

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA DI PALANGKA RAYA**

SKRIPSI



Oleh

LOURA NATASHA PUTRI

223126013

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI KRISTEN
FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI PALANGKA RAYA**

2026

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA DI PALANGKA RAYA**

SKRIPSI



**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, Jurusan Ilmu
Sosial Keagamaan, Program Studi Psikologi Kristen. Untuk Memenuhi Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.Psi)**

Oleh

LOURA NATASHA PUTRI

223126013

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI KRISTEN
FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI PALANGKA RAYA**

2026



LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Palangka Raya
Nama : Laura Natasha Putri
NIM : 223126013
Program Studi : Psikologi Kristen
Jurusan : Ilmu Sosial Keagamaan
Fakultas : Ilmu Sosial Dan Keagamaan Kristen

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I,

Dosen pembimbing II,



Sri Angellyna, M.Th.
NIP. 19850617 201903 2 009



Anggita Deodora Siten, S.Psi., M.Psi.
NIP. 19890114 202203 2 001



Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Sosial keagamaan Kristen

Yandika Mestika, M.Psi.
NIP. 19900102 201903 2 010

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
DI PALANGKA RAYA

Nama : Laura Natasha Putri

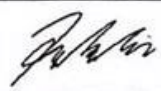
NIM 223126013

Program Studi : Psikologi Kristen

Jurusan : Ilmu Sosial Keagamaan

Fakultas : Ilmu Sosial Keagamaan Kristen

TIM PENGUJI,

1.	Danella Merdiasi, M.Psi. NIP. 19870917 201903 2 005		Ketua
2.	Sri Angellyna, M.Th. NIP. 19801121 200801 1 004		Anggota I
3.	Anggita Deodora Siten, S.Psi., M.Psi. NIP. 19830415 202321 1 026		Anggota II
4.	Kukuh Pribadi, M.Psi., Psikolog. NIP. 19860425 202012 1 007		Anggota III

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen


Dr. Syarif Nur Kurni, S.Si, Teol., M.Th.
NIP. 19825/200604 2 003

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Loura Natasha Putri
Nim : 223126013
Program Studi : Psikologi Kristen
Fakultas : Ilmu Sosial Keagamaan Kristen
Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik
Pada Mahasiswa di Palangka Raya

Dosen Pembimbing I : Sri Angellyna, M.Th

Dosen Pembimbing II : Anggita Deodora Siten., S. Psi., M. Psi

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis/skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, IAKN Palangka Raya maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis/skripsi saya ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali atas arahan Tim Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis/skripsi saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis oleh orang lain, kecuali pendapat/kutipan secara tertulis yang berasal dari referensi dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan yang berlaku di Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, IAKN Palangka Raya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan benar-sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palangka Raya, Juli 2026



Yang membuat pernyataan,

Loura Natasha Putri

Nim: 223126013

MOTTO

“I feel like the possibility of all possibilities being possible is just another possibility that can possibly happen. No matter what situation, just don't give up even if u feel like giving up”

- Mark Lee-

“Segala perkara dapatb ku tanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepada ku”. – (Filipi 4:13)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih, penyertaan dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa IAKN Palangka Raya”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Palangka Raya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, motivasi, serta doa. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan penyertaannya selama ini. Penulis dapat sampai di titik ini, itu semua berkat penyertaan-Nya.
2. Mamah tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, serta dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber semangat terbesar dalam setiap proses yang penulis jalani.
3. Saudara dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa, perhatian, dan dukungan kepada penulis.
4. Seluruh responden yang bersedia membantu penulis dalam penelitian ini.
5. Sahabat-sahabat penulis, Nadya, Maria, Doni (Mahasiwa/i Hogwarts), yang memberikan dukungan, doa, dan semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Penulis juga ingin menyampaikan terima kasih kepada Mark Lee. Meskipun tidak terlibat secara langsung dalam proses penyusunan skripsi ini, semangat, kerja keras, dedikasi, dan kata-kata penyemangat yang dibagikan melalui berbagai karya dan aktivitasnya telah menjadi motivasi bagi penulis untuk tetap bertahan dan terus berusaha menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi salah satu sumber inspirasi yang mengingatkan penulis bahwa setiap proses membutuhkan ketekunan dan usaha yang tidak pernah sia-sia.

7. Teman-teman penulis, Sesa, Shinta, Jonathan, Agus, Nick, kak Dian, Natales, Sariela (Info Kerabat *Holic*), Bagas, Gama, Dedi, Delly, Andika, Billy, Natan, bang Joy, bang Andre, bang Gege, orang-orang Kerabat *Coffee and Space*, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, semangat, kebersamaan, serta keseruan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman HIMAPSI dan Prodi Psikologi Kristen IAKN Palangka Raya. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, semangat, dan kebersamaan selama proses penyusunan skripsi dan selama penulis melaksanakan perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Palangka Raya, 2026

Penulis

Loura Natasha Putri

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas karunia dan penyertaan-Nya sehingga usulan penelitian untuk skripsi yang berjudul **“Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Palangka Raya”** dapat penulis selesaikan dengan baik. Penulisan usulan penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) pada Program Studi Psikologi Kristen, Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan, Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Palangka Raya. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Prof. Telhalia, M.Th., D.Th selaku Rektor IAKN Palangka Raya.
2. Dr. Stynie Nova Tumbol, S.Si., Teol., M.Th selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen, IAKN Palangkaraya beserta jajarannya.
3. Danella Merdias, M.Psi selaku Ketua Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan.
4. Kukuh Pribadi, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Kristen.
5. Sri Angellyna, M.Th selaku dosen pembimbing I.
6. Anggita Deodora Siten, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing II.
7. Jeffry Simsom Supardi, M.Psi selaku dosen Pembimbing Akademik.
8. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen dan dosen homebase Program Studi Psikologi Kristen yang telah membantu dan mendukung penulis.

Akhirnya, semoga usulan penelitian ini dapat menjadi pedoman yang bermanfaat bagi penulis dalam melaksanakan penelitian, serta mampu mencapai tujuan yang diharapkan dan memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

Palangka Raya, Juli 2026

LOURA NATASHA PUTRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji secara empiris pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel penelitian berjumlah 135 mahasiswa aktif semester 4 ke atas di Palangka Raya, yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang terdiri dari Skala Kontrol Diri berdasarkan aspek-aspek dari Averill (1973) dan Skala Prokrastinasi Akademik berdasarkan aspek-aspek dari Ferrari, dkk. (1995), dengan model skala Likert empat alternatif jawaban. Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,735 yang tergolong dapat diterima. Data dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai $F(1,133) = 0,102$ dan $p = 0,750$ ($p > 0,05$), serta koefisien determinasi (R^2) yang sangat kecil yaitu sebesar 0,077%. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik ditolak, sedangkan hipotesis nol (H_o) diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Palangka Raya kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar kontrol diri, seperti manajemen waktu, motivasi belajar, efikasi diri akademik, tekanan tugas, serta lingkungan sosial dan akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa, institusi pendidikan, dan peneliti selanjutnya dalam mengembangkan strategi penanganan prokrastinasi akademik yang lebih komprehensif.

Kata kunci: kontrol diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa, Palangka Raya.

ABSTRACT

This study aims to determine and empirically examine the effect of self-control on academic procrastination among university students in Palangka Raya. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 135 active students in their fourth semester or above in Palangka Raya, selected through the simple random sampling technique. Data were collected using a questionnaire comprising a Self-Control Scale developed based on the aspects proposed by Averill (1973) and an Academic Procrastination Scale developed based on the aspects proposed by Ferrari et al. (1995), both employing a four-point Likert scale format. The reliability test yielded a Cronbach's alpha of 0.735, indicating an acceptable level of internal consistency. Data were analyzed using simple linear regression. The results showed that self-control had no significant effect on academic procrastination, with $F(1,133) = 0.102$ and $p = 0.750$ ($p > 0.05$), and an extremely small coefficient of determination (R^2) of 0.077%. Therefore, the alternative hypothesis (H_a), which stated that self-control affects academic procrastination, was rejected, while the null hypothesis (H_0) was accepted. These findings indicate that academic procrastination among students in Palangka Raya is likely influenced by other factors beyond self-control, such as time management, learning motivation, academic self-efficacy, task pressure, and the social and academic environment. The findings of this study are expected to serve as a consideration for students, educational institutions, and future researchers in developing more comprehensive strategies to address academic procrastination.

Keywords: self-control, academic procrastination, university students, Palangka Raya

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
MOTTO	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Batasan Masalah	8
F. Alasan Pemilihan Judul	10
G. Definisi Istilah	11
H. Sistematika Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Kerangka Teori.....	14
B. Kerangka Berpikir.....	33
C. Hipotesis	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Pendekatan Penelitian	37
B. Jenis Penelitian	38
C. Lokasi Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian.....	39
E. Populasi dan Sampel	39
F. Variabel Penelitian	41
G. Teknik Pengumpulan Data	42
H. Instrumen Penelitian	43
I. Uji Validitas dan Reliabilitas	59
J. Teknik Analisis Data.....	61
K. Prosedur Penelitian	65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
A. Hasil Penelitian.....	66
B. Pembahasan	74

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	
CURRICULUM VITAE	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Waktu Penelitian	39
Tabel 2. Reliabilitas Skala (<i>Scale Reliability Statistics</i>)	44
Tabel 3. Reliabilitas Item (<i>Item Reliability Statistic</i>)	49
Tabel 4. Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik	53
Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Variabel	54
Tabel 6. Interpretasi Koefisien Korelasi	64
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala.....	67
Tabel 8. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	68
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	70
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Residual Model Regresi.....	71
Tabel 11. Hasil Uji Heteroskedastisitas	72
Tabel 12. Model Fit Regresi Linear Sederhana.....	72
Tabel 13. Koefisien Regresi	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya manusia memiliki berbagai macam pilihan perilaku yang sangat menentukan kualitas hidupnya sehari-hari. Dampak dari pilihan perilaku tersebut bersifat kontinuitas, berdasarkan pilihan perilaku apakah memiliki pengaruh positif atau negatif. Jika pengaruh positif distimulasi terus menerus kepada individu, maka menghasilkan perilaku yang positif juga, begitu pula pengaruh negatif dapat menjadi destruktif jika dibiarkan tanpa kendali, salah satunya adalah perilaku prokrastinasi. Secara etimologis, prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *pro* (maju/ke depan) dan *crastinus* (besok), yang secara sederhana berarti menunda hingga esok hari. Gafni dan Geri (Tamini, 2013) menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda aktivitas di waktu yang akan datang di bawah kendali seseorang hingga menit terakhir atau bahkan tidak melakukannya sama sekali. Perilaku menunda ini telah menjadi fenomena umum secara kolektif di berbagai lapisan masyarakat, termasuk kalangan mahasiswa yang memikul beban tanggung jawab akademik.

Dalam ranah studi Mahasiswa memiliki tanggung jawab secara penuh untuk mengelola waktu, kewajiban untuk mengemban pengetahuan dan memprioritaskan tugas. Berdasarkan observasi awal, kebebasan yang disediakan dalam sistem perkuliahan membuat

mahasiswa memegang kendali penuh atas diri mereka sendiri. Akan tetapi, kebebasan yang diberikan untuk meringankan beban ini sering kali dianggap keliru hingga menjadi kelalaian, lalu memunculkan perilaku prokrastinasi. Tanpa pengawasan ketat seperti pada jenjang pendidikan sebelumnya, banyak mahasiswa yang justru menggunakan kebebasannya untuk menunda belajar atau mengerjakan tugas kuliah karena merasa lebih nyaman untuk mengejar kesenangan sesaat daripada harus menghadapi beban kognitif dalam memahami materi.

Fenomena penundaan dalam konteks pendidikan ini dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Menurut Solomon dan Rothblum (1984), prokrastinasi akademik bukan sekadar menunda, melainkan sebuah kecenderungan untuk menunda memulai sekaligus mengakhiri tugas, yang mengakibatkan pengerjaan dilakukan secara terburu-buru di saat-saat terakhir. Hal serupa dipertegas oleh Ferrari, dkk. (1995) yang menyatakan bahwa prokrastinasi mencakup perilaku menunda menyusun tugas hingga melewati batas waktu (*deadline*), mencari-cari alasan untuk memperpanjang waktu, dan lebih memilih kegiatan santai yang tidak relevan dengan tujuan akademik.

