebesar sekarang sehingga kebutuhan manusia lebih mudah dijangkau, namun dengan berjalannya waktu, kebutuhan manusia menjadi semakin sulit untuk dipenuhi, yang disebabkan gaya hidup modern dan tekanan konsumsi yang tinggi. Adapula fenomena yang terjadi pada manusia khususnya pada mahasiswa yang dimana mahasiswa ini lebih memilih berkuliah disembari dengan bekerja *parttime* atau bekerja paruh waktu yang dimana sudah di jelaskan oleh Sunyonto Usman (2015:33) beliau telah menjelaskan bahwa bekerja paruh waktu ini dapat terjadi ketika manusia atau mahasiswa ini yang dimana identik mereka yang melakukan bekerja paruh waktu ini mereka memiliki kondisi ekonominya lemah, maka hal

tersebut mereka lakukan untuk mendapatkan penghasilan sedikit untuk memenuhi kebutuhannya.

Tetapi Sunyonto Usman (2015) ini berpendapat lagi bahwa hal tersebut kemudian akan bergeser menjadi satu bagian dari gaya hidup yang memiliki motif dari perilaku sosialnya. Berdasarkan penjelasan diatas maka ada salah satu penelitian dari (Setiawan & Legowo, 2017) beliau berpendapat bahwa seseorang manusia atau mahasiswa ini yang berkuliah disembari dengan bekerja pada Universitas Negeri Surabaya yang dapat ditunjukkan bahwa saat ini mahasiswa yang bekerja paruh waktu ini dianggap memiliki gengsi tersendiri.

Informasi yang diberitahukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) mengindikasikan bahwa pekerja paruh waktu di Indonesia mengalami pertumbuhan yang konsisten sejak tahun 2016. Pada tahun tersebut, persentasenya tercatat sebesar 19,64% dan meningkat menjadi 25,96% pada tahun 2020 (Jayani, 2021). Sementara itu, hasil penelitian oleh Kurniasari, Epi, dkk. (2019) hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dari ³⁰ Program Studi Pendidikan Akuntansi di Universitas Pendidikan Indonesia memiliki tingkat kenyamanan psikologis yang bervariasi, dengan sekitar 16% termasuk dalam kategori tinggi, 46% berada pada tingkat sedang, dan 38% tergolong rendah. Maka hal tersebut menyatakan bahwa kenyamanan psikologis mahasiswa ini harus diperhatikan lebih supaya tidak adanya mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis

Hal tersebut maka mahasiswa yang melakukan perkuliahan disembari dengan bekerja paruh waktu ini yang dimana selain sebagai bekal keterampilan dan pengalaman mereka di masa depan, namun juga mencakup mahasiswa yang memiliki keterbatasan secara ekonomi atau merasa belum tercukupi dalam gaya hidupnya. Maka dari hal tersebut mahasiswa ini memiliki haknya mereka dalam melakukan banyak hal yang dimana akan masuk kedalam sebuah usaha dimana untuk meningkatkan pendidikan didukung oleh negara di mana pendidikan dianggap sebagai hak asasi setiap warga negara sebagaimana telah ditetapkan dalam ³⁸ Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya pada Pasal V ayat 1 dan 5 yang menyatakan: (1) Setiap warga ⁵⁸ negara berhak memperoleh pendidikan sepanjang hayatnya. (5) Setiap warga negara berhak memperoleh kesempatan untuk meningkatkan pendidikan sepanjang hayatnya.

Upaya meningkatkan pendidikan dan memenuhi kebutuhan hidup ini merupakan realita yang dihadapi salah satunya oleh mahasiswa ⁵ di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Mahasiswa, atau pelajar, adalah individu yang terdaftar dan sedang menempuh program pendidikan formal di universitas, baik negeri maupun swasta. Program pendidikan formal merupakan suatu kesatuan rencana pembelajaran yang menjadi pedoman bagi penyelenggaraan pendidikan akademik dan pendidikan profesi, yang disusun berdasarkan kurikulum untuk memungkinkan peserta didik menguasai pengetahuan, keterampilan, dan

sikap sesuai dengan tata cara programnya (Coiruddin, dalam Arfianto, 2006).

Mahasiswa di Kabupaten Sleman diharapkan memiliki kestabilan emosi dan cara berpikir yang lebih matang, serta memperoleh lebih banyak wawasan tentang materi selama masa studi mereka. Umumnya mahasiswa di Indonesia berumur sekitar 18-25 tahun di mana mahasiswa ini telah memasuki masa remaja akhir atau masa dewasa awal, maka dari itu mahasiswa diyakini memiliki pola pikir yang lebih matang dan dewasa dibandingkan saat mereka SMA menurut Lestari, (2016). Mahasiswa yang berkuliah di Kabupaten Sleman ini berjumlah 205.293 mahasiswa S1 baik di universitas negeri maupun swasta.

Sebagian besar mahasiswa menghabiskan masa kuliahnya dengan belajar atau fokus pada bidang akademiknya, dan sebagian mahasiswa selain belajar juga melakukan *part-time*. *Part-time* adalah jenis pekerjaan yang mana seseorang bekerja dengan waktu lebih sedikit dibandingkan dengan pekerja purna waktu (*full-time*). Menurut pendapat dari Zainul, Mawangir, (2023) setiap mahasiswa dituntut untuk fokus pada perkuliahan supaya mahasiswa mampu mendapatkan hasil studi yang bagus di masa perkuliahannya. Namun, untuk menunjang kebutuhan hidup serta menambah wawasan akan dunia kerja beberapa mahasiswa terdorong untuk melakukan *part-time*. Hal ini juga dilakukan oleh sebagian mahasiswa yang berkuliah di Kabupaten Sleman.

Mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara aktif sambil mengambil pekerjaan sampingan, seperti mahasiswa paruh waktu atau *part-time* memiliki tanggung jawab yang lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya fokus pada aktivitas akademik. Mereka dituntut untuk mampu menyeimbangkan waktu antara studi dan pekerjaan. Ketidakmampuan dalam mengelola waktu secara efektif dapat menimbulkan dampak negatif pada bidang akademik mereka termasuk dalam menyelesaikan studi tepat waktu. (Ario, 2019).

Mahasiswa *part-time* dapat memperoleh banyak keuntungan diantaranya pengalaman, keterampilan, dan pemahaman yang nyata tentang dunia bekerja. Namun, dibalik keuntungan tersebut, ada suatu kekhawatiran tersendiri bagi mahasiswa yang berpotensi menjadi puas diri dan melupakan kewajiban perkuliahan mereka. Menurut ISLAMY, C. N. (2021), beberapa kehidupan mahasiswa yang menggabungkan bekerja dan belajar di universitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya efisiensi manajemen waktu, motivasi belajar, dan keinginan mahasiswa untuk mengembangkan diri.

Kuliah dengan melakukan bekerja paruh waktu (*part-time*) dari berbagai tanggapan orang-orang sekitar ini mahasiswa dapat memiliki resiko kegagalan dalam menyelesaikan beberapa aktivitas dalam perkuliahan nya baik dari menyelesaikan tugas, kehadiran ke kampus, dan mengikuti pembelajaran di setiap mata kuliah. Hal ini dapat muncul karena mahasiswa tidak bisa mengatur waktunya dengan baik, dan hal ini juga

mahasiswa akan merasakan bahwa kuliah itu waktunya sangat lama dari pada bekerja adapun juga mahasiswa akan memilih akan meninggalkan perkuliahan dan memilih bekerja. Penjelasan diatas hal tersebut telah dijelaskan menurut pendapat dari saya sendiri hal tersebut juga saya ambil dari pendapat-pendapat dari berbagai tokoh.

Jika mahasiswa ingin melakukan dua aktivitas yaitu kuliah sambil bekerja, maka mahasiswa ini harus mampu mengatur waktunya dengan baik dan semaksimal mungkin supaya segala aktivitas yang dilakukan sehari-hari dapat berjalan dan tidak merugikan mahasiswa tersebut. Menurut Hamadi, dkk, (2018) beliau berpendapat bahwa mahasiswa harus membagi waktu atau kegiatan, ini tergantung pada seberapa besar kemampuan mahasiswa dalam mengelola dirinya untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak mampu mengelola dirinya, maka siswa akan kesulitan untuk mengelola dirinya khususnya dalam mengelola waktu sebagai seorang mahasiswa itu rendah maka dalam berkegiatan ini baik dari perkuliahan ataupun pekerjaan, maka mahasiswa akan mengalami tekanan yang disebut stres dan penundaan pekerjaan atau prokrastinasi.