Perilaku ini diperparah oleh adanya pikiran irasional dan perasaan tidak nyaman akibat penundaan itu sendiri. Nugroho dan Jaryanto (2024) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah kegagalan dalam melakukan apa yang semestinya dilakukan untuk mencapai tujuan akademik. Perilaku ini mengakibatkan kecemasan tinggi pada mahasiswa saat

memasuki *deadline*, sehingga sangat berisiko pada hasil tugas yang tidak maksimal dan penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Sebagai pengenyam pendidikan tinggi, integritas dan kedisiplinan merupakan kewajiban untuk menuntaskan tanggung jawab.

Penulis melakukan wawancara awal pada **bulan Februari 2026** terhadap beberapa mahasiswa di Palangka Raya, diperoleh informasi bahwa perilaku prokrastinasi akademik masih sering terjadi dalam kehidupan perkuliahan. Wawancara dilakukan secara informal dengan tujuan memperoleh gambaran awal mengenai fenomena prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa mengaku pernah menunda mengerjakan tugas kuliah meskipun telah mengetahui batas waktu pengumpulan yang telah ditentukan. Penundaan tersebut umumnya dilakukan karena merasa waktu pengumpulan masih cukup lama sehingga muncul anggapan bahwa tugas masih dapat dikerjakan di kemudian hari. Akibatnya, tugas baru mulai dikerjakan ketika waktu pengumpulan sudah semakin dekat.

Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa kebiasaan menunda telah menjadi pola yang sering mereka lakukan ketika menghadapi tugas akademik. Mereka merasa lebih nyaman mengerjakan tugas pada saat mendekati batas waktu karena menganggap dapat bekerja lebih cepat ketika berada di bawah tekanan. Di sisi lain, terdapat pula mahasiswa yang menyatakan bahwa penundaan terjadi karena memiliki berbagai kesibukan lain, seperti mengikuti organisasi,

bekerja paruh waktu, maupun aktivitas pribadi lainnya sehingga waktu untuk mengerjakan tugas menjadi berkurang.

Sejalan dengan hasil wawancara tersebut, penulis juga melakukan observasi awal di lingkungan perkuliahan. Berdasarkan hasil observasi, terlihat bahwa masih terdapat mahasiswa yang belum mampu mengelola waktu secara efektif dalam menyelesaikan tugas akademik. Ketika dosen memberikan tugas dengan rentang waktu pengumpulan yang cukup panjang, sebagian mahasiswa cenderung tidak langsung mengerjakannya dan lebih memilih melakukan aktivitas lain terlebih dahulu. Aktivitas akademik sering kali baru menjadi prioritas ketika batas waktu pengumpulan sudah semakin dekat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang masih sering dijumpai pada mahasiswa.

Hasil wawancara dan observasi awal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kebiasaan menunda pekerjaan, persepsi bahwa batas waktu pengumpulan masih lama, serta adanya kesibukan lain yang dianggap lebih mendesak atau lebih menarik dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Temuan awal ini menjadi dasar bagi penulis untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Palangka Raya.

Untuk menangani prokrastinasi akademik perlu dorongan perilaku positif yang tepat salah satunya adalah kontrol diri. Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Kontrol diri merupakan "kemudi" yang menjaga manusia tetap stabil secara perilaku. Mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah akan lebih mudah tergoda oleh impuls kesenangan jangka pendek dan mengabaikan kewajiban jangka panjangnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri yang kuat seharusnya mampu memprioritaskan tugas di atas keinginan untuk bermain, serta mampu menahan diri dari gangguan lingkungan yang tidak mendukung produktivitas.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan keterkaitan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Arianti (2018) dalam penelitiannya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, dengan koefisien korelasi sebesar $-0,627$. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini diperkuat oleh Nisa dan Mukhlis (2020) yang meneliti mahasiswa Bidikmisi Universitas Syiah Kuala dan menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang

signifikan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik ($r = -0,541$, $p < 0,01$). Lestari (2019) juga memperoleh hasil serupa pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, bahwa *self-control* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Lebih lanjut, Anwar, Pratiwi, dan Puspitasari (2022) dalam penelitiannya pada mahasiswa STIKES YATSI Tangerang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Sulistyani dan Wibowo (2022) turut memperkuat dengan membuktikan bahwa kontrol diri merupakan prediktor negatif prokrastinasi akademik yang konsisten. Wardani dan Qodariah (2016) dalam penelitiannya pada mahasiswa tingkat akhir juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik. Nugroho dan Jaryanto (2024) dalam penelitian terbarunya menemukan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan kontribusi sebesar 36,8%. Keseluruhan penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri menjadi prediktor kuat munculnya prokrastinasi akademik.

Mengingat pentingnya peran mahasiswa sebagai agen perubahan yang harus memiliki manajemen diri yang baik, penulis merasa perlu untuk melakukan kajian lebih dalam mengenai fenomena ini di lingkup lokal. Minimnya penelitian yang menghubungkan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik di Palangka Raya menjadi dorongan kuat

bagi penulis untuk melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Palangka Raya.**”

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Palangka Raya?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji secara empiris pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa perguruan tinggi di Palangka Raya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya mengenai hubungan antara kontrol diri dan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa perguruan tinggi di Palangka Raya.

2. Manfaat Praktis

- **Bagi Mahasiswa:** Sebagai bahan evaluasi diri agar lebih mampu mengelola kontrol diri dalam mengerjakan tugas.
- **Bagi Institusi (Perguruan Tinggi di Palangka Raya):** Sebagai informasi bagi pihak kampus atau dosen pembimbing akademik untuk memberikan bimbingan kepada mahasiswa terkait manajemen waktu.
- **Bagi Pembaca:** Memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai pentingnya kemampuan kontrol diri dalam mengatasi perilaku menunda-nunda pekerjaan, sehingga pembaca dapat menerapkan pola perilaku yang lebih produktif dalam kehidupan sehari-hari.
- **Bagi Penulis Selanjutnya:** Sebagai referensi atau data tambahan bagi penelitian serupa di masa mendatang.

E. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan terfokus, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut:

- 1) Variabel yang diteliti hanya meliputi dua variabel, yaitu kontrol diri sebagai variabel independen (X) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen (Y). Variabel lain yang juga dapat memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti motivasi belajar, *self-efficacy*, pola asuh orangtua, dan kondisi lingkungan, tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

- 2) Aspek kontrol diri yang diukur dibatasi pada tiga aspek berdasarkan teori Averill (1973), yaitu kontrol perilaku (*behavioural control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*).
- 3) Aspek prokrastinasi akademik yang diukur dibatasi pada empat aspek berdasarkan teori Ferrari dkk. (1995), yaitu *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress*, dan *perceived ability*.
- 4) Metode pengumpulan data dibatasi pada penggunaan kuesioner/skala psikologi model Likert, tanpa melibatkan metode observasi langsung atau wawancara mendalam.
- 5) Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa aktif semester 4 ke atas (4, 6, 8, dst) di Palangka Raya. Pembatasan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada kriteria tersebut sudah memiliki pengalaman yang memadai dalam menghadapi tuntutan akademik dan fenomena prokrastinasi. Secara teoritis, mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* (usia 18–25 tahun) yang oleh Arnett (2000) dijelaskan sebagai periode di mana individu mulai menghadapi tanggung jawab lebih besar, termasuk manajemen waktu dan tuntutan akademik yang menuntut kemandirian tinggi, sehingga menjadikan fase ini sangat rentan terhadap munculnya perilaku prokrastinasi. Selain itu, berdasarkan teori perkembangan kognitif Piaget dan Vygotsky, mahasiswa dianggap telah mencapai tahap formal *operational thinking* yang memungkinkan mereka

mampu merefleksikan dan melaporkan perilaku prokrastinasi secara akurat. Steel (2007) dalam *Procrastination Equation* juga menegaskan bahwa mahasiswa merupakan populasi yang paling relevan untuk diteliti dalam konteks prokrastinasi akademik, karena mereka menghadapi tekanan tugas, *deadline*, dan otonomi belajar secara bersamaan dalam intensitas yang tinggi. Pertimbangan ini juga sejalan dengan perspektif metodologis Creswell (2014), di mana pembatasan subjek pada mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang berada dalam satu wilayah yang sama bertujuan untuk menjaga homogenitas konteks akademik, sehingga hasil penelitian lebih dapat diperbandingkan dan variabel pengganggu (*confounding variables*) dapat dikendalikan dengan lebih baik.

- 6) Lokasi penelitian di Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah, sehingga generalisasi hasil penelitian hanya berlaku pada konteks tersebut.

F. Alasan Pemilihan Judul

Judul ini diangkat berdasarkan fenomena yang penulis temukan melalui observasi awal, di mana mahasiswa di Palangka Raya cenderung baru mulai mengerjakan tugas saat mendekati batas akhir pengumpulan, sementara waktu produktif lebih banyak digunakan untuk aktivitas hiburan. Fenomena ini menunjukkan adanya kecenderungan

prokrastinasi akademik yang erat kaitannya dengan rendahnya kemampuan mengontrol diri.

Kontrol diri dipilih sebagai variabel utama karena merupakan salah satu prediktor terkuat prokrastinasi akademik (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004), dan secara langsung memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu serta menyelesaikan kewajiban akademik.

Meskipun kajian serupa sudah cukup banyak dilakukan di kota-kota besar, penelitian yang berfokus pada mahasiswa di Palangka Raya masih sangat terbatas, sehingga penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan data yang lebih kontekstual dan representatif.

G. Definisi Istilah

Untuk menghindari perbedaan pemahaman terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut penulis jelaskan beberapa definisi istilah yang dianggap perlu. Kontrol diri dalam penelitian ini merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya sendiri agar tetap sejalan dengan tujuan akademik yang ingin dicapai. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu menahan dorongan untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan namun tidak produktif demi menyelesaikan tanggung jawab akademiknya terlebih dahulu. Kontrol diri dalam penelitian ini

diukur berdasarkan tiga aspek dari Averill (1973), yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugas akademik yang dilakukan secara berulang, meskipun mahasiswa tersebut menyadari bahwa penundaan itu akan membawa dampak negatif bagi dirinya. Perilaku ini bukan sekadar masalah motivasi, melainkan juga melibatkan kondisi emosional dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini diukur berdasarkan empat aspek dari Ferrari dkk. (1995), yaitu *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress*, dan *perceived ability*.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Kota Palangka Raya, khususnya yang telah berada di semester 4 ke atas. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada tingkat tersebut sudah cukup berpengalaman dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan akademik selama masa perkuliahan.

H. Sistematika Penelitian

Agar pembaca dapat memahami alur penelitian ini secara menyeluruh, skripsi ini disusun dalam lima (5) bab.

Bab I: merupakan pendahuluan yang berisi gambaran awal penelitian, meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, definisi istilah, dan sistematika penelitian. Bab ini menjadi pijakan awal yang menjelaskan mengapa penelitian ini penting untuk dilakukan.

Bab II: memuat tinjauan pustaka yang menjadi landasan teori Penelitian, mencakup pembahasan mengenai prokrastinasi akademik, kontrol diri, hubungan antara keduanya, kerangka berpikir, serta hipotesis penelitian. Selanjutnya.

Bab III: menjelaskan metode penelitian yang digunakan, mulai dari pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, variabel, instrumen, hingga teknik analisis data yang diterapkan.

Bab IV: memuat hasil dan pembahasana pengolahan data dari mahasiswa di Palangka Raya menggunakan Skala Kontrol Diri dan Skala Prokrastinasi Akademik.

Bab V: berisi kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kerangka Teori

1. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin “*procrastination*” dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju, dan akhiran “*crastinus*” yang sebagai perilaku menunda atau menanggukan suatu kegiatan yang seharusnya diselesaikan pada hari ini menjadi esok hari atau waktu yang akan datang (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Menurut Steel (2007), prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda permulaan atau penyelesaian tugas yang penting dan harus diselesaikan, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat membawa dampak negatif. Burka dan Yuen (2008) menambahkan prokrastinasi bukan hanya tentang manajemen waktu yang buruk, melainkan merupakan masalah psikologis yang lebih kompleks yang melibatkan emosi, kognisi, dan perilaku.

Dalam konteks akademik, Solomon dan Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas akademik yang penting, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sehingga tugas menjadi terlambat, tidak optimal, bahkan tidak terselesaikan sama sekali. Menurut Ferrari, dkk. (1995),

prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, seperti menunda mengerjakan tugas, menunda belajar untuk menghadapi ujian, dan sebagainya.

Anwar, Pratiwi, dan Puspitasari (2022) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dipersepsikan tidak menyenangkan, membosankan, atau membuat cemas. Perilaku ini seringkali disertai dengan perasaan tidak nyaman dan menimbulkan konsekuensi negatif baik secara akademis maupun psikologis.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya dikerjakan, perilaku dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, meskipun mengetahui adanya konsekuensi negatif yang akan ditimbulkan dari penundaan tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan Dewany dkk. (2023) bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditandai oleh ketidakmampuan memulai tugas tepat waktu, penghindaran terhadap tugas yang dianggap sulit, serta munculnya perasaan cemas dan bersalah akibat penundaan yang berulang. Selain itu, Balkis dan Duru (2022) menegaskan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar perilaku menunda, melainkan pola respons maladaptif

yang melibatkan dimensi kognitif, emosional, dan perilaku yang saling berkaitan.

b. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk. (1995) mengidentifikasi beberapa aspek prokrastinasi akademik, yaitu:

1) *Perceived time* (persepsi terhadap waktu)

Kecenderungan untuk lebih memfokuskan pada masa sekarang akan cenderung melakukan prokrastinasi daripada orang yang berorientasi pada masa depan. Individu yang mengalami prokrastinasi lebih memperhatikan konsekuensi jangka pendek dibandingkan konsekuensi jangka panjang.

2) *Intention-Action* (kesenjangan antara niat dan tindakan)

Adanya kesenjangan antara keinginan dan tindakan nyata. Individu yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Mereka sering kali merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas, namun gagal untuk benar-benar melakukannya.

3) *Emotional distress* (tekanan emosional)

Kecemasan yang muncul akibat penundaan tugas dapat menyebabkan stress, merasa bersalah, panik, dan rendahnya harga diri. Prokrastinator akademik sering mengalami perasaan tidak nyaman, cemas, dan khawatir terhadap tugas yang tertunda.

4) *Perceived ability* (persepsi kemampuan diri)

Keyakinan terhadap kemampuan diri yang rendah. Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung meragukan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan merasa tidak percaya diri dengan hasil pekerjaannya.

c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufro dan Risnawita (2014), faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua, yaitu:

1) Faktor Internal

a. Kondisi fisik individu

Kondisi fisik seperti kelelahan dan kesehatan yang buruk dapat menurunkan motivasi untuk mengerjakan tugas akademik.

b. Kondisi psikologis individu

Meliputi rendahnya kontrol diri, rendahnya motivasi individu, perfeksionisme yang berlebihan, kecemasan, dan kepribadian. Individu yang memiliki kontrol diri rendah akan mudah tergoda untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

c. Trait kepribadian

Tipe kepribadian tertentu seperti *extrovert* yang lebih menyukai stimulasi eksternal cenderung lebih prokrastinasi dibandingkan *introvert*.

2) Faktor Eksternal

d. Gaya pengasuhan orangtua

Pola asuh yang terlalu permisif atau terlalu otoriter dapat membentuk kebiasaan prokrastinasi pada individu.

e. Kondisi lingkungan

Lingkungan yang tidak kondusif, terlalu banyak distraksi (pemberian *gadget* yang terlalu cepat pada individu, teman, hiburan) dapat memicu prokrastinasi.

f. Karakteristik tugas

Tugas yang terlalu sulit, membosankan, atau tidak jelas instruksinya cenderung lebih sering ditunda.

Steel (2007) dalam penelitiannya menemukan bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi meliputi: rendahnya *self-efficacy*, rendahnya motivasi intrinsik, *impulsiveness* (ketidakmampuan menunda gratifikasi), dan jauhnya jarak waktu antara usaha dengan reward.

d. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka dan Yuen (2008), prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak negatif yang signifikan, antara lain:

1) Dampak terhadap prestasi akademik

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung mendapatkan nilai yang lebih rendah karena waktu pengerjaan yang terbatas dan persiapan yang tidak optimal.

2) Dampak psikologis

Munculnya perasaan cemas, stress, rasa bersalah, malu, depresi, dan rendahnya *self-esteem*.

3) Dampak kesehatan fisik

Stress berkepanjangan akibat prokrastinasi dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti insomnia, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan menurunnya sistem imun.

4) Dampak sosial

Hubungan dengan teman dan dosen dapat terganggu karena sering mengecewakan orang lain akibat tidak menepati janji atau tenggat waktu (*deadline*).

Ferrari, dkk. (1995) menambahkan bahwa prokrastinasi akademik juga dapat menyebabkan hilangnya kesempatan untuk belajar secara mendalam, mengurangi kualitas hasil kerja, dan menghambat pengembangan potensi akademik yang sebenarnya.

Selain dampak yang dikemukakan di atas, Sirois dan Pychyl (2016) mengembangkan perspektif regulasi emosi dalam prokrastinasi akademik. Menurut mereka, prokrastinasi akademik pada dasarnya merupakan strategi penghindaran emosional jangka pendek, di mana individu mengorbankan kesejahteraan akademik jangka panjang demi

meredakan ketidaknyamanan emosional yang dirasakan saat menghadapi tugas. Dalam kerangka ini, prokrastinasi bukan semata-mata kegagalan manajemen waktu, melainkan kegagalan regulasi emosi. Balkis dan Duru (2022) juga menambahkan bahwa prokrastinasi akademik yang bersifat kronis secara signifikan berkorelasi dengan menurunnya *well-being* psikologis mahasiswa, meliputi rendahnya kepuasan hidup, meningkatnya gejala depresif, dan berkurangnya motivasi intrinsik. Temuan ini menegaskan urgensi untuk memahami dan mengatasi prokrastinasi akademik secara lebih komprehensif, tidak hanya sebatas perilaku menunda, tetapi sebagai fenomena psikologis yang berdampak luas pada perkembangan mahasiswa.

2. Kontrol Diri

a. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting bagi individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengubah atau mengendalikan respon-respon yang muncul dalam dirinya, termasuk pikiran, emosi, dorongan, keinginan, dan perilaku, agar sesuai dengan standar tertentu seperti nilai-nilai moral, tujuan jangka panjang, dan norma sosial.

Averill (1973) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam

mengelola informasi yang tidak diinginkan, serta kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini. Definisi ini menekankan pada aspek kognitif dan perilaku dalam kontrol diri. Sejalan dengan itu, Werner (2023) dalam kerangka integratifnya menyatakan bahwa kontrol diri mencakup kemampuan individu untuk secara sadar menghambat respons impulsif dan menggantinya dengan respons yang lebih sesuai dengan tujuan jangka panjang, sebuah proses yang melibatkan regulasi kognitif maupun emosional secara bersamaan *behavioural* dalam kontrol diri.

Ghufron dan Risnawita (2014) menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengendalikan perilaku, menahan diri dari godaan, dan membuat keputusan yang bijaksana.

Baumeister dan Vohs (2007) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kapasitas untuk mengubah keadaan dan respons diri sendiri, kontrol diri adalah kapasitas untuk mengubah keadaan dan respons diri sendiri. Kontrol diri memungkinkan individu untuk mengesampingkan atau mengubah respons-respon otomatis yang muncul, serta menahan dorongan-dorongan yang tidak sesuai dengan tujuan jangka panjang. Pandangan ini kemudian diperbarui oleh Baumeister, Tice, dan Vohs (2018) dalam model kekuatan kontrol diri (*strength model of self-regulation*) yang

menegaskan bahwa kapasitas kontrol diri bersifat terbatas dan dapat terkuras, namun juga dapat diperkuat melalui latihan yang konsisten dan terstruktur.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan pikiran, emosi, serta perilaku dirinya agar sesuai dengan standar yang diinginkan, dapat menahan godaan, dan mampu membuat keputusan yang tepat untuk mencapai tujuan jangka panjang. Hofmann (2023) dalam kajian terbarunya di *Nature Reviews Psychology* turut menegaskan bahwa kontrol diri merupakan prediktor penting bagi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan, termasuk pencapaian akademik, dengan catatan bahwa kontrol diri paling efektif ketika individu mampu membentuk kebiasaan positif yang mengurangi ketergantungan pada usaha sadar setiap saat.

Dalam konteks akademik, kontrol diri memiliki peranan yang sangat penting bagi mahasiswa. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti tugas perkuliahan, ujian, praktikum, serta kewajiban akademik lainnya yang membutuhkan kedisiplinan dan pengelolaan waktu yang baik. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur waktu belajar, menyusun prioritas, serta menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan mahasiswa sulit mengendalikan dorongan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan namun kurang produktif, seperti bermain gawai,

menonton, atau bersosialisasi secara berlebihan, sehingga kewajiban akademik sering kali terabaikan.

Menurut Weil (dalam Sembiring & Fauzia, 2012), harapan individu dalam mencapai tujuan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain dukungan sosial, kepercayaan religius, dan kontrol diri. Kontrol diri menjadi faktor internal yang menentukan sejauh mana individu mampu mengarahkan perilakunya agar tetap konsisten dengan tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan dorongan negatif, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan mempertahankan komitmen terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Sejalan dengan hal tersebut, Duckworth et al. (2019) mendefinisikan kontrol diri sebagai kapasitas individu untuk mengatur perilaku, mempertahankan perhatian, dan mengendalikan impuls demi mencapai tujuan akademik. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu mengendalikan keyakinan, menyusun rencana tindakan, serta mengevaluasi perilakunya secara berkelanjutan. Dalam konteks akademik, kemampuan ini memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus pada tujuan belajar, meskipun dihadapkan pada berbagai godaan dan hambatan.

Dalam perkembangannya, kajian mengenai kontrol diri terus mengalami pendalaman. Mischel dan Ayduk (2004) melalui paradigma *marshmallow test* membuktikan bahwa kemampuan menunda gratifikasi (yang merupakan inti dari kontrol diri) pada usia dini secara konsisten

memprediksi keberhasilan akademik dan profesional di masa dewasa. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa kontrol diri bukan hanya kemampuan situasional, melainkan kapasitas yang memiliki implikasi jangka panjang bagi kehidupan individu. Zimmerman (2000) dalam teori *self-regulated learning*-nya menghubungkan kontrol diri dengan regulasi belajar, di mana mahasiswa yang mampu mengontrol diri cenderung menggunakan strategi belajar yang lebih adaptif, menetapkan tujuan yang jelas, memantau kemajuan belajar mereka sendiri, dan menyesuaikan strategi ketika menghadapi hambatan. Hal ini menjadikan kontrol diri bukan hanya pelindung dari prokrastinasi, melainkan juga pendorong aktif bagi prestasi akademik mahasiswa.

Dengan demikian, kontrol diri dapat dipahami sebagai kemampuan fundamental yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam bidang akademik. Mahasiswa yang mampu mengontrol perilaku dan emosinya secara efektif akan lebih mampu mencapai tujuan akademik yang telah ditetapkan. Sebaliknya, kontrol diri berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan akademik, salah satunya adalah kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas atau yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

b. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Averill (1973) membagi kontrol diri menjadi tiga aspek atau jenis, yaitu:

1) Kontrol perilaku (*behavioural control*)

Merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kontrol perilaku ini terdiri dari dua komponen, yaitu

- a) Mengatur pelaksanaan (*regulated administration*): kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya.
- b) Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*): kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada dua cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, dan mendekati atau mendatangi stimulus.

2) Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu:

- a) Memperoleh informasi (*information gain*): individu yang memiliki informasi lebih banyak mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan akan lebih mudah mengantisipasi.

- b) Melakukan penilaian (*appraisal*): individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3) Mengontrol keputusan (*decisional control*)

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kontrol Diri

Menurut Ghufroon dan Risnawita (2014), faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri adalah:

1) Faktor Internal

a) Usia

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang. Usia yang matang dalam berpikir memengaruhi pola pikir dan emosi seseorang.

b) Kematangan emosi

Individu yang matang secara emosional dapat mengelola emosinya dengan baik dan tidak mudah terbawa perasaan.