Pengendalian diri akan berbeda pada setiap mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki pengendalian diri tinggi dalam memanfaatkan waktu secara efektif untuk mengatur kegiatan sesuai dengan tingkat prioritasnya. Namun, mahasiswa yang memiliki pengendalian diri rendah cenderung tidak mampu memanfaatkan waktu dengan baik, maka akan terjadi prokrastinasi akademik. Menurut (Wulandari, M & Mariskha, S. E, 2020) prokrastinasi

akademik menunjukkan suatu kecenderungan seseorang untuk melakukan aktivitas ⁷ menunda-nunda penyelesaian suatu tugas akademik yang seharusnya diselesaikan.

Menurut Fiore (2006) mengatakan bahwa secara etimologis, istilah ³⁵ lain dari prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, yakni gabungan kata "*pro*" yang berarti ke depan, dan "*crastinus*" yang berarti esok. Secara literal, prokrastinasi dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk menunda suatu pekerjaan atau tugas hingga hari berikutnya. Sementara itu, secara terminologis, prokrastinasi dipahami sebagai suatu mekanisme psikologis yang digunakan individu ⁸⁶ untuk mengatasi kecemasan yang berkaitan dengan bagaimana memulai, menyelesaikan suatu tugas, atau membuat keputusan.

Dengan demikian, penjelasan di atas sejalan dengan pandangan Steel (2007) yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan tindakan penundaan secara sadar terhadap suatu aktivitas yang sebenarnya diinginkan, meskipun individu menyadari bahwa perilaku tersebut dapat membawa konsekuensi negatif. Sementara itu, Gufron (2003) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah perilaku individu yang menunjukkan ketidakefisienan dalam memanfaatkan waktu, serta kecenderungan untuk menunda memulai tugas saat dihadapkan pada pekerjaan tertentu.

Berdasarkan pada penjelasan di atas maka prokrastinasi ini sering sekali terjadi pada seorang pelajar terutama pada mahasiswa yang dimana sering disebut sebagai prokrastinasi akademik hal tersebut berkenaan bahwa

seorang pelajar atau mahasiswa ini yang melakukan dua aktivitas dalam satu waktu yang bersamaan dan mereka sering sekali mengalami penundaan pada akademiknya. Hal tersebut juga mahasiswa dengan sengaja menunda untuk mengerjakan tugas akademiknya dengan hal mereka telah mendapatkan aktivitas yang menurut mereka lebih menyenangkan.

Prokrastinasi akademik juga merupakan segala dari berbagai masalah yang terdapat beberapa hal yang bisa ditinjau dari beragam perspektif atau sudut pandang yang berbeda, prokrastinasi ini pada umumnya merupakan penundaan pekerjaan dari tugas-tugas akademik dari dosen kepada mahasiswa yang harus diselesaikan telah disepakati melalui tenggat waktu untuk pengumpulan tugas akademiknya. Prokrastinasi ini juga merupakan segala cara penghindaran yang disebabkan dari ketidaksukaan pada tugas yang diterimanya. Prokrastinasi akademik ini akan menjadi level yang lebih tinggi jika seorang mahasiswa melakukan kebiasaan dalam menghadapi tugas dengan cara menunda tugas tersebut dengan keyakinan irasional melakukan aktivitas yang sebetulnya tidak relevan ketika seharusnya sedang berkonsentrasi pada mengerjakan tugas akademik.

Prokrastinasi akademik 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.

Akibat dari prokrastinasi akademik yang dialami oleh setiap orang dapat bersifat positif maupun negatif, khususnya bagi para mahasiswa. Akibat yang dapat dirasakan saat seseorang menunda-nunda pekerjaan dan tugas belajarnya adalah mereka mulai mengerjakan tugas-tugas lain dan tidak berminat untuk mengerjakan tugas yang sedang dikerjakan, dan para mahasiswa tersebut menghabiskan waktunya pada hal-hal lain yang lebih menyenangkan bagi mereka. Sementara itu, prokrastinasi memiliki dampak negatif tidak hanya kemungkinan timbulnya stres akibat faktor-faktor negatif lainnya, salah satunya tuntutan dan tekanan yang muncul pada saat pengumpulan tugas atau ujian. Seharusnya para mahasiswa tersebut dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu, tetapi tugas yang diberikan tidak maksimal karena beberapa faktor, contohnya yaitu kontrol diri (Endrianto, 2014).

Adapun faktor-faktor dari prokrastinasi akademik yang telah di jelaskan menurut Steel (2007) menjelaskan bahwa faktor dari prokrastinasi ini memiliki 4 efek yaitu mulai dari perilaku mengalami *self-regulatory failure* (rasa takut gagal), *self-efficacy* (efikasi diri) yang rendah, kontrol diri, dan adanya keyakinan irasional seperti perfeksionis (Lubis, 2018). Sama halnya dengan penjelasan yang telah disampaikan dari Steel (2007), bahwa prokrastinasi akademik diketahui memiliki korelasi negatif yang

signifikan dengan kontrol diri, sehingga menunjukkan bahwa keduanya saling berkaitan secara erat. Kemudian, ada salah satu hasil penelitian dari Chairunnisa dkk (2019) menunjukkan bahwa *self-control* (kontrol diri) berkontribusi dengan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Menurut (Khairunnisa, 2013), adalah suatu kemampuan seorang individu yang mampu menahan segala keinginan atau dorongan sesaat yang dimana untuk mengatur, membimbing dan mengarahkan perilaku yang Pengendalian diri berperan dalam mendorong individu untuk mencapai hasil yang positif. Kemampuan ini mencerminkan keputusan yang diambil berdasarkan pertimbangan kognitif, di mana perilaku dikendalikan dan diarahkan guna meningkatkan pencapaian tertentu serta meraih tujuan yang diharapkan.

Penelitian terdahulu berjudul 'Hubungan ²⁴ Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pekerja Program Studi Manajemen Universitas Tridinanti Palembang' mengungkapkan bahwa mahasiswa pekerja memiliki tanggung jawab yang lebih besar karena menjalani dua aktivitas secara bersamaan, yaitu menempuh pendidikan sambil bekerja (Zainul, M., & Mawangir, M., Desember, 2023).

Dimana mahasiswa ini mengalami perilaku yang dapat menunda-nunda pekerjaan secara berlebihan dikarenakan masih belum mampu untuk mengontrol dirinya dengan optimal. Maka, dari penelitian sebelumnya menerapkan bagaimana cara mengatasi penundaan yang tidak wajar ini pada mahasiswa pekerja melalui kontrol diri.

Kontrol diri sangat penting supaya seorang mampu melakukan pengaturan diri agar tidak selalu melakukan hal yang tidak diinginkan dari suatu keinginannya yang dapat merugikan dalam diri individu dengan melakukan aktivitas yang melebihi dari kemampuan seorang individu. Menurut Gunarsa ini menyatakan bahwa kontrol diri ini untuk mengendalikan dan menyesuaikan diri dengan dorongan serta keinginan yang bertentangan dengan norma sosial, pengendalian diri yang tinggi dalam diri seseorang dapat menjadi keterampilan untuk mengendalikan perilaku, misalnya dalam situasi sosial yang seharusnya menciptakan kesan yang lebih baik, perilaku yang tinggi akan membuat seseorang lebih kritis terhadap situasi dan mampu berkomunikasi dengan hangat, santai dan terbuka pada setiap individu yang ditemuinya.