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan individu, termasuk perkembangan kontrol diri. Pola asuh orangtua yang memberikan kesempatan individu untuk mandiri dan mengambil keputusan sendiri akan meningkatkan kontrol diri individu.

b) Lingkungan Sosial

Interaksi dengan teman sebaya, tokoh masyarakat, dan media massa dapat memengaruhi perkembangan kontrol diri individu. Tangney, dkk. (2004) menambahkan bahwa faktor biologis seperti fungsi otak *prefrontal cortex* juga berperan penting dalam kontrol diri.

Area otak ini bertanggung jawab untuk *executive function*, termasuk perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengendalian impuls.

d. Ciri-Ciri Individu dengan Kontrol Diri Tinggi dan Rendah

Averill (1973) mengemukakan ciri-ciri individu yang memiliki kontrol diri tinggi dan rendah:

1). Individu dengan kontrol diri tinggi:

- Mampu mengontrol perilaku impulsif.
- Mampu menunda gratifikasi (kepuasaan sesaat).
- Mampu mengantisipasi peristiwa yang akan terjadi dengan berbagai pertimbangan.

- Mampu menafsirkan peristiwa dengan penilaian yang positif.
- Mampu mengambil keputusan dengan berbagai alternatif.
- Bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil.

2). Individu dengan kontrol diri rendah:

- Tidak mampu menunda keinginan sesaat.
- Mudah terbawa emosi dan impulsif.
- Tidak mampu mengantisipasi konsekuensi dari tindakannya.
- Cenderung menyalahkan keadaan atau orang lain.
- Kesulitan mengambil keputusan yang tepat.
- Mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

3. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Kontrol diri memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan apakah seseorang akan melakukan prokrastinasi akademik atau tidak. Menurut Tangney, dkk. (2004), kontrol diri yang rendah merupakan salah satu prediktor kuat terhadap munculnya perilaku prokrastinasi. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung tidak mampu menahan godaan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, meskipun mereka mengetahui bahwa terdapat tugas penting yang harus diselesaikan.

Steel (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi ketika individu gagal untuk menggunakan kontrol diri dalam mengukur perilakunya.

Kegagalan kontrol diri ini menyebabkan individu lebih memilih aktivitas yang memberikan kepuasan jangka pendek (bermain *games*, menonton film, bersosialisasi atau *hangout*) daripada mengerjakan tugas akademik yang memberikan manfaat jangka panjang namun membutuhkan usaha kognitif yang lebih besar.

Baumeister dan Vohs (2007) menyatakan bahwa kontrol diri berfungsi seperti “otot” yang dapat lelah jika digunakan secara terus-menerus (*ego depletion*). Mahasiswa yang telah menggunakan banyak *energy mental* untuk aktivitas lain akan memiliki kontrol diri yang menurun, sehingga lebih rentan untuk melakukan prokrastinasi. Namun, sama seperti otot, kontrol diri juga dapat dilatih dan diperkuat melalui latihan yang konsisten.

Ferrari, dkk. (1995) menemukan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi mampu mengatur waktu dengan baik, memprioritaskan tugas-tugas penting, dan menunda gratifikasi jangka pendek demi mencapai tujuan jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah cenderung impulsif, mudah tergoda, dan kesulitan untuk fokus pada tugas akademik yang dianggap tidak menyenangkan.

Sulistyani dan Wibowo (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri seseorang, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Hal ini karena individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengendalikan

dorongan-dorongan yang mengganggu, mengatur waktu secara efektif, dan konsisten dalam mengerjakan tugas sesuai dengan rencana yang telah dibuat.

Ghufron dan Risnawita (2014) menambahkan bahwa kontrol diri membantu individu untuk:

1. Mengatur perilaku belajar dengan menghindari distraksi.
2. Mengontrol emosi negatif yang muncul saat menghadapi tugas sulit.
3. Membuat keputusan yang tepat dalam memprioritaskan tugas.
4. Menunda kepuasan sesaat demi hasil yang lebih baik di masa depan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah terjadinya prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik akan lebih mampu mengatur waktu, mengelola emosi, dan membuat keputusan yang tepat dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, sehingga dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi. Kesimpulan ini didukung oleh kajian terbaru Asani (2023) yang melalui tinjauan literatur menemukan bahwa kontrol diri secara konsisten terbukti menjadi prediktor negatif prokrastinasi akademik pada berbagai kelompok mahasiswa. Demikian pula Chisan dan Jannah (2021) yang membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa

dengan kontrol diri tinggi menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah secara bermakna.

Dari perspektif neurosains, Hare dkk. (2009) menemukan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi menunjukkan aktivasi yang lebih kuat pada *prefrontal cortex* saat menghadapi konflik antara keinginan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Hal ini mengindikasikan bahwa kontrol diri memiliki basis neurologis yang kuat dalam menghambat prokrastinasi. Sejalan dengan temuan tersebut, metaanalisis yang dilakukan oleh Rebetez dkk. (2015) pada 216 studi menemukan bahwa kemampuan penghambatan kognitif — sebagai komponen utama kontrol diri — berkorelasi negatif secara konsisten dengan prokrastinasi akademik lintas berbagai kelompok usia dan budaya. Temuan ini memperkuat posisi kontrol diri sebagai faktor krusial yang secara universal berperan dalam menentukan kecenderungan prokrastinasi akademik pada individu, termasuk mahasiswa. Dalam konteks Indonesia, Dewany dkk. (2023) secara spesifik membuktikan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan arah hubungan yang negatif, sehingga penguatan kontrol diri menjadi agenda penting dalam intervensi prokrastinasi akademik di perguruan tinggi.

4. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi dan memiliki tanggung jawab untuk mengikuti proses pembelajaran serta menyelesaikan berbagai tuntutan akademik. Berbeda dengan peserta didik pada jenjang sebelumnya, mahasiswa memiliki tingkat kemandirian yang lebih besar dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, dan menyelesaikan kewajiban akademiknya.

Secara psikologis, mahasiswa umumnya berada pada fase emerging adulthood, yaitu rentang usia sekitar 18–25 tahun yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan mengambil keputusan (Arnett, 2000). Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, presentasi, penelitian, dan penyusunan karya ilmiah yang membutuhkan kemampuan pengelolaan diri.

Kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, mengendalikan perilaku, dan menentukan prioritas berkaitan erat dengan kontrol diri. Apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri dan mengatur kewajibannya, maka hal tersebut dapat meningkatkan kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik.

Dalam penelitian ini, mahasiswa yang dimaksud adalah mahasiswa aktif semester 4 ke atas yang sedang menempuh pendidikan tinggi di Kota Palangka Raya. Responden penelitian berasal dari Universitas

Palangka Raya, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Palangka Raya, dan Universitas Muhammadiyah Palangka Raya. Pemilihan ketiga perguruan tinggi tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa ketiganya merupakan perguruan tinggi yang memiliki mahasiswa aktif dengan karakteristik yang sesuai dengan kriteria penelitian, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai tingkat kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Palangka Raya.

B. Kerangka Berpikir

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan dituntut untuk memiliki tanggung jawab akademik yang tinggi. Dalam perjalanannya menempuh pendidikan, mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tugas akademik yang harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Namun, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, yang kemudian memunculkan perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya dikerjakan. Perilaku ini dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa, baik dari segi prestasi akademik, kondisi psikologis, maupun kesehatan fisik. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-

faktor yang memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

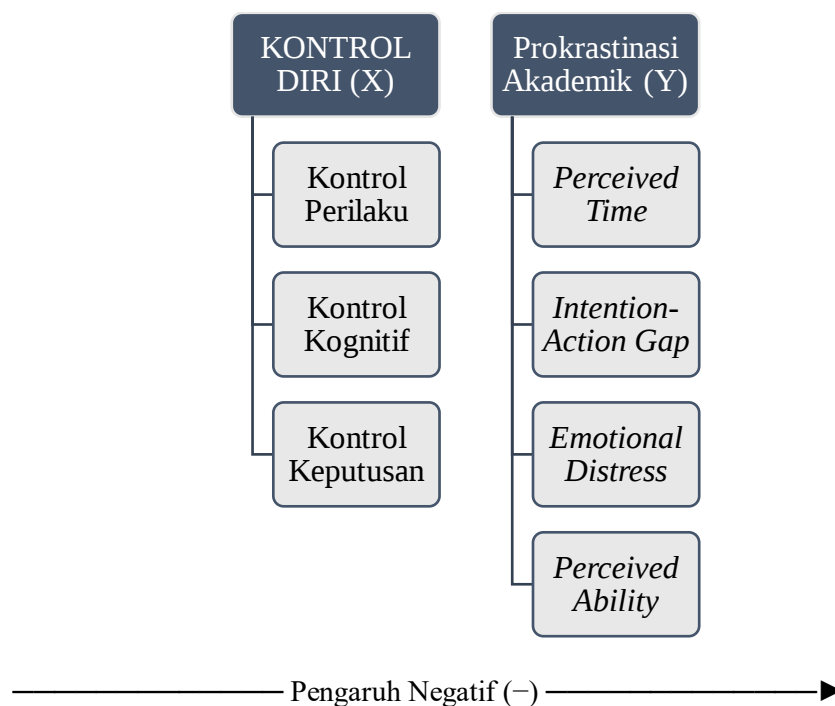
Salah satu faktor internal yang diduga memiliki hubungan signifikan terhadap prokrastinasi akademik adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan pikiran, emosi, serta perilaku dirinya agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu menahan godaan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dan lebih fokus pada penyelesaian tugas akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah akan lebih mudah tergoda untuk melakukan hal-hal yang memberikan kepuasan sesaat dan cenderung menunda tugas akademiknya.

Berdasarkan teori yang telah diuraikan, kontrol diri yang rendah akan menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk mengendalikan dorongan-dorongan yang mengganggu, sehingga lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik. Hal ini mengakibatkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya kontrol diri yang tinggi akan membantu mahasiswa untuk mengatur perilaku, mengelola emosi, dan membuat keputusan yang tepat, sehingga dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik.

Hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat negatif, artinya semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat

prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya.

Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

Keterangan:

----- = Menunjukkan hubungan negatif (semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah prokrastinasi akademik).

C. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Palangka Raya.

H_o: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Palangka Raya.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/Statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih, dan apabila ada hubungan, seberapa erat hubungan tersebut serta berarti atau tidaknya hubungan itu (Arikunto, 2016). Dalam penulisan ini, penulis ingin mengetahui hubungan antara kontrol diri sebagai variabel independen (X) dengan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen (Y) pada mahasiswa di Palangka Raya.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di beberapa perguruan tinggi yang ada di Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah.

D. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan kurang lebih selama dua belas minggu terhitung dari awal minggu bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2026, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan					
		Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
1.	Penyusunan Proposal penelitian	✓					
2.	Pengajuan Revisi Proposal, Seminar Proposal	✓	✓				
3.	Penyusunan Instrumen Penelitian		✓	✓			
4.	Pengumpulan data (kuesioner)			✓	✓	✓	
5.	Pengolahan dan Analisis Data			✓	✓	✓	
6.	Penyusunan Laporan Penelitian				✓	✓	✓
7.	Penyelesaian/revisi dan Ujian Skripsi					✓	✓

E. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh Penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif perguruan tinggi di Palangka Raya, Kalimantan Tengah.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini dibatasi berdasarkan kriteria tertentu, yaitu:

- a. Mahasiswa aktif di Palangka Raya
- b. Terdaftar sebagai mahasiswa semester 4 (empat) ke atas
- c. Bersedia menjadi responden penelitian

Setelah populasi yang memenuhi kriteria tersebut ditetapkan, pengambilan sampel dilakukan secara acak (random) dari populasi tersebut sehingga setiap mahasiswa yang memenuhi kriteria memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian

Pemilihan mahasiswa semester 4 ke atas didasarkan pada pertimbangan psikologis dan perkembangan individu. Untuk menentukan ukuran sampel, penulis menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = N/(1+N(e)^2)$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan (*error tolerance*)

Dengan menggunakan batas toleransi kesalahan sebesar 5% (0,05). Berdasarkan perhitungan di atas, maka jumlah sampel minimal yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 135 responden.

Secara perkembangan, mahasiswa pada semester menengah hingga akhir termasuk dalam tahap dewasa awal, yaitu rentang usia sekitar 18-25 tahun. Pada tahap ini individu dihadapkan pada tuntutan kemandirian, tanggung jawab akademik yang lebih kompleks, serta pengambilan keputusan yang lebih mandiri (Santrock, 2019). Tuntutan akademik yang semakin meningkat, seperti tugas penelitian, presentasi, dan penyusunan karya ilmiah, memerlukan kemampuan regulasi diri yang matang.

Selain itu, dalam perspektif psikologi regulasi diri, kemampuan *self-control* merupakan bagian dari sistem pengendalian perilaku yang berkembang seiring pengalaman dan paparan terhadap tuntutan lingkungan (Baumeister & Vohs, 2016). Mahasiswa semester menengah hingga akhir telah mengalami berbagai siklus tugas akademik dan

deadline sehingga pola pengelolaan diri, termasuk kecenderungan prokrastinasi, cenderung lebih stabil dan dapat diamati secara konsisten.

Dengan demikian, mahasiswa semester 4 ke atas dinilai lebih representatif dalam menggambarkan hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

F. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat ataupun nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019).

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2019). Variabel independen dalam penelitian ini adalah kontrol diri (X).

2. Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019).

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik (Y).

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data penelitiannya (Arikunto, 2016). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner atau angket.

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2019). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner tertutup, yaitu kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sesuai.

Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu:

1. Skala Kontrol Diri

Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri mahasiswa, yang disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri dari Averill (1973).

2. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, yang disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik dari Ferrari, dkk. (1995).

Kedua skala tersebut menggunakan model skala Likert dengan 4 (empat) alternatif jawaban untuk menghindari kecenderungan responden memilih jawaban tengah (*central tendency*). Adapun alternatif jawaban yang

disediakan adalah: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penulis dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2016).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Skala psikologi merupakan alat ukur aspek atau atribut afektif yang digunakan untuk mengungkap sikap minat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang gejala atau fenomena pendidikan (Sugiyono, 2019).

1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal item-item dalam skala penelitian. Berdasarkan hasil analisis, dari total 58 item pada kedua skala, diperoleh 56 item yang dianalisis reliabilitasnya. Koefisien reliabilitas skala secara keseluruhan disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Reliabilitas Skala (Scale Reliability Statistics)

Skala	Cronbach's α
Skala (keseluruhan item)	0.735

Sumber: hasil olah data (jamovi/JASP), 2026.

Nilai Cronbach's alpha sebesar 0,735 menunjukkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan memiliki tingkat reliabilitas yang dapat diterima (*acceptable*), karena berada di atas nilai ambang batas 0,60 yang umum digunakan sebagai kriteria minimal reliabilitas dalam penelitian psikologi.

Selanjutnya, dilakukan analisis reliabilitas pada tingkat item (*item reliability*) untuk melihat kontribusi masing-masing item terhadap konsistensi skala secara keseluruhan, yaitu dengan melihat nilai Standar Deviasi (SD), nilai Cronbach's α jika item tersebut dihilangkan (α if item dropped), dan nilai McDonald's ω jika item tersebut dihilangkan (ω if item dropped). Hasil selengkapnya disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Reliabilitas Item (Item Reliability Statistics)

Kode Item	SD	α jika Item Dihilangkan	ω jika Item Dihilangkan
BF	0.468	0.735	0.871
BE ^a	0.494	0.735	0.871

Kode Item	SD	α jika Item Dihilangkan	ω jika Item Dihilangkan
BD	0.539	0.734	0.871
BC ^a	0.649	0.734	0.870
BB	0.477	0.735	0.871
BA ^a	0.500	0.735	0.871
AZ ^a	0.478	0.735	0.872
AY ^a	0.499	0.736	0.872
AX ^a	0.490	0.735	0.871
AW	0.523	0.734	0.871
AV ^a	0.493	0.735	0.872
AU	0.485	0.733	0.869
AT ^a	0.524	0.736	0.873
AS ^a	0.470	0.736	0.873
AR	0.499	0.734	0.871
AQ	0.574	0.733	0.870
AP	0.511	0.735	0.871
AO ^a	0.604	0.737	0.873

Kode Item	SD	α jika Item Dihilangkan	ω jika Item Dihilangkan
AN ^a	0.525	0.735	0.871
AM ^a	0.571	0.736	0.873
AL	0.529	0.735	0.872
AK	0.515	0.735	0.872
AJ	0.521	0.735	0.872
AI	0.594	0.734	0.872
AH	0.513	0.735	0.872
AG	0.827	0.734	0.871
AF	0.516	0.734	0.870
AE ^a	0.498	0.735	0.871
AC	0.809	0.729	0.867
AB	0.723	0.723	0.860
AA	0.726	0.724	0.861
Z	0.832	0.727	0.866
Y	0.691	0.725	0.861
X	0.779	0.730	0.867

Kode Item	SD	α jika Item Dihilangkan	ω jika Item Dihilangkan
W	0.713	0.724	0.860
V	0.658	0.725	0.861
U	0.759	0.729	0.867
T	0.800	0.729	0.867
S	0.806	0.726	0.865
R	0.779	0.728	0.866
Q	0.780	0.728	0.866
P	0.763	0.726	0.864
O	0.792	0.725	0.863
N	0.729	0.725	0.862
M	0.810	0.729	0.867

Kode Item	SD	α jika Item Dihilangkan	ω jika Item Dihilangkan
L	0.788	0.726	0.863
K	0.843	0.730	0.868
J	0.651	0.724	0.860
I	0.707	0.725	0.861
H	0.744	0.724	0.862
G	0.719	0.724	0.861
F	0.753	0.724	0.862
E	0.836	0.731	0.869
D ^a	0.877	0.731	0.869
C	0.832	0.724	0.863

Keterangan: tanda superscript ^a menunjukkan item dengan skoring terbalik (reverse-scored item/unfavourable). Sumber: hasil olah data (jamovi/JASP), 2026.

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai Cronbach's α jika salah satu item dihilangkan berkisar antara 0,723 sampai dengan 0,737, yang seluruhnya masih berada pada rentang nilai yang berdekatan dengan koefisien reliabilitas skala secara keseluruhan (0,735). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat item yang apabila dihilangkan akan meningkatkan reliabilitas skala secara signifikan, sehingga seluruh item yang dianalisis dapat dikatakan memberikan kontribusi yang cukup stabil terhadap konsistensi internal instrumen.

1. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (1973). Berikut adalah kisi-kisi skala kontrol diri:

No.	Pernyataan	
A. Kontrol Perilaku (Behavioural Control)		
1	Saya membuat jadwal belajar dan berusaha menjalankannya sesuai rencana.	F
2	Saya sering mengerjakan tugas kuliah tanpa perencanaan yang jelas terlebih dahulu.	UF
3	Saya mampu mengurangi gangguan di sekitar saya ketika harus fokus belajar.	F

No.	Pernyataan	
4	Saya sulit menghindari hal-hal yang mengalihkan perhatian saat sedang mengerjakan tugas.	UF
5	Saya dapat menyesuaikan cara belajar saya agar lebih efektif dan teratur.	F
6	Saya membiarkan tugas-tugas menumpuk tanpa segera menyelesaikannya.	UF
7	Saya berupaya menciptakan suasana belajar yang kondusif agar lebih produktif.	F
B. Kontrol Kognitif (Cognitive Control)		
8	Saya mencari informasi yang cukup sebelum memulai mengerjakan tugas akademik.	F
9	Saya aktif mencari referensi tambahan untuk memahami materi perkuliahan.	F
10	Saya merasa tidak perlu mencari banyak informasi sebelum mengerjakan tugas.	UF
11	Saya mempersiapkan diri dengan baik sebelum menghadapi ujian atau presentasi.	F
12	Saya mampu menilai mana tugas yang lebih penting dan harus diselesaikan terlebih dahulu.	F

No.	Pernyataan	
13	Saya dapat berpikir jernih dalam menentukan prioritas pekerjaan akademik saya.	F
14	Saya sering bingung menentukan tugas mana yang harus dikerjakan lebih dulu.	UF
15	Saya mampu mengevaluasi hasil pekerjaan saya secara objektif untuk perbaikan ke depan.	F
C. Kontrol Keputusan (Decisional Control)F		
16	Saya memilih untuk menyelesaikan tugasF kuliah meskipun ada tawaran kegiatan yang lebih menyenangkan.	F
17	Saya mampu mengambil keputusan untuk mulai mengerjakan tugas meskipun rasanya berat.	F
18	Saya lebih memilih bersantai daripada segera mengerjakan tugas yang sudah menumpuk.	UF
19	Ketika dihadapkan pada pilihan, saya memprioritaskan kewajiban akademik saya.	F
20	Saya sering mengikuti keinginan sesaat tanpa memikirkan dampaknya terhadap tugas akademik.	UF
21	Saya mampu memutuskan untuk berhenti dari aktivitas hiburan demi menyelesaikan tugas penting.	F

No.	Pernyataan	
22	Saya tetap disiplin mengerjakan tugas meskipun tidak ada pengawasan dari dosen.	F
23	Saya mudah terpengaruh ajakan teman untuk menunda pekerjaan akademik.	UF
24	Saya dapat mengendalikan emosi negatif yang menghambat produktivitas belajar saya.	F
25	Saya sering menyesal karena tidak segera mengerjakan tugas pada waktunya.	UF
26	Saya konsisten mengikuti jadwal yang telah saya buat untuk kegiatan akademik.	F
27	Saya sulit menghentikan kebiasaan menunda meskipun sudah menyadari dampak negatifnya.	UF
28	Saya mampu menahan keinginan untuk bermain media sosial saat harus belajar.	F

Keterangan:

SS = 4

S = 3

TS = 2

STS = 1

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1	Kontrol Perilaku (<i>Behavioural Control</i>)	Mengatur Pelaksanaan	1, 5	2, 6	4
		Memodifikasi Stimulus	3, 7	4	3
2	Kontrol Kognitif (<i>Cognitive Control</i>)	Memperoleh Informasi	8, 9, 11	10	4
		Melakukan Penilaian	12, 13, 15	14	4
3	Kontrol Keputusan (<i>Decisional Control</i>)	Memilih tindakan yang tepat	16, 17, 19, 21, 22, 24, 26, 28	18, 20, 23, 25, 27	13
TOTAL					28

Keterangan:

F = *Favourable* (pertanyaan positif)

UF = *Unfavourable* (pernyataan negatif)

2. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari, dkk. (1995). Berikut adalah kisi-kisi skala prokrastinasi akademik:

No.	Pernyataan	
A. Perceived Time (Persepsi terhadap Waktu)		
1	Saya mengerjakan tugas jauh sebelum batas waktu pengumpulan tiba.	F
2	Saya lebih memikirkan kesenangan saat ini daripada menyelesaikan tugas.	F
3	Saya sering berpikir bahwa tugas masih bisa dikerjakan besok atau lusa.	UF
4	Saya berusaha menyelesaikan tugas akademik sesegera mungkin agar tidak menumpuk.	F
5	Saya menyadari pentingnya deadline dan berusaha menyelesaikan tugas sebelum batas waktu.	F
6	Saya mengatur waktu pengerjaan tugas agar selesai jauh sebelum deadline.	F
B. Intention-Action Gap (Kesenjangan Niat-Tindakan)		
7	Saya membuat rencana pengerjaan tugas dan benar-benar melaksanakannya secara konsisten	F
8	Saya merencanakan kapan akan mulai mengerjakan tugas sebelum deadline tiba.	F

No.	Pernyataan	
9	Saya sering merencanakan untuk mengerjakan tugas, tetapi akhirnya tidak jadi melakukannya.	F
10	Saya langsung mengerjakan tugas begitu mendapatkan instruksi dari dosen.	F
11	Saya sering mengulur waktu ketika harus memulai mengerjakan tugas kuliah.	UF
12	Saya menyelesaikan semua tugas akademik sebelum batas waktu yang ditetapkan.	F
C. Emotional Distress (Tekanan Emosional)		
13	Saya merasa gelisah dan cemas ketika tugas akademik belum terselesaikan.	F
14	Saya merasa tidak tenang ketika mendekati deadline tetapi tugas belum dikerjakan.	F
15	Saya merasa santai meskipun banyak tugas yang belum diselesaikan.	F
16	Saya merasa stres dan tertekan ketika menyadari tugas menumpuk akibat sering ditunda.	F
17	Saya merasa bersalah ketika gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.	F