Menurut Syarastany, (2021)⁷³ mengatakan bahwa kontrol diri ini merupakan suatu keahlian seseorang untuk melakukan pengendalian diri yang merupakan dari sebuah kepribadian seorang individu dan harus dioptimalkan secara baik dalam sebuah mengontrol diri individu dalam pengendalian dirinya. Jika rendahnya kemampuan dalam mengendalikan perilaku dapat⁵ menjadi salah satu faktor risiko yang signifikan terhadap munculnya berbagai permasalahan, baik dalam aspek pribadi maupun hubungan interpersonal menurut Rinda Pratiwi & Putri Pusvitasari, (2022). Sedangkan menurut Averill (1973) beliau menambahkan pendapatnya bahwa kontrol diri ini juga menyangkup pada ketiga konsep yang diantaranya dari sebuah kemampuan memodifikasikan tindakan, mencerna

informasi yang sesuai, serta keahlian dalam menentukan suatu tindakan berdasarkan keyakinan seorang individu.

Fenomena pada penelitian ini yaitu yang dimana seorang mahasiswa yang melakukan dua aktivitas dalam satu waktu yang bersamaan akan berdampak buruk pada akademiknya yang dimana mahasiswa akan mengalami keterlambatan dalam mengikuti perkuliahan, tidak mengikuti praktikum yang dilaksanakan di kampus, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas akademik, dan juga mahasiswa merasa malas untuk berkuliah sebab sudah ada aktivitas yang lebih menyenangkan daripada berkuliah. Hal ini juga bersamaan dari beberapa mahasiswa yang peneliti melakukan sebuah wawancara yaitu sebagai berikut:

Selanjutnya dari hasil wawancara oleh peneliti dengan mengambil dari studi kasus terlebih dahulu kepada 5 mahasiswa aktif S1 yang sedang berkuliah disembari bekerja parttime, dari salah satu mahasiswa yang berkuliah di Kabupaten Sleman Yogyakarta terdapat satu mahasiswi yang berkuliah di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah dilakukan wawancara di tanggal 18 Februari 2025 mahasiswi ini menjelaskan bahwa mahasiswi ini telah mengalami prokrastinasi akademik setelah ia melakukan kerja paruh waktu dengan merasakan apakah bisa selesai sebelum waktu pengumpulan tugasnya dan ia melakukan mencari cara supaya ia dapat terhindar dari terjadinya prokrastinasi akademiknya dengan cara melakukan penyelesaian tugas yang ringan terlebih dahulu,

dengan cara melakukan itu ia pun dapat menghindari prokrastinasi akademiknya.

Untuk hasil wawancara kedua di tanggal 21 Februari 2025 yaitu dengan mahasiswi ini berkuliah di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta ini, mahasiswi ini mengalami menunda tugas perkuliahan dan merasa khawatir dan panik jikalau tugas yang belum dikerjakan itu belum selesai pada saat pengumpulan tugas dan ia mengerjakan tugas tersebut menunggu mood ia baik sehingga ia akan menyelesaikan tugas perkuliahan tersebut sebelum melakukan kerja *parttime*. Ia juga melakukan *to do list* yang ditempel pada tembok supaya selalu mengingat tugas apa yang ia harus selesaikan.

Hasil wawancara ketiga dilakukan peneliti ini di tanggal 24 Februari 2025 ini telah didapatkan dari seorang mahasiswi yang merupakan mahasiswi dari Universitas Mercu Buana Kabupaten Sleman, ia juga pernah mengalami prokrastinasi akademiknya ia merasa dalam mengerjakan tugasnya itu dikerjakan nanti saja dan saat mulai mendekati *deadline* baru ia kerjakan, ia juga merasakan jikalau mengerjakan tugasnya pada saat mendekati *deadline* itu merasa berat untuk menyelesaikan tugasnya. Maka dari kejadian tersebut ia melakukan mengerjakan tugasnya terlebih dahulu seperti menyicil tugasnya sebelum ia bekerja *parttime*.

Hasil dari wawancara yang keempat ini dilakukan di tanggal 24 Februari 2025 dan didapatkan dari seorang mahasiswi dan mahasiswi ini juga berkuliah di Universitas Mercu Buana Kabupaten Sleman sama halnya

dengan, tetapi mahasiswi ini mengalami prokrastinasi akademiknya itu ia tidak bisa mengatur waktunya dalam bekerja dan perkuliahan sehingga ia setelah selesai bekerja tugas akademiknya tidak dikerjakan karena merasa capek. Maka dari hal tersebut mahasiswi ini ingin merubah dalam dirinya dan membuat jadwal dan belajar jika ada waktu senggang saat selesai kerja ataupun saat istirahat kerja, ia akan menyicil tugasnya terlebih dahulu sehingga tugas tersebut selesai sebelum *deadline* dan walaupun ia mengumpulkan tugasnya mendekati waktu pengumpulannya.

Hasil wawancara yang kelima ini dilakukan di tanggal 24 Februari 2025 dan didapatkan dari seorang mahasiswa, ia juga perkuliahan disembari dengan kerja *parttime*. Ia juga melakukan penundaan tugas perkuliahan disebabkan karena terlalu capek kerja dan ia mengerjakan tugas perkuliahannya di 1-4 hari sebelum mengumpulkan tugasnya dan itu juga ia tidak menyicil tugasnya terlebih dahulu, ia juga merasa keberatan jika ia mengerjakan tugas perkuliahannya tidak dicicil terlebih dahulu. Sehingga ia merubah cara berfikirnya ia membuat jadwal dan mencatat tugas-tugas perkuliahan yang waktu pengumpulannya dekat ia kerjakan terlebih dahulu dan tugas yang masih lama waktu pengumpulannya ia menyicil tugasnya sebelum melakukan pekerjaannya.

Berdasarkan penjelasan ⁸⁹ yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti merasa terdorong untuk meneliti lebih lanjut mengenai ¹² hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa *part-time* yang berdomisili di Kabupaten Sleman. Hal tersebut telah dijelaskan dari

penjelasan di atas yang dimana dari hasil wawancara oleh kelima mahasiswa yang berkuliah di Kabupaten Sleman ini mereka berpendapat bahwa berkuliah disembari dengan bekerja paruh waktu atau *part-time* ini dapat mengganggu aktivitas perkuliahan, tidak bisa membagi waktunya dan dapat mengalami prokrastinasi akademik sehingga dapat menimbulkan stress.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk menelaah keterkaitan antara kemampuan mengontrol diri dengan kecenderungan menunda tugas akademik pada mahasiswa *part-time* yang tinggal di wilayah Kabupaten Sleman.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan dari penelitian ini dapat membentuk landasan konseptual yang menggambarkan mekanisme terjadinya kontrol diri serta pengaruhnya terhadap mahasiswa yang cenderung melakukan prokrastinasi akademik, sehingga memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis yang dialami oleh mahasiswa *part-time*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Dapat menambahkan dari sebuah wawasan mengenai akibat dari prokrastinasi akademik, sehingga dapat meningkatkan kontrol diri serta menjahui perilaku prokrastinasi akademik

b. Bagi Kampus

Dapat diaplikasikan ke dalam praktik pendidikan dan pengembangan diri membantu mahasiswa untuk mengadopsi strategi kontrol diri yang lebih efektif untuk mengelola waktu dan tanggung jawab akademik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk Untuk peneliti selanjutnya, diminta untuk lebih teliti kembali dalam menentukan judul yang ingin diteliti supaya tidak ada kebingungan dalam mencari responden dan harus memastikan responden siap untuk diambil data penelitian.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian ini disusun dengan merujuk pada sejumlah studi kuantitatif sebelumnya, di mana peneliti menggali berbagai referensi sebagai landasan dan dorongan untuk mengkaji topik mengenai kemampuan mengendalikan diri dan kecenderungan menunda tugas akademik yang dialami oleh mahasiswa. Hasil temuan turut memperkuat validitas hasil-hasil studi sebelumnya, di antaranya: Penelitian oleh Suhartini (2019) dengan menggunakan metode korelasi kuantitatif yaitu mencari korelasi antara kedua variabel yang digunakan yaitu variabel kontrol diri dengan ⁵prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian tersebut disimpulkan bahwa kontrol diri yang tinggi melalui pemanfaatan waktu yang rasional akan mempengaruhi prokrastinasi akademik dengan cara mengurangnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Musdalifa Zainul dan Muhammad Mawangir, (2023). Beliau dalam sebuah ¹⁴Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pengumpulan data secara kuantitatif. Temuan penelitian menunjukkan adanya ²⁴hubungan negatif yang signifikan antara variabel X, yaitu kontrol diri, dengan variabel Y, yakni prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Tridinanti, Palembang yang bekerja dengan menggunakan skala Likert. Metode teknik sampling total yang digunakan sebagai alat ukur.