No.	Pernyataan	
18	Saya menyesal karena sering menunda-nunda pengerjaan tugas akademik.	F
19	Saya tidak merasa terganggu meskipun sering menunda penyelesaian tugas.	F
D. Perceived Ability (Persepsi Kemampuan Diri)		
20	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas akademik dengan hasil yang baik.	F
21	Saya percaya diri dalam mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut sulit.	F
22	Saya sering meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas akademik	F
23	Saya merasa memiliki kemampuan yang cukup untuk mengerjakan setiap tugas yang diberikan.	F
24	Saya merasa hasil pekerjaan saya tidak akan memuaskan sehingga malas untuk mulai.	F
25	Saya optimis dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik jika dikerjakan tepat waktu.	F
26	Keyakinan saya terhadap kemampuan diri mendorong saya untuk segera menyelesaikan tugas.	F

No.	Pernyataan	
27	Saya takut gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugas akademik.	UF

Keterangan:

SS = 4

S = 3

TS = 2

STS = 1

Tabel 4. Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	
1.	<i>Perceived Time</i> (Persepsi terhadap waktu)	Orientasi waktu masa depan	1, 2	3	3
		Persepsi terhadap <i>deadline</i>	4, 5, 6	-	3
2.	<i>Intention-Action Gap</i> (kesenjangan niat-tindakan)	Merencanakan tugas	7, 8, 9	-	3
		Melaksanakan tugas	10, 12	11	3
3.		Perasaan cemas	13, 14, 16	15	4

	<i>Emotional Distress</i> (Tekanan emosional)	Perasaan bersalah	17, 18	19	3
4.	<i>Perceived Ability</i> (Persepsi kemampuan diri)	Keyakinan kemampuan diri	20, 21, 23, 25, 26	22, 24, 27	8
TOTAL					27

Keterangan:

F = *Favourable* (pernyataan positif)

UF = *Unfavourable* (pernyataan negatif)

I. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum instrumen digunakan untuk pengambilan data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen.

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2016). Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*) dan validitas konstruk (*construct validity*).

a. Validitas Isi

Validitas isi dilakukan dengan cara berkonsultasi dengan dosen pembimbing untuk menilai apakah item-item dalam instrumen sudah mewakili aspek yang akan diukur.

b. Validitas Konstruk

Validitas konstruk diuji dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson. Rumus korelasi *Product Moment* adalah sebagai berikut:

Item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi (r_{xy}) $\geq 0,30$ (Azwar, 2018). Item yang memiliki nilai korelasi di bawah 0,30 dianggap memiliki daya diskriminasi rendah dan akan digugurkan. Uji validitas dilakukan dengan bantuan program (jamovi/JASP).

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2016). Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$\alpha = (k/(k-1)) (1 - \sum \sigma_b^2 / \sigma_t^2)$$

Keterangan:

α = Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*

k = Jumlah item pernyataan

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians item

σ_t^2 = Varians total

Kriteria pengujian reliabilitas menurut Azar (2018) adalah:

- $\alpha \geq 0,90$: Reliabilitas sempurna
- $0,70 \leq \alpha < 0,90$: Reliabilitas tinggi
- $0,40 \leq \alpha < 0,70$: Reliabilitas sedang
- $\alpha < 0,40$: Reliabilitas rendah

Instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien *Alpha Cronbach* $\geq 0,70$ (Azwar, 2018). Uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan program (jamovi/JASP).

J. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah cara yang digunakan untuk mengolah data hasil penelitian guna memperoleh kesimpulan. Dalam penulisan ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah Statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat

kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2019).

Analisis deskriptif dalam penelitian ini meliputi:

- a. Mean (rata-rata)
- b. Median (nilai tengah)
- c. Modus (nilai yang paling sering muncul)
- d. Standar deviasi
- e. Nilai maksimum dan minimum
- f. Kategori tingkat variabel

Kategorisasi tingkat variabel menggunakan norma kategorisasi yang dikemukakan oleh Azwar (2018) sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Variabel

Rentang Skor	Kategori
$x \geq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$	Sangat Tinggi
$(\text{Mean} + 0,5 \text{ SD}) \leq x < (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$	Tinggi
$(\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}) \leq x < (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD})$	Sedang
$(\text{Mean} - 1,5 \text{ SD}) \leq x < (\text{Mean} - 0,5 \text{ SD})$	Rendah
$X < (\text{Mean} - 1,5 \text{ SD})$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh subjek

Mean = Rata-rata skor hipotetik

SD = Standar deviasi hipotetik

2. Analisis Statistik Inferensial

Statistik inferensial adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji pra syarat analisis, yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program (jamovi/JASP).

Kriteria pengujian:

- Jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$, maka data berdistribusi normal
- Jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal..

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen bersifat linear atau tidak.

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan *Test for Linearity* dengan bantuan program (jamovi/JASP).

Kriteria pengujian:

- Jika nilai signifikansi pada *Linearity* $< 0,05$, maka hubungan antara variabel adalah linear.
- Jika nilai signifikansi pada *Deviation from linearity* $> 0,05$, maka hubungan antara variabel adalah linear.

3. Uji Hipotesis

Setelah uji pra-syarat terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*.

Kriteria pengujian hipotesis:

- Jika nilai signifikansi (p) $< 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik.
- Jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$, maka H_1 ditolak dan H_0 diterima, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2019) adalah sebagai berikut

Tabel 6. Interpretasi 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

Uji hipotesis dilakukan dengan bantuan program (jamovi/JASP).

K. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan

- a. Melakukan studi literatur untuk mencari referensi yang berkaitan dengan variabel penelitian
- b. Menyusun proposal penelitian
- c. Mengurus perizinan penelitian
- d. Menyusun instrumen penelitian (skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik)
- e. Melakukan *expert judgement* kepada dosen pembimbing
- f. Melakukan uji coba instrumen kepada subjek di luar sampel penelitian
- g. Menganalisis hasil uji coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen
- h. Merevisi instrumen berdasarkan hasil uji coba

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Menghubungi pihak fakultas/program studi untuk meminta izin pengambilan data
- b. Menentukan subjek penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan

- c. Memberikan penjelasan kepada subjek penelitian mengenai tujuan dan prosedur penelitian
- d. Membagikan *informed consent* kepada calon responden
- e. Membagikan kuesioner penelitian kepada responden yang bersedia
- f. Mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi oleh responden
- g. Melakukan pengecekan kelengkapan data

3. Tahap Analisis Data

- a. Melakukan skoring terhadap data yang telah terkumpul
- b. Melakukan tabulasi data
- c. Melakukan analisis statistik deskriptif
- d. Melakukan uji pra-syarat analisis (uji normalitas dan uji linearitas)
- e. Melakukan uji hipotesis dengan teknik korelasi *Product Moment*
- f. Menginterpretasikan hasil analisis data

4. Tahap Akhir

- a. Membuat kesimpulan berdasarkan hasil analisis data
- b. Menyusun laporan penelitian
- c. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing
- d. Merevisi laporan penelitian berdasarkan masukan dosen pembimbing
- e. Melakukan sidang skripsi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa di Palangka Raya. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang terdiri dari Skala Kontrol Diri dan Skala Prokrastinasi Akademik kepada mahasiswa yang berkuliah di beberapa perguruan tinggi di Palangka Raya. Jumlah subjek yang datanya memenuhi syarat untuk dianalisis dalam penelitian ini adalah sebanyak 135 responden ($N = 135$), tanpa data yang hilang (*missing*) pada kedua variabel penelitian.

Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji kualitas alat ukur (reliabilitas), memperoleh gambaran deskriptif variabel penelitian, menguji asumsi-asumsi analisis, serta menguji hipotesis penelitian dengan analisis regresi linear sederhana. Seluruh pengolahan data dilakukan dengan bantuan program analisis statistik (jamovi/JASP).

2. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur

Sebelum data digunakan untuk pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji reliabilitas terhadap instrumen penelitian untuk memastikan konsistensi internal alat ukur. Uji reliabilitas dilakukan dengan teknik

Cronbach's Alpha. Hasil pengujian reliabilitas skala secara keseluruhan disajikan pada tabel berikut.

Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala

Skala	Jumlah Item	Cronbach's α	Kategori
Instrumen Penelitian (Kontrol Diri & Prokrastinasi Akademik)	58	0,735	Reliabel (diterima)

Berdasarkan Tabel 7, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,735.

Merujuk pada kriteria umum reliabilitas, nilai koefisien di atas 0,70 tergolong dalam kategori reliabel atau dapat diterima (*acceptable*), sehingga instrumen penelitian ini dinyatakan memiliki konsistensi internal yang memadai untuk digunakan dalam pengambilan data.

Uji reliabilitas juga dilakukan pada tingkat butir (item) untuk melihat kontribusi masing-masing item terhadap reliabilitas skala secara keseluruhan, melalui nilai Cronbach's Alpha if item dropped dan McDonald's Omega. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai alpha apabila salah satu item dihapus ("*if item dropped*") berkisar antara 0,723 hingga 0,737, secara keseluruhan tidak jauh berbeda dari nilai alpha total (0,735). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat item yang apabila dihapus akan meningkatkan reliabilitas skala secara signifikan, sehingga seluruh item dinyatakan layak dipertahankan dalam instrumen penelitian.

3. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai skor variabel Kontrol Diri (X) dan Prokrastinasi Akademik (Y) pada subjek penelitian. Hasil analisis deskriptif disajikan pada tabel berikut.

Tabel 8 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Statistik	Kontrol Diri (X)	Prokrastinasi Akademik (Y)
N	135	135
Missing	0	0
Mean	76,3	76,9
Median	76	75
Mode	73,0	73,0
Standar Deviasi	3,62	11,2
Minimum	69	48
Maksimum	86	105

Berdasarkan Tabel 8, diketahui bahwa skor rata-rata (mean) variabel Kontrol Diri adalah 76,3 dengan standar deviasi 3,62, serta rentang skor antara 69 sampai 86. Rentang skor Kontrol Diri terlihat relatif sempit (standar deviasi kecil), yang menunjukkan bahwa skor kontrol diri pada subjek penelitian cenderung homogen atau tidak terlalu bervariasi antar responden.

Sementara itu, skor rata-rata variabel Prokrastinasi Akademik adalah 76,9 dengan standar deviasi 11,2, serta rentang skor antara 48 sampai 105. Dibandingkan dengan variabel Kontrol Diri, variabel Prokrastinasi Akademik menunjukkan variasi skor yang jauh lebih besar antar responden, yang mengindikasikan adanya keragaman tingkat perilaku prokrastinasi akademik di antara subjek penelitian.

Oleh karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kedua variabel tidak berdistribusi normal, maka dilakukan pula analisis Robust Descriptives untuk memperoleh estimasi tendensi sentral yang lebih tahan terhadap pengaruh nilai ekstrem (*outlier*), yaitu melalui trimmed mean. Hasil analisis menunjukkan trimmed mean untuk variabel Prokrastinasi Akademik sebesar 75,8 (SE = 0,909) dan untuk variabel Kontrol Diri sebesar 76,0 (SE = 0,348). Nilai *trimmed* mean ini tidak berbeda jauh dari nilai mean pada Tabel 7, yang menunjukkan bahwa pengaruh outlier terhadap tendensi sentral data relatif kecil.

4. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data kedua variabel penelitian berdistribusi normal, sebagai salah satu syarat dalam analisis regresi linear. Uji normalitas dilakukan dengan teknik Shapiro-Wilk. Hasil pengujian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 9 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistik W	p
Kontrol Diri (X)	0,968	0,003
Prokrastinasi Akademik (Y)	0,964	0,001

Berdasarkan Tabel 9, diperoleh nilai signifikansi (p) uji Shapiro-Wilk untuk variabel Kontrol Diri sebesar 0,003 dan untuk variabel Prokrastinasi Akademik sebesar 0,001. Kedua nilai p tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel tidak berdistribusi normal secara sempurna.

Pengujian normalitas juga dilakukan terhadap residual model regresi, dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 10 Hasil Uji Normalitas Residual Model Regresi

Metode Uji	Statistik	p
Shapiro-Wilk	0,965	0,002
Kolmogorov-Smirnov	0,0895	0,230
Anderson-Darling	1,61	< 0,001

Hasil uji normalitas residual menunjukkan hasil yang tidak sepenuhnya konsisten antar metode: uji Shapiro-Wilk dan Anderson-Darling menunjukkan residual tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sedangkan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan hasil sebaliknya ($p = 0,230 > 0,05$). Perbedaan hasil

semacam ini umum terjadi karena uji Shapiro-Wilk dan Anderson-Darling cenderung lebih sensitif terhadap penyimpangan kecil dari normalitas dibandingkan uji Kolmogorov-Smirnov, terutama pada ukuran sampel yang cukup besar. Mengingat jumlah sampel penelitian ini tergolong memadai ($N = 135$), analisis regresi tetap dapat dilanjutkan dengan berpedoman pada dalil limit pusat (central limit theorem), meskipun hasil pengujian hipotesis perlu diinterpretasikan secara hati-hati.

b. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians residual bersifat konstan (homoskedastis) pada seluruh nilai variabel bebas, yang merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis regresi linear. Hasil pengujian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Metode Uji	Statistik	p
Breusch-Pagan	0,360	0,548
Goldfeld-Quandt	1,07	0,386
Harrison-McCabe	0,477	0,393

Berdasarkan Tabel 11, ketiga metode pengujian heteroskedastisitas (Breusch-Pagan, Goldfeld-Quandt, dan Harrison-McCabe) menunjukkan nilai p yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak

terdapat gejala heteroskedastisitas pada model regresi, atau dengan kata lain, asumsi homoskedastisitas (varians residual yang konstan) terpenuhi.

5. Hasil Uji Hipotesis (Analisis Regresi Linear Sederhana)

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh Kontrol Diri (X) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y). Hasil pengujian model regresi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 12 Model Fit Regresi Linear Sederhana

Model	R	R ²
1	0,0277	0,000767

Berdasarkan Tabel 12, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,0277 dan koefisien determinasi (R²) sebesar 0,000767 atau setara dengan 0,077%. Nilai ini menunjukkan bahwa variabel Kontrol Diri hanya mampu menjelaskan sebesar 0,077% variasi yang terjadi pada variabel Prokrastinasi Akademik, sedangkan sisanya (99,92%) dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

Tabel 13 Koefisien Regresi

Prediktor	Estimate (B)	SE	t	p
Intercept (Konstanta)	70,3609	20,505	3,431	< 0,001
Kontrol Diri (X)	0,0857	0,268	0,319	0,750

Berdasarkan Tabel 13, diperoleh nilai koefisien regresi (B) variabel Kontrol Diri sebesar 0,0857 dengan nilai $t = 0,319$ dan $p = 0,750$. Karena nilai p (0,750) jauh lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Kontrol Diri secara statistik tidak berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik pada subjek penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik ditolak, sedangkan hipotesis nol (H_0) diterima.

Persamaan garis regresi yang terbentuk adalah $Y = 70,361 + 0,086X$. Meskipun arah koefisien bertanda positif (bukan negatif sebagaimana umumnya diprediksikan oleh teori, yaitu semakin tinggi kontrol diri semakin rendah prokrastinasi), koefisien tersebut tidak signifikan secara statistik sehingga tidak dapat diinterpretasikan sebagai adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa di Palangka Raya. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, ditemukan bahwa Kontrol Diri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik ($B = 0,0857$; $t = 0,319$; $p = 0,750$), dengan sumbangan efektif yang sangat kecil, yakni hanya sebesar 0,077% ($R^2 = 0,000767$). Temuan ini tidak sejalan dengan sebagian besar teori dan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan salah satu prediktor penting dari prokrastinasi akademik, di mana

individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung mampu mengatur perilaku, kognisi, dan pengambilan keputusannya (*behavioural control, cognitive control, decisional control*) sehingga lebih mampu menghindari penundaan tugas akademik (Averill, 1973). Secara teoretis, kegagalan dalam kontrol diri (*self-control failure*) sering dikaitkan dengan kecenderungan seseorang untuk lebih mengutamakan kepuasan jangka pendek daripada tujuan jangka panjang, sebagaimana yang menjadi ciri utama perilaku prokrastinasi (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

Namun demikian, hasil penelitian yang tidak menunjukkan pengaruh signifikan bukan berarti bertentangan sepenuhnya dengan teori kontrol diri. Menurut Sirois dan Pychyl (2016), prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sangat kompleks karena tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan mengendalikan diri, tetapi juga oleh regulasi emosi. Individu sering kali menunda pengerjaan tugas bukan semata-mata karena kurang mampu mengendalikan perilaku, melainkan karena berusaha menghindari perasaan tidak nyaman, seperti cemas, takut gagal, bosan, atau stres ketika menghadapi tugas akademik. Dengan demikian, meskipun mahasiswa memiliki kontrol diri yang cukup baik, kecenderungan prokrastinasi tetap dapat muncul apabila regulasi emosinya kurang optimal.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Steel (2007) yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan hasil interaksi berbagai faktor psikologis, seperti impulsivitas, motivasi, ekspektasi keberhasilan, sensitivitas terhadap penghargaan, serta jarak waktu antara usaha dan hasil yang diperoleh. Oleh

karena itu, kontrol diri hanya merupakan salah satu faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dan bukan satu-satunya faktor penentu perilaku tersebut.

Terdapat beberapa kemungkinan penjelasan atas tidak signifikannya pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dalam penelitian ini. Pertama, dari hasil analisis deskriptif (Tabel 8) terlihat bahwa skor variabel Kontrol Diri pada subjek penelitian memiliki variasi yang sangat kecil ($SD = 3,62$, dengan rentang skor sempit antara 69 hingga 86). Kondisi ini menunjukkan adanya gejala *restriction of range*, yaitu keterbatasan variasi/sebaran skor pada salah satu variabel, yang secara statistik dapat menyebabkan melemahnya kekuatan hubungan (korelasi) yang terdeteksi antar variabel, meskipun secara teoretis hubungan tersebut mungkin saja ada pada populasi yang lebih luas dan bervariasi. Dengan kata lain, homogenitas skor kontrol diri pada sampel penelitian ini kemungkinan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik sulit terdeteksi secara statistik. Selain itu, Hofmann (2023) menjelaskan bahwa efektivitas kontrol diri dalam memprediksi perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh konteks lingkungan dan kebiasaan yang dimiliki individu. Mahasiswa yang telah membentuk kebiasaan belajar yang baik tidak selalu membutuhkan usaha kontrol diri yang tinggi untuk menyelesaikan tugas akademik. Sebaliknya, pada mahasiswa yang berada dalam lingkungan dengan banyak distraksi atau memiliki beban akademik tinggi, kontrol diri saja belum tentu cukup untuk mencegah munculnya prokrastinasi. Penjelasan ini dapat

menjadi salah satu alasan mengapa pengaruh kontrol diri dalam penelitian ini tidak tampak secara signifikan.

Kedua, prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang bersifat multifaktorial, sebagaimana tergambar dari empat aspek yang diukur dalam skala penelitian ini, yaitu *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress*, dan *perceived ability* (Ferrari, dalam Ghufon & Risnawati, 2014). Besarnya proporsi varians Prokrastinasi Akademik yang tidak dapat dijelaskan oleh Kontrol Diri (99,92%) mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain, seperti manajemen waktu, efikasi diri akademik, motivasi belajar, tingkat stres, karakteristik tugas, maupun faktor lingkungan sosial dan akademik, kemungkinan memiliki peran yang jauh lebih besar dalam menjelaskan variasi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa dibandingkan kontrol diri semata.

Temuan ini juga memperoleh dukungan dari Burka dan Yuen (2008) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi lebih tepat dipahami sebagai masalah psikologis daripada sekadar masalah disiplin atau manajemen waktu. Perilaku menunda sering dipengaruhi oleh rasa takut gagal (*fear of failure*), perfeksionisme, kecemasan terhadap evaluasi, rendahnya kepercayaan diri, serta kebiasaan menghindari tugas yang dianggap sulit. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri relatif baik masih mungkin melakukan prokrastinasi apabila faktor-faktor psikologis tersebut lebih dominan.

Senada dengan hal tersebut, Ghufon dan Risnawati (2014) menjelaskan bahwa faktor internal seperti motivasi belajar, efikasi diri, kondisi emosional,

serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar, karakteristik tugas, dan dukungan sosial turut menentukan tinggi rendahnya prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, tidak signifikannya pengaruh kontrol diri pada penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi mahasiswa di Palangka Raya kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut dibandingkan kemampuan kontrol diri.

Hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin (Tabel 14) juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada tingkat Kontrol Diri maupun Prokrastinasi Akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Temuan ini sejalan dengan sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik maupun kontrol diri cenderung bersifat universal dan tidak selalu berkaitan dengan faktor jenis kelamin, melainkan lebih dipengaruhi oleh karakteristik individual dan situasional mahasiswa.

Dari sisi kualitas alat ukur, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang memadai (Cronbach's $\alpha = 0,735$), sehingga tidak signifikannya hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini kemungkinan besar bukan disebabkan oleh kelemahan alat ukur, melainkan lebih disebabkan oleh karakteristik sampel penelitian (homogenitas skor kontrol diri) serta kompleksitas faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik itu sendiri.

Hasil penelitian ini juga memberikan gambaran bahwa hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik tidak selalu bersifat konsisten pada setiap populasi penelitian. Perbedaan karakteristik responden, budaya akademik,

sistem pembelajaran, instrumen pengukuran, maupun variasi karakteristik sampel dapat menghasilkan temuan yang berbeda-beda. Creswell (2014) menyatakan bahwa hasil penelitian kuantitatif sangat dipengaruhi oleh karakteristik sampel dan konteks penelitian sehingga temuan yang tidak signifikan tetap memiliki nilai ilmiah selama diperoleh melalui prosedur penelitian yang benar.

Oleh sebab itu, hasil penelitian ini tidak dapat diartikan bahwa teori mengenai pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik tidak berlaku. Sebaliknya, temuan ini menunjukkan bahwa pada konteks mahasiswa di Palangka Raya, kontrol diri belum menjadi faktor yang dominan dalam menjelaskan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Menurut Steel (2007), prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengendalikan diri, tetapi juga oleh faktor lain seperti motivasi, ekspektasi keberhasilan, nilai yang diberikan terhadap tugas, impulsivitas, serta sensitivitas terhadap penundaan. Selain itu, karakteristik responden, kondisi lingkungan akademik, beban perkuliahan, manajemen waktu, regulasi emosi, *self-efficacy*, serta dukungan sosial juga dapat memengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, tidak signifikannya pengaruh kontrol diri dalam penelitian ini lebih menunjukkan bahwa terdapat variabel lain yang memiliki kontribusi lebih besar terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Palangka Raya.

Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak bertentangan dengan teori yang telah ada, melainkan memperlihatkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik dapat berbeda bergantung pada karakteristik sampel, kondisi lingkungan, serta konteks penelitian yang melatarbelakanginya.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa kontrol diri saja tidak cukup untuk menjelaskan atau memprediksi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di Palangka Raya, sehingga upaya penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain secara lebih komprehensif, tidak hanya berfokus pada aspek kontrol diri. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel dengan karakteristik dan sebaran skor kontrol diri yang lebih bervariasi, serta mempertimbangkan variabel-variabel lain yang secara teoretis maupun empiris relevan dengan prokrastinasi akademik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Palangka Raya. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai $F(1,133) = 0,102$ dengan $p = 0,750$ ($p > 0,05$), serta koefisien determinasi (R^2) yang sangat kecil yaitu sebesar 0,08%, bahkan nilai Adjusted R^2 bernilai negatif. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik ditolak, sedangkan hipotesis nol (H_0) diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Palangka Raya kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar kontrol diri, seperti manajemen waktu, motivasi belajar, efikasi diri akademik, tekanan tugas, maupun lingkungan sosial dan akademik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, mahasiswa disarankan untuk tidak hanya berfokus pada penguatan kontrol diri semata, melainkan juga memperhatikan aspek lain seperti manajemen waktu, motivasi belajar, dan efikasi diri akademik guna mengurangi kecenderungan menunda-nunda tugas. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan

pertimbangan untuk mengembangkan program intervensi prokrastinasi akademik yang tidak hanya berfokus pada penguatan kontrol diri, tetapi juga mencakup pelatihan manajemen waktu, peningkatan motivasi belajar, dan penciptaan lingkungan akademik yang suportif bagi mahasiswa. Adapun bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan bervariasi secara demografis, menambahkan variabel lain yang diduga lebih relevan seperti motivasi belajar, efikasi diri, atau manajemen waktu sebagai variabel bebas maupun moderator, serta lebih memperhatikan asumsi normalitas data dan potensi bias *social desirability* pada instrumen *self-report* agar hasil penelitian yang diperoleh dapat lebih akurat dan digeneralisasikan secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development (17th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). *Procrastination, health, and well-being*. Academic Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi 2)*. Bandung: Alfabeta.