Berdasarkan dari penelitian-penelitian terdahulu ada sebuah kesamaan dalam penelitiannya, tetapi pada penelitian sebelumnya ini hanya membahas tentang mahasiswa bekerja saja dan tidak menjelaskan

mahasiswa itu sedang bekerja *part-time* atau *full-time* dapat dilihat dari beberapa aspek yang diperoleh dari beberapa perbedaan ¹ sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Perbedaan topik ⁷ Penelitian ini membahas topik yang berbeda dari studi-studi terdahulu, yakni mengenai "Keterkaitan ⁷ antara Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa *Part-time* di Yogyakarta". Meskipun variabel dependen yang digunakan, yakni ¹⁰ prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja, sama dengan yang digunakan dalam penelitian oleh Musdalifa Zainul dan Muhammad Mawangir (2023), fokus dan konteks penelitiannya berbeda.

2. Keaslian Teori

³² Penelitian ini mengacu pada teori kontrol diri yang dikembangkan oleh Tangney dan rekan-rekannya (2004, dalam Retno Arum Sayekti, 2023), sedangkan untuk konsep prokrastinasi akademik, teori yang digunakan merujuk pada Ferrari (1995, dalam Iin Sarah Nabila dan Dwi Nastiti, 2023).

3. Keaslian Alat Ukur

⁶³ Instrumen yang digunakan untuk mengukur kontrol diri dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi ²⁹ oleh peneliti, yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang telah ditetapkan oleh Tangney dkk. (dalam Retno Arum Sayekti, 2023). Sementara itu, alat ukur untuk variabel prokrastinasi akademik disusun berdasarkan penelitian

sebelumnya yang mengacu pada aspek-aspek dari teori Ferrari (1995, dalam Iin Sarah Nabila dan Dwi Nastiti, 2023).

³ 4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang berada di daerah Sleman dan menjalani studi sembari bekerja secara paruh waktu, tanpa membedakan jenis kelamin. Kondisi ini menjadi pembeda dari studi Suhartini (2019), yang melibatkan mahasiswa yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi sebagai subjek penelitiannya.

³ Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki kemiripan yang tidak terlalu mencolok dengan studi-studi sebelumnya. ¹² Judul "Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Part-Time di Kabupaten Sleman" mencerminkan bahwa penelitian ini merupakan pengembangan dari riset terdahulu, namun dengan pendekatan, populasi, dan titik fokus yang telah disesuaikan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Definisi Variabel

Variabel dalam suatu penelitian merupakan elemen yang bersifat dinamis, dapat berubah-ubah, teramati, serta dapat diukur, dan berfungsi sebagai dasar dalam menarik kesimpulan selama proses penelitian berlangsung. Azwar (2015) telah menjelaskan bahwa variabel merupakan simbol yang mencerminkan nilai-nilai yang beragam, di mana nilai tersebut bisa berbeda antara satu subjek dengan subjek lainnya, atau antara satu kasus dengan kasus yang lain. Variabel juga dapat diartikan sebagai karakteristik atau atribut dari suatu objek yang menggambarkan perbedaan antar individu maupun antar objek. Berdasarkan uraian tersebut, variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Tergantung

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik, yang merupakan akibat atau hasil yang dipengaruhi oleh tingkat Kontrol Diri.

2. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Kontrol Diri, yang berfungsi sebagai faktor yang memberikan pengaruh terhadap variabel lain.

B. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan mahasiswa untuk menangguhkan penyelesaian kewajiban atau tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik. umumnya ditandai dengan penggunaan waktu untuk melakukan kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan atau menghibur, padahal waktu tersebut seharusnya dimanfaatkan untuk menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, tanggung jawab akademik tidak ditempatkan sebagai prioritas utama yang harus segera dituntaskan. Akan tetapi mahasiswa akan meninggalkan tugas akademik tersebut, demi melanjutkan dan melakukan kegiatan yang lainnya.

2. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam menyusun rencana, mengendalikan, serta mengelola perilaku serta impuls yang dimiliki, dengan tujuan mencapai hasil yang bernilai positif. Dengan demikian, individu yang dimaksud adalah seorang mahasiswa dapat menjalankan berbagai aktivitas sesuai dengan tujuan atau harapan pribadinya.

C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program sarjana (SI) berusia antara 18 hingga 25 tahun yang menjalani perkuliahan sambil bekerja paruh waktu di wilayah Kabupaten Sleman. Populasi penelitian mencakup

mahasiswa yang menempuh pendidikan di Kabupaten Sleman, meskipun tempat tinggal mereka bisa berada di luar wilayah tersebut. Oleh karena itu, karakteristik subjek yang dijadikan dasar penelitian adalah aktivitas perkuliahan di Sleman, bukan domisili tempat tinggal. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana pemilihan sampel dilakukan secara sengaja berdasarkan kriteria mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di Kabupaten Sleman, tanpa membatasi asal tempat tinggalnya.

D. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan survei, dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama untuk memperoleh data atau informasi yang dibutuhkan. Menurut Azwar (2017), kuesioner merupakan alat pengumpulan data yang bersifat fleksibel dan dapat diandalkan dalam penggunaannya. Dalam tahap awal, penentuan sampel dilakukan sebagai langkah awal, yang kemudian ditujukan untuk menjangkau populasi mahasiswa aktif yang menjalani perkuliahan sambil bekerja paruh waktu di wilayah Kabupaten Sleman.

Penelitian ini memanfaatkan instrumen berupa skala psikologis yang dikembangkan berdasarkan definisi operasional dari masing-masing variabel yang diteliti. Seluruh data dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada subjek yang terlibat. Instrumen skala yang digunakan terdiri dari dua bagian, salah satunya bertujuan untuk mengukur tingkat kontrol diri. Sementara itu, pengukuran prokrastinasi akademik mengacu pada sejumlah aspek yang telah dikemukakan oleh Ferrari (1995), yang mencakup empat

dimensi perilaku, yaitu: (1) penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, (3) kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan penyelesaian tugas, serta (4) kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas.

Sedangkan untuk alat ukur yang digunakan dengan penyebaran koefisien untuk mengetahui pada prokrastinasi akademik ini berdasarkan pada aspek menurut Ferri (1995) yang dimana ada 5 aspek yang diantaranya, yaitu disiplin diri, kecenderungan terhadap tindakan non-impulsif, aktivitas sehat, regulasi diri dan realitas.

Peneliti ini memodifikasikan dengan menggunakan penelitian yaitu teknik skala rating dengan menggunakan koefisien, yang dimana telah dirancang untuk mengukur sikap segala aktivitas dari Mahasiswa tersebut menunjukkan respons yang beragam, baik dalam bentuk tanggapan positif maupun negatif, serta persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap perilaku yang terjadi saat mahasiswa berkuliah disambi bekerja paruh waktu dan hasil dari pengisian koefisien tersebut akan di analisis menggunakan SPSS versi 26 for windows.

Pernyataan sikap dalam skala ini dibagi menjadi dua jenis, yaitu *favourable* dan *unfavourable*. 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".

Tabel 3.1. Tabel Skala Likert

| Pilihan Jawaban | Favourable | Unfavourable |
|---------------------------|------------|--------------|
| SS (Sangat Sesuai) | 5 | 1 |
| S (Sesuai) | 4 | 2 |
| N (Netral) | 3 | 3 |
| TS (Tidak Sesuai) | 2 | 4 |
| STS (Sangat Tidak Sesuai) | 1 | 5 |

1. Skala Penelitian Prokrastinasi Akademik

Peneliti menggunakan skala tersebut dan memodifikasi skala dari aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari, 1995. Dan peneliti menemukan jumlah aitem sebelum dilakukan uji coba yaitu dengan 40 aitem. Skala ini digunakan pada aspek-aspek prokrastinasi akademik sebagai indikator yang akan diukur.

Tabel 3.2 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik

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

2. Skala Penelitian ²² Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari Gibran (2024), yang merujuk pada teori yang dikembangkan oleh Tangney dan rekan-rekannya (2004) sebagaimana dikutip oleh Retno Arum Sayekti (2023). Skala ini terdiri dari 30 aitem ¹⁵ yang disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri, dan disajikan dalam bentuk skala Likert dengan lima pilihan jawaban yang tersedia bagi subjek.

⁵ **Tabel 3.3. Blueprint Skala Kontrol Diri**

| Aspek | Aitem | | Jumlah | Jumlah Bobot |
|--|------------|--------------|-----------|--------------|
| | Favourable | Unfavourable | | |
| Disiplin diri | 30,2,4 | 5,9,7 | 6 | 20% |
| Tindakan atau aksi yang tidak implisif | 6,8,10 | 11,13,15 | 6 | 20% |
| Pola hidup sehat | 12,14,16 | 17,19,21 | 6 | 20% |
| Regulasi diri | 18,20,22 | 23,25,27 | 6 | 20% |
| Relibilitas | 24,26,28 | 3,29,1 | 6 | 20% |
| Jumlah | 15 | 15 | 30 | 100% |

E. Metode Analisis Data

⁵⁰ I. Uji Normalitas

Pengujian normalitas pada penelitian ini dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal. Tahapan ini penting karena berpengaruh terhadap pemilihan

metode analisis statistik yang tepat. Jika data menunjukkan distribusi normal, maka teknik statistik parametrik dapat diterapkan. Namun, apabila data tidak berdistribusi normal, maka pendekatan non-parametrik menjadi pilihan yang lebih tepat (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, digunakan pedoman tertentu untuk menguji apakah distribusi data bersifat normal atau tidak, sebagai berikut:

- a) Apabila nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* atau p lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal.
- b) Sebaliknya, jika nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* atau p kurang dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan guna menilai pola hubungan yang terbentuk antara dua variabel yang diteliti, yakni prokrastinasi akademik dan kontrol diri, serta untuk menentukan apakah relasi keduanya menunjukkan bersifat linear dengan menggunakan pendekatan korelasional. Hubungan linear ditunjukkan apabila perubahan pada satu variabel disertai dengan perubahan yang sebanding pada variabel lainnya secara konsisten (Sugiyono, 2019). Hal tersebut linearitas ini memiliki aturan untuk melihat apakah antara variabel ini memiliki hubungan, sebagai berikut:

- a) Jika nilai signifikansi (Sig.) pada uji linearitas menunjukkan $p > 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel dianggap bersifat linear.

Namun, apabila nilai *Sig.* menunjukkan $p < 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan tidak linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan setelah peneliti menyelesaikan uji terhadap hubungan antara variabel prokrastinasi akademik dan variabel kontrol diri.

Jika hubungan dua variabel yang dimana variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik tidak bersifat linear, maka koefisien korelasi Pearson mungkin kurang tepat dalam menggambarkan seberapa kuat hubungan antara kedua variabel tersebut, meskipun keduanya memiliki keterkaitan yang signifikan. Istilah koefisien korelasi Pearson diperkenalkan oleh Karl Pearson pada tahun 1900. Namun, apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis hubungan antar variabel sebaiknya dilakukan menggunakan metode statistik non-parametrik, seperti korelasi Spearman Rank (Firdaus, 2009).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* sebagai metode uji hipotesis untuk menganalisis keterkaitan antara variabel X (kontrol diri) dan variabel Y (prokrastinasi akademik). Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 for Windows.

F. Reliabilitas dan Validitas

1. Validitas

Uji validitas ini dilakukan untuk melihat dari kesesuaian alat ukur yang digunakan dan menjelaskan dengan tujuan yang harus diukur.

Validitas ⁶⁴ dilakukan untuk memastikan bahwa isi kuesioner telah sesuai dan relevan dengan tujuan dari penelitian yang dilakukan. Untuk langkah dalam validitas isi ini telah terpenuhinya dengan melihat apakah aitem ditulis sesuai dengan *blue printnya* (Azwar, 2021), selanjutnya dilakukan proses validitas perangkat instrument berdasarkan *expert judgement* yang melibatkan penilaian. Validitas isi yang dapat dilakukan dengan menggunakan *Aiken's V* dan menggunakan perhitungan ⁹⁰ *Aiken's V* sebagai berikut:

$$V = \frac{\text{Jumlah } s}{n(c-1)}$$

Keterangan:

S = r- lo

lo = nilai terendah dalam skala penilaian

c = nilai tertinggi dalam skala penilaian

r = skor yang diberikan oleh pakar atau ahli

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas ini menurut Azwar (2021) menjelaskan bahwa hal ini digunakan untuk menentukan seberapa dapat dipercaya bahwa hasil dari pengukurannya, maka dilakukannya uji reabilitas. Pengukurannya dengan menggunakan *alpha Cronbach* dengan baik dimana bergerak dari skor >1.00 dan jika nilai <1.00, maka asumsi dari aitem ini jelek dan tidak dapat digunakan untuk aitem penelitian.

G. Rancangan Penelitian

⁶⁷ 1. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Berdasarkan pendapat ⁵² Sugiyono (2019), pendekatan

kuantitatif berpijak pada paradigma positivistik dan digunakan untuk meneliti populasi maupun sampel yang telah ditentukan. Data dikumpulkan menggunakan instrumen yang disusun secara sistematis, kemudian dianalisis secara kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Metode ini diterapkan untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja secara paruh waktu atau *part-time*.

2. ⁷⁵Prosedur Penelitian

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, peneliti untuk memulai pertama kali dalam melakukan penelitian yaitu dengan merumuskan masalah penelitian, termasuk untuk variabel yang akan digunakan, hubungan antara kedua variabel adakah hubungan terikat, serta membuat kerangka teori yang didasari dari penelitian. Setelah itu peneliti mengumpulkan informasi dari subjek atau sampel yang ingin dijadikan responden dalam penelitian ini dengan menggunakan berbagai sumber seperti: jurnal, buku, penelitian sebelumnya, dan masih banyak lagi. Peneliti ini menggunakan sampel sesuai dengan kriteria penelitian, menyiapkan beberapa pertanyaan yang berasal dari aspek yang diturunkan ke indikator dan diturunkan menjadi pertanyaan penelitian, serta membuat koesioner dari *google form*.

b. Tahap Pelaksanaan dan Pengolahan Data

Pada tahap ini, dilakukan uji coba mencakup pengujian terhadap skala penelitian guna mengevaluasi tingkat validitas dan reliabilitas dari skala yang telah dimodifikasi. Selanjutnya, apabila skalanya sesuai dengan kebutuhan penelitian, peneliti mulai mengambil data dengan menggunakan koesioner yang dibuat melalui *google form* yang terdiri dari skala yang dipakai untuk mengukur kontrol diri dan prokrastinasi akademik ditujukan kepada mahasiswa yang menjalani kuliah secara paruh waktu atau part-time. Setelah data terkumpul, ¹⁶ proses analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS *versi 26 for Windows*, kemudian dilanjutkan dengan pengujian asumsi dan hipotesis ¹⁰ untuk mengetahui adanya hubungan antara kedua variabel yang diteliti.

c. Tahap Evaluasi

Pada tahap akhir, peneliti menganalisis data dan menyusun laporan penelitian secara terstruktur dan jelas. Dengan demikian, peneliti dapat menarik kesimpulan berdasarkan hipotesis yang diajukan sesuai variabel yang diteliti serta memberikan rekomendasi untuk penelitian tersebut.

³ 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), ³⁹ Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (UNJAYA), Universitas Islam Indonesia (UII), Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta (UNISA), ²⁸ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (UIN Sunan Kalijaga), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Universitas Gadjah Mada (UGM), Universitas AMIKOM Yogyakarta, ⁴³ Universitas Teknologi Yogyakarta (UTY), dan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta (UPNYK). Variasi latar belakang institusi ini mencerminkan keberagaman lingkungan ⁷⁷ 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. ⁶⁰ 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

Pada tahap ini, peneliti terlebih dahulu menentukan populasi atau subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan, dengan tujuan untuk memperoleh data yang relevan dan sesuai dengan fokus penelitian. Kriteria yang dimaksud mencakup mahasiswa aktif, baik pria maupun wanita, yang sedang berkuliah sambil bekerja secara paruh waktu (*part-time*).