Jurnal

- Anwar, P. A., Pratiwi, A., & Puspitasari, R. (2022). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa STIKES YATSI Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(2), 88–93.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Asani, F. R. (2023). The role of self-control on academic procrastination: A literature review. *Waiheru*, 9(1), 45–50.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Balkis, M., & Duru, E. (2022). The role of academic procrastination, self-regulation, and motivation in undergraduate students' academic outcomes. *Frontiers in Psychology*, 13, 836764.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. *Advances in Experimental Social Psychology*, 54, 67–127.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 141–145.

- Chisan, A. F., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 1–8.
- Dewany, F. N., Khasanah, U., & Sari, R. P. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(1), 55–63.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373–399.
- Ghufran, M. N., & Risnawita, R. (2012). Pengaruh kontrol diri dan persepsi remaja terhadap gaya hidup hedonis dalam kaitannya dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*, 1(1), 15–27.
- Hare, T. A., Camerer, C. F., & Rangel, A. (2009). Self-control in decision-making involves modulation of the vmPFC valuation system. *Science*, 324(5927), 646–648.
- Hofmann, W. (2023). Going beyond the individual level in self-control research. *Nature Reviews Psychology*, 2, 533–545.
- Nisa, H., & Mukhlis. (2020). Hubungan self-control dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bidikmisi Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 12–21.

- Nugroho, A., & Jaryanto. (2024). Pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(4), 1485–1497.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2015). Procrastination as a self-regulation failure: The role of inhibition, negative affect, and gender. *Personality and Individual Differences*, 101, 435–439.
- Sembiring, T., & Fauzia, R. (2012). Hubungan antara kontrol diri dengan harapan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 45–52.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Sulistiyani, A., & Wibowo, M. E. (2022). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 14–20.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.

Werner, K. M. (2023). Self-control: An integrative framework. *Psychological Review*, 130(4), 976–1003.

Wardani, R. K., & Qodariah, L. (2016). Hubungan antara self-control dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 56–66.

Kutipan Skripsi

Arianti, F. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Lestari, D. I. (2019). Pengaruh self-control terhadap academic procrastination pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Tamini, B. K. (2013). Pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi (Skripsi). Universitas Negeri Malang, Malang.

Bab Buku / *Handbook* / *Encyclopedia*

Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). Willpower in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (pp. 99–129). New York: Guilford Press.

Steel, P. (2017). Procrastination. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). San Diego: Academic Press.



LAMPIRAN

IDENTITAS RESPONDEN

Petunjuk: Isilah data diri Anda pada kolom yang tersedia di bawah ini.

Nama (Inisial)	:	
Jenis Kelamin	:	<i>L / P (lingkari salah satu)</i>
Usia	:	<i>tahun</i>
Asal Perguruan Tinggi	:	IAKN / UPR / UMPR / UIN / STMIK / Lainnya: _____
Program Studi / Jurusan	:	
Semester	:	

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan teliti.
2. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda yang sesungguhnya dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia.
3. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jawaban yang baik adalah jawaban yang paling mencerminkan keadaan Anda yang sebenarnya.
4. Pastikan Anda telah menjawab semua pernyataan tanpa ada yang terlewat.
5. Jawaban Anda bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Pilihan	Kode	Keterangan
Sangat Sesuai	SS	Pernyataan tersebut sangat menggambarkan keadaan/perilaku saya
Sesuai	S	Pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan/perilaku saya
Tidak Sesuai	TS	Pernyataan tersebut tidak sesuai dengan keadaan/perilaku saya

Sangat Tidak Sesuai	STS	Pernyataan tersebut sangat tidak menggambarkan keadaan/perilaku saya
---------------------------	------------	--

*Catatan: * Pernyataan yang diberi tanda bintang merah (*) adalah pernyataan negatif (unfavourable). Jawablah sesuai dengan kondisi Anda yang sesungguhnya.*

BAGIAN II: SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

Petunjuk: Berikut ini terdapat 30 pernyataan tentang prokrastinasi akademik. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, lalu berikan tanda centang (✓) pada kolom yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
A. Perceived Time (Persepsi terhadap Waktu)					
1	Saya mengerjakan tugas jauh sebelum batas waktu pengumpulan tiba.				
2	Saya lebih memikirkan kesenangan saat ini daripada menyelesaikan tugas.				
3	Saya sering berpikir bahwa tugas masih bisa dikerjakan besok atau lusa. *				
4	Saya berusaha menyelesaikan tugas akademik sesegera mungkin agar tidak menumpuk.				
5	Saya menyadari pentingnya deadline dan berusaha menyelesaikan tugas sebelum batas waktu.				
6	Saya mengatur waktu pengerjaan tugas agar selesai jauh sebelum deadline.				
B. Intention-Action Gap (Kesenjangan Niat-Tindakan)					
7	Saya membuat rencana pengerjaan tugas dan benar-benar melaksanakannya secara konsisten				
8	Saya merencanakan kapan akan mulai mengerjakan tugas sebelum deadline tiba.				
9	Saya sering merencanakan untuk mengerjakan tugas, tetapi akhirnya tidak jadi melakukannya.				
10	Saya langsung mengerjakan tugas begitu mendapatkan instruksi dari dosen.				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
11	Saya sering mengulur waktu ketika harus memulai mengerjakan tugas kuliah. *				
12	Saya menyelesaikan semua tugas akademik sebelum batas waktu yang ditetapkan.				
C. Emotional Distress (Tekanan Emosional)					
13	Saya merasa gelisah dan cemas ketika tugas akademik belum terselesaikan.				
14	Saya merasa tidak tenang ketika mendekati deadline tetapi tugas belum dikerjakan.				
15	Saya merasa santai meskipun banyak tugas yang belum diselesaikan.				
16	Saya merasa stres dan tertekan ketika menyadari tugas menumpuk akibat sering ditunda.				
17	Saya merasa bersalah ketika gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.				
18	Saya menyesal karena sering menunda-nunda pengerjaan tugas akademik.				
19	Saya tidak merasa terganggu meskipun sering menunda penyelesaian tugas.				
D. Perceived Ability (Persepsi Kemampuan Diri)					
20	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas akademik dengan hasil yang baik.				
21	Saya percaya diri dalam mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut sulit.				
22	Saya sering meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas akademik				
23	Saya merasa memiliki kemampuan yang cukup untuk mengerjakan setiap tugas yang diberikan.				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
24	Saya merasa hasil pekerjaan saya tidak akan memuaskan sehingga malas untuk mulai.				
25	Saya optimis dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik jika dikerjakan tepat waktu.				
26	Keyakinan saya terhadap kemampuan diri mendorong saya untuk segera menyelesaikan tugas.				
27	Saya takut gagal sehingga memilih untuk menunda mengerjakan tugas akademik. *				

BAGIAN II: SKALA KONTROL DIRI

Petunjuk: Berikut ini terdapat 28 pernyataan tentang kontrol diri. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, lalu berikan tanda centang (✓) pada kolom yang paling sesuai dengan keadaan Anda.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
A. Kontrol Perilaku (Behavioural Control)					
1	Saya membuat jadwal belajar dan berusaha menjalankannya sesuai rencana.				
2	Saya sering mengerjakan tugas kuliah tanpa perencanaan yang jelas terlebih dahulu. *				
3	Saya mampu mengurangi gangguan di sekitar saya ketika harus fokus belajar.				
4	Saya sulit menghindari hal-hal yang mengalihkan perhatian saat sedang mengerjakan tugas. *				
5	Saya dapat menyesuaikan cara belajar saya agar lebih efektif dan teratur.				
6	Saya membiarkan tugas-tugas menumpuk tanpa segera menyelesaikannya. *				
7	Saya berupaya menciptakan suasana belajar yang kondusif agar lebih produktif.				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
B. Kontrol Kognitif (Cognitive Control)					
8	Saya mencari informasi yang cukup sebelum memulai mengerjakan tugas akademik.				
9	Saya aktif mencari referensi tambahan untuk memahami materi perkuliahan.				
10	Saya merasa tidak perlu mencari banyak informasi sebelum mengerjakan tugas. *				
11	Saya mempersiapkan diri dengan baik sebelum menghadapi ujian atau presentasi.				
12	Saya mampu menilai mana tugas yang lebih penting dan harus diselesaikan terlebih dahulu.				
13	Saya dapat berpikir jernih dalam menentukan prioritas pekerjaan akademik saya.				
14	Saya sering bingung menentukan tugas mana yang harus dikerjakan lebih dulu. *				
15	Saya mampu mengevaluasi hasil pekerjaan saya secara objektif untuk perbaikan ke depan.				
C. Kontrol Keputusan (Decisional Control)					
16	Saya memilih untuk menyelesaikan tugas kuliah meskipun ada tawaran kegiatan yang lebih menyenangkan.				
17	Saya mampu mengambil keputusan untuk mulai mengerjakan tugas meskipun rasanya berat.				
18	Saya lebih memilih bersantai daripada segera mengerjakan tugas yang sudah menumpuk. *				
19	Ketika dihadapkan pada pilihan, saya memprioritaskan kewajiban akademik saya.				
20	Saya sering mengikuti keinginan sesaat tanpa memikirkan dampaknya terhadap tugas akademik. *				

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
21	Saya mampu memutuskan untuk berhenti dari aktivitas hiburan demi menyelesaikan tugas penting.				
22	Saya tetap disiplin mengerjakan tugas meskipun tidak ada pengawasan dari dosen.				
23	Saya mudah terpengaruh ajakan teman untuk menunda pekerjaan akademik. *				
24	Saya dapat mengendalikan emosi negatif yang menghambat produktivitas belajar saya.				
25	Saya sering menyesal karena tidak segera mengerjakan tugas pada waktunya. *				
26	Saya konsisten mengikuti jadwal yang telah saya buat untuk kegiatan akademik.				
27	Saya sulit menghentikan kebiasaan menunda meskipun sudah menyadari dampak negatifnya. *				
28	Saya mampu menahan keinginan untuk bermain media sosial saat harus belajar.				

***** Terima kasih atas kesediaan Anda mengisi kuesioner ini *****

Semoga Tuhan memberkati Anda.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI
PALANGKA RAYA

Jalan TampungPeryang (RTA, Milono Km. 6) Palangka Raya 73112
Telepon (0536) 3241611 - 3241612, Faksimile (0536) 3241613
E-mail: itakn-palangkaraya2010@gmail.com

LEMBAR PEMANTAUAN KEMAJUAN BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI PALANGKA RAYA
TAHUN AKADEMIK 2025/2026

Nama Mahasiswa/ NIM LOUPA NATASHA PUTRI
Judul Skripsi PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP
PROKRASITINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA
DI PALANGKA RAYA
Program Studi/ Jurusan Psikologi Kristen / Ilmu Sosial Keagamaan
Nama Dosen Pembimbing I Sri Angellyna, M.Th
NIP Dosen 19860617 2019 2 009

NO	HARI TANGGAL	HAL YANG DIKONSULTASIKAN MATERI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING I	TANDA TANGAN NMS
1	2	3	4	5
1	Jumat / 13 / Feb / 2026	- Perbaikan bab I (Latar belakang) - Bab II (Pembahasan teori) - Bab III Kejelasan terkait Populasi & Sampel		
2	Kamis / 26 / Feb / 2026	- Typo - Ertisan masalah - Bab II (Populasi & Sampel) - Perbaikan tabel		
3	Jumat / 27 / Feb / 2026	- Lembar data Populasi & Sampel - Perbaikan typo - Maju seminar ProPosal		
4	Selasa / 3 / mar / 2026	- Penambahan Catatan masalah - Perbaikan di Sampel kriteria & populasi - ACC Seminar ProPosal		
5	Senin / 18 / mei / 2026	- uji alat ukur - lanjut Penelitian		
6	Kamis / 21 / Mei / 2026	- Revisi Perbaikan (