Dalam penelitian ini, proses pengambilan data tidak diperlukan surat izin penelitian secara formal karena data dikumpulkan secara daring melalui distribusi kuisisioner dalam format Google Form. Sebelum responden mengisi skala yang disediakan, peneliti telah menyisipkan bagian untuk pengisian identitas diri serta pernyataan kesediaan sebagai partisipan. Hal ini bertujuan sebagai bentuk persetujuan dan konfirmasi bahwa responden bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

b. Persiapan Alat Ukur

Dalam tahapan pelaksanaan penelitian ini, alat ukur yang digunakan berupa skala psikologis.³ 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.

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Alat ukur ini, peneliti telah memodifikasi dari penelitian lin Sarah Nabila dan Dwi Nastiti (2023) yang berdasarkan aspek-aspek dari Ferarri yang dimana memiliki 4 aspek diantaranya menunda memulai⁴² 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,¹⁰ Sesuai (S) diberikan empat poin, Netral diberikan tiga poin,⁸ 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"¹⁰ 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 hasil nya 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.²⁵

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 |

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

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% |
| Jumlah | 19 | 20 | 39 | 100% |

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 implusif, 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, ⁸ 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" ¹⁰ 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*

| AITEM | V | Ket |
|----------------------|------|-------|
| ¹ 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% |
| Jumlah | 14 | 14 | 28 | 100% |

3 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 empat 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, Y

33, 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 ⁴ dikatakan reliabel.

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| 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 |
|---|---------------|--------------|-----------|
| | F | UF | |
| 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 |
| Jumlah | 18 | 15 | 33 |

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.

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| 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 |
|--|-----------|-----------|-----------|
| | F | UF | |
| 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 |
| Jumlah | 10 | 13 | 23 |

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 pria⁸⁷ 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 ini menggunakan metode pengumpulan data secara *online* melalui penyebaran kuesioner menggunakan *link google form* beserta peneliti mendatangi sebuah café atau tempat bersantai para responden. Dari proses tersebut, peneliti berhasil memperoleh sebanyak 143 responden yang valid dari partisipan yang mengisi *link google form* beserta peneliti mendatangi sebuah café atau tempat bersantai para responden.

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.

D. Hasil Penelitian

2. Deskripsi Responden 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 responden. Dari proses tersebut, peneliti berhasil memperoleh sebanyak 143 responden yang valid dari partisipan yang mengisi *link google form* beserta peneliti mendatangi sebuah café atau tempat bersantai para responden.

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

| Umur | N | Presentasi % |
|--------------|------------|--------------|
| 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% |
| Total | 143 | 100 |

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 usia 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

| Instansi | N | Presentasi % |
|--------------|------------|--------------|
| 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 |
| Total | 143 | 100 |

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.

3. 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.

6 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 |

7 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

| Kategorisasi | Rumus |
|---------------|---------------------------------|
| 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
 μ : Mean
 σ : 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

| Kategorisasi | Kontrol Diri | Prokrastinasi Akademik |
|---------------|---------------------|------------------------|
| 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 | | Prokrastinasi 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 |
| Total | 143 | 100% | 143 | 100% |

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 prokrastinasi 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%)

⁶⁹ berada pada kategori tinggi, dan 102 (71,3%) berada pada kategori sangat tinggi.

4. Uji Asumsi

¹⁵ Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat. Dalam studi ini, dua jenis pengujian yang digunakan ⁷ 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 ¹³ 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 |
| Prokrastinasi Akademik | 0,000 | Tidak Normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditampilkan, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel kontrol diri sebesar $p = 0,048$ ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa data tidak memenuhi syarat normalitas karena berada di bawah batas ambang 0,05. Kondisi serupa juga terjadi pada variabel prokrastinasi akademik, dengan nilai ⁸⁰

signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pola hubungan yang linier antara variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 for Windows. Berdasarkan pendapat Azwar (2020), hubungan antara dua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi yang diperoleh melebihi angka 0,05.

Tabel 4.16. Hasil Uji Linearitas

| Variabel | Sig. Linearity | Sig. Deviation |
|------------------------|----------------|----------------|
| Kontrol Diri | 0,000 | 0,945 |
| Prokrastinasi Akademik | | |

Berdasarkan tabel di atas, nilai 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.

5. 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.

⁸¹ **Tabel 4.17.** Hasil Uji Hipotesis

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

³ 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 prokstinasi akademik. Interpretasi hasil koefisien korelasi didasarkan pada pedoman yang dikemukakan oleh Sugiyono (2024), yang membagi tingkat kekuatan korelasi ke dalam lima kategori yaitu:

⁶ **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 prokstinasi akademik ($r = -0,459$), berada pada rentang sedang.

Tabel 4.19. Tabel Koefisien Determinasi

| Variabel | R | R Square | Keterangan |
|-----------------------------------|-------|----------|------------|
| Kontrol Diri Prokstinasi Akademik | 0,475 | 0,225 | 22,5% |

¹⁴ Berdasarkan nilai R square pada tabel di atas, diketahui bahwa ²⁷ koefisien determinasi sebesar 0,225, yang menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 22,5% terhadap prokrstinasi 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.

6. 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 prokstinasi 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 | |
| Perempuan | 68,27 | 0,749 |

Tabel di atas mengindikasikan bahwa nilai signifikansi pada variabel kontrol diri adalah sebesar 0,749 ($p > 0,05$), yang berarti tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam hal tingkat kontrol diri.

b. Prokstinasi Akademik

Analisis dilakukan menggunakan uji *Independent Samples T-test* karena terdapat dua kelompok yaitu laki-laki dan perempuan. Berikut merupakan hasil pengujian pada variabel prokstinasi 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 nilai signifikansi pada variabel prokstinasi akademik tercatat sebesar 0,995 ($p > 0,05$), hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam tingkat prokstinasi akademik.

E. 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

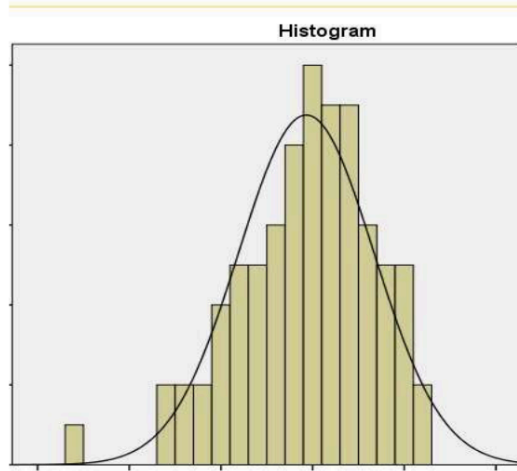
skor empirik dapat dijelaskan bahwa menunjukkan adanya kisaran nilai yang cukup luas dalam data penelitian ini. Sedangkan pada skor hipotetik maka sebaran data itu cenderung lebih melebar ke arah nilai minimum dan adanya kemungkinan beberapa data memiliki nilai yang sangat rendah.

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 ⁴ 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 ⁴⁵ 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 ⁴ dapat dilihat bahwa *mean* hipotetiknya lebih tinggi dari *mean* empirik sebesar 67,93, maka dapat

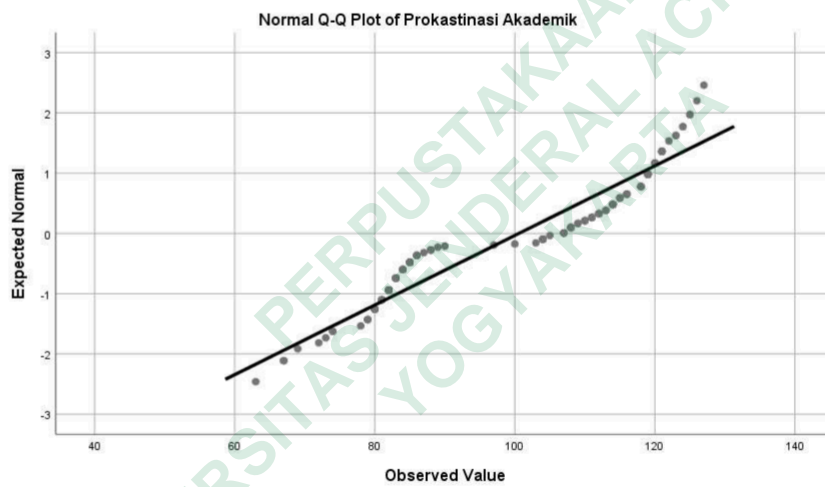
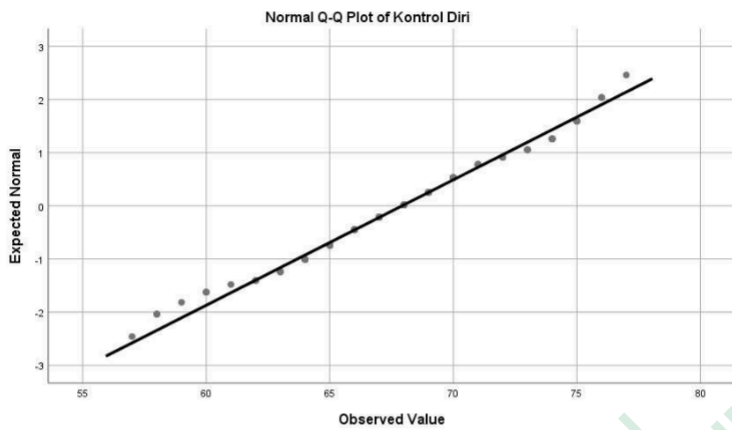
dikatakan dari penelitian ini yang menggunakan retang tingkat kesesuaian pada subjek yaitu dengan skala *likert* (dengan 1 dinyatakan sangat tidak sesuai dan 5 dinyatakan sangat sesuai) dan pada hal tersebut bahwa variable kontrol diri ini secara umum subjek dalam penelitian ini cenderung tidak sesuai, 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 didapar 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 ditujukan 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),³⁹ Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (UNJAYA), Universitas Islam Indonesia (UII), Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (UNISA),²⁸ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta (UIN Sunan Kalijaga), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Universitas Gadjah Mada (UGM), Universitas AMIKOM Yogyakarta,⁴³ Universitas Teknologi Yogyakarta (UTY), dan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Yogyakarta (UPNYK).

⁷ Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kontrol diri dengan prokstinasi akademik pada mahasiswa *part-time* di Kabupaten Sleman. Hasil analisis¹² menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan prokstinasi akademik berada pada kategori sedang dengan hubungan signifikan dengan memiliki⁵ hubungan yang negatif, yang berarti semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah prokstinasi akademik, begitu juga sebaliknya. Oleh karena itu,¹⁶ hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokstinasi 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 prokstinasi akademik. Penelitian Safinatunnajah dan Fikry (2021) juga

menemukan bahwa ⁴ semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya. ¹¹ Selain itu, hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian ini juga relevan dengan penelitian Anggraeni dan Soetjningsih (2023) yang menemukan adanya korelasi ⁵⁶ negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengelola prokrastinasi 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. ⁵ Tangney dkk. (2004) menyebutkan lima aspek kontrol diri, yaitu disiplin diri, kecenderungan untuk tidak bertindak impulsif, akal sehat, regulasi diri, dan konsistensi. Disiplin ⁶ 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, prokstinasi akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti regulasi emosi dan manajemen diri. Penelitian Kogoya dan Jannah (2021) menemukan bahwa regulasi ¹³emosi memberikan pengaruh sebesar 3,8% terhadap prokstinasi akademik. Hasil tersebut didukung oleh Erlita dan Indriani (2024) ⁶⁸yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan prokstinasi akademik. Penelitian Siregar dan Damayanti (2022) menemukan bahwa manajemen diri berpengaruh signifikan sebesar 26% terhadap prokstinasi akademik.

Prokstinasi akademik ¹⁷tidak 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 prokstinasi akademik.

Temuan lain dari ³²penelitian ini yaitu kondisi kontrol diri dan prokstinasi akademik responden ⁵³yang dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Frekuensi pada variabel kontrol diri di dominasi oleh responden dengan kategori sedang, kemudian disusul oleh kategori tinggi dan rendah. Sedangkan, frekuensi pada variabel prokstinasi 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 prokstinasi akadmik 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 prokstinasi 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 prookstinasi 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 ²⁰ dalam penelitian ini tidak sama dengan penelitian terdahulu, subjek penelian ini kurang mewakili Kabupaten Sleman karena menggunakan teknik *non probability sampling*

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB V

³⁷ KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dan ⁹prokrastinasi akademik pada mahasiswa pada bekerja paruh waktu atau *part-time*. Dengan ⁴menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hubungan yang ditemukan bersifat negatif dan sangat signifikan, artinya ⁴semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri berperan penting dalam mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik, terutama bagi mereka yang memiliki beban tambahan seperti pekerjaan paruh waktu. ⁷⁴Oleh karena itu, peningkatan kontrol diri dapat menjadi salah satu strategi penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada kelompok mahasiswa ini.

⁴⁰ B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan, antara lain sebagai berikut:

1. Saran bagi subjek penelitian

Penelitian ini berfokus pada dua variable yaitu pada variable bebasnya kontrol diri dan untuk variable tergantungnya prokrastinasi

akademik, yang dimana peneliti menyarankan pada subjek penelitian bahwa subjek harus bisa dilatih kontrol diri dengan cara mengatur waktu, menjadwalkan kegiatan, dan membagi waktu pada mahasiswa tersebut. Hal tersebut supaya mahasiswa tidak dapat mengalami prokrastinasi akademik yang tidak diinginkan oleh seorang mahasiswa.

2. Saran bagi penelitian selanjutnya

Pada penelitian ini peneliti memberikan saran kepada penelitian selanjutnya, memperluas cakupan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berpengaruh pada prokrastinasi selain kontrol diri, seperti contohnya faktor dukungan dari teman sebaya, faktor pola asuh orangtua, dan status sosial ekonomi. Sebab dari ketiga faktor tersebut masuk kedalam saran peneliti untuk penelitian selanjutnya, dan peneliti menyarankan dengan variable-variable yang bisa mempengaruhi prokrastinasi secara akademik dengan variable yang lainnya.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Hubungan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Parttime Di Kabupaten Sleman

ORIGINALITY REPORT

| | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 24% SIMILARITY INDEX | 22% INTERNET SOURCES | 11% PUBLICATIONS | 13% STUDENT PAPERS |
|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|

PRIMARY SOURCES

| | | |
|-----------|---|---------------|
| 1 | digilib.uin-suka.ac.id Internet Source | 2% |
| 2 | repository.unjaya.ac.id Internet Source | 1% |
| 3 | dspace.uii.ac.id Internet Source | 1% |
| 4 | etheses.uin-malang.ac.id Internet Source | 1% |
| 5 | eprints.walisongo.ac.id Internet Source | 1% |
| 6 | 123dok.com Internet Source | 1% |
| 7 | core.ac.uk Internet Source | 1% |
| 8 | Submitted to Universitas Hang Tuah Surabaya Student Paper | 1% |
| 9 | Submitted to Sriwijaya University Student Paper | 1% |
| 10 | repository.uin-suska.ac.id Internet Source | <1% |
| 11 | eprints.uny.ac.id Internet Source | <1% |

| | | |
|----|--|------|
| 12 | lib.unnes.ac.id Internet Source | <1 % |
| 13 | repository.usd.ac.id Internet Source | <1 % |
| 14 | www.scribd.com Internet Source | <1 % |
| 15 | digilib.uinsby.ac.id Internet Source | <1 % |
| 16 | Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper | <1 % |
| 17 | repository.radenintan.ac.id Internet Source | <1 % |
| 18 | "TUNTUTAN PEKERJAAN DAN INTENSI PENSIUN DINI", 'Soegijapranata Catholic University' Internet Source | <1 % |
| 19 | download.garuda.kemdikbud.go.id Internet Source | <1 % |
| 20 | repositori.usu.ac.id Internet Source | <1 % |
| 21 | Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper | <1 % |
| 22 | Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper | <1 % |
| 23 | Submitted to IUBH - Internationale Hochschule Bad Honnef-Bonn Student Paper | <1 % |

| | | |
|----|---|------|
| 24 | repository.radenfatah.ac.id Internet Source | <1 % |
| 25 | repository.unib.ac.id Internet Source | <1 % |
| 26 | repository.unifa.ac.id Internet Source | <1 % |
| 27 | Submitted to Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Student Paper | <1 % |
| 28 | aneka-info-kita.blogspot.com Internet Source | <1 % |
| 29 | pt.scribd.com Internet Source | <1 % |
| 30 | text-id.123dok.com Internet Source | <1 % |
| 31 | Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper | <1 % |
| 32 | repository.ar-raniry.ac.id Internet Source | <1 % |
| 33 | Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper | <1 % |
| 34 | Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper | <1 % |
| 35 | Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper | <1 % |
| 36 | digilib.unila.ac.id Internet Source | <1 % |
| 37 | Submitted to Unika Soegijapranata Student Paper | <1 % |

| | | |
|----|---|------|
| 38 | Submitted to University of Malaya Student Paper | <1 % |
| 39 | id.wikipedia.org Internet Source | <1 % |
| 40 | repository.itekes-bali.ac.id Internet Source | <1 % |
| 41 | Syifa Annisatul Kholisyoh, Benedictus Kusmanto, Tri Astuti Arigiyati. "Hubungan antara Minat Belajar, Perhatian Orang Tua, dan Persepsi terhadap Matematika dengan Prestasi Belajar", UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, 2020 Publication | <1 % |
| 42 | CH Radna Erlita, Ririn Dewanti Dian Samudra Indriani. "Regulasi Emosi dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Sebuah Studi", Journal of Islamic Psychology, 2024 Publication | <1 % |
| 43 | fcep.uii.ac.id Internet Source | <1 % |
| 44 | repository.um-surabaya.ac.id Internet Source | <1 % |
| 45 | Fakhri Rizky Fadhlurrahman, Tri Rahayuningsih, Nila Anggreiny. "Peran Perfeksionisme terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Kedokteran: Pengujian Perfeksionisme Model 2 x 2", INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 2024 Publication | <1 % |
| 46 | Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper | <1 % |

| | | |
|----|---|------|
| 47 | mafiadoc.com Internet Source | <1 % |
| 48 | ojs.uma.ac.id Internet Source | <1 % |
| 49 | repositori.uma.ac.id Internet Source | <1 % |
| 50 | repository.unibos.ac.id Internet Source | <1 % |
| 51 | Submitted to Universitas Pelita Harapan Student Paper | <1 % |
| 52 | Submitted to Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong Student Paper | <1 % |
| 53 | doaj.org Internet Source | <1 % |
| 54 | Sri Rahayu, Amalia Juniary. "KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA PANDEMI", Psychology Journal of Mental Health, 2020 Publication | <1 % |
| 55 | Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper | <1 % |
| 56 | eprints.uad.ac.id Internet Source | <1 % |
| 57 | Erwin Novriansyah, Afrizal Nilwan. "Pengaruh Sistem Informasi Akuntansi dan Pengendalian Internal Pemerintah Terhadap Kualitas Laporan Keuangan Daerah Pesawaran", Jurnal EMT KITA, 2024 Publication | <1 % |

58 Imam Machali. "ISLAM MEMANDANG HAK ASASI PENDIDIKAN", Jurnal Pendidikan Islam, 2016
Publication <1 %

59 Submitted to Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia
Student Paper <1 %

60 Ressa Risma Yanti, Acep Supriadi, Muhammad Arief Rakhman. "Hubungan Self-Regulated Learning Dalam Pembelajaran IPS dengan Adiksi Media Sosial Tiktok pada Peserta Didik di SMP Pasundan 12 Bandung", Moderasi: Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial, 2025
Publication <1 %

61 Submitted to Universitas Merdeka Malang
Student Paper <1 %

62 Submitted to Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
Student Paper <1 %

63 docobook.com
Internet Source <1 %

64 Umi Apriliani, Wasidi Wasidi, Afifatus Sholihah. "HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT (AQ) DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMA NEGERI 5 KOTA BENGKULU", Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 2018
Publication <1 %

65 archive.org
Internet Source <1 %

| | | |
|----|---|------|
| 66 | Internet Source | <1 % |
| 67 | repository.upi.edu Internet Source | <1 % |
| 68 | adoc.pub Internet Source | <1 % |
| 69 | digilib.uns.ac.id Internet Source | <1 % |
| 70 | eprints.umm.ac.id Internet Source | <1 % |
| 71 | media.neliti.com Internet Source | <1 % |
| 72 | Arauni Karawa Putri, Mersty Elisabeth Rindengan, Gloridei Lingkanbene Kapahang. "Pengaruh Kohesivitas Kelompok Terhadap Kecerdasan Emosional Guru Sekolah Minggu di GMIM Imanuel Bahu", Innovative: Journal Of Social Science Research, 2025 Publication | <1 % |
| 73 | Rico Ramanda. "Pengaruh Literasi Keuangan dan Spending Self-Control Terhadap Gaya Hidup Generasi Z di Daerah Khusus Jakarta", LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren, 2024 Publication | <1 % |
| 74 | Syarifah Aini, Alini Alini, Ade Dita Puteri, Nopri Yanto. "HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT NOMOPHOBIA PADA SISWA SMA NEGERI 1 KUANTAN MUDIK TAHUN 2022", SEHAT : Jurnal Kesehatan Terpadu, 2023 Publication | <1 % |

| | | |
|----|--|------|
| 75 | docplayer.info Internet Source | <1 % |
| 76 | eprints.undip.ac.id Internet Source | <1 % |
| 77 | es.scribd.com Internet Source | <1 % |
| 78 | jurnal.untan.ac.id Internet Source | <1 % |
| 79 | repository.uir.ac.id Internet Source | <1 % |
| 80 | repository.unair.ac.id Internet Source | <1 % |
| 81 | Astati Astati, Rimba Hamid, Citra Marhan. "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Remaja", Jurnal Sublimapsi, 2020 Publication | <1 % |
| 82 | Mita Wulandari, Siti Khumaidatul Umaroh, Silvia Eka Mariskha. "PENGARUH EFIKASI DIRI DAN KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SAMARINDA", MOTIVA JURNAL PSIKOLOGI, 2020 Publication | <1 % |
| 83 | Silkiyah Rif'ah Nur Jamal, Aspin Aspin, Sitti Mikarna Kaimuddin. "Kontribusi Kontrol Diri dalam Perilaku Agresif Remaja", Jurnal Sublimapsi, 2024 Publication | <1 % |
| 84 | agnes-skripsi.blogspot.com | |

Internet Source

<1 %

85 digilibadmin.unismuh.ac.id

Internet Source

<1 %

86 eprints.mercubuana-yogya.ac.id

Internet Source

<1 %

87 id.123dok.com

Internet Source

<1 %

88 lib.ui.ac.id

Internet Source

<1 %

89 ocs.unud.ac.id

Internet Source

<1 %

90 repository.iainpalopo.ac.id

Internet Source

<1 %

91 repository.uinsu.ac.id

Internet Source

<1 %

92 www.bikincv.com

Internet Source

<1 %

93 www.ejournal.unma.ac.id

Internet Source

<1 %

94 Arif Ismanto, Yetriani Yetriani, Dina Lesmana.
"Tingkat Pengetahuan Peternak Sapi
Terhadap Limbah yang Dihasilkan Di Desa
Sidorejo Kecamatan Penajam Kabupaten
Penajam Paser Utara", Jurnal Pertanian
Terpadu, 2018

Publication

<1 %

95 Aisyah Zahra Firdausi, Wisnu Sri Hertinjung,
Daliman Daliman, Zahrotul Uyun, Giyoto
Giyoto, Rakhma Widya. "Hubungan Efikasi Diri

<1 %

dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Pada Mahasiswa UMS yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi", Jurnal Keilmuan dan Keislaman, 2022

Publication

96

Bagas bagas Johantri. "Penawaran Harga Pekerjaan Konstruksi Pemerintah di Era Pandemi (Studi Empiris Pada Kementerian Keuangan)", JURNAL MANAJEMEN KEUANGAN PUBLIK, 2021

Publication

<1%

97

zombiedoc.com

Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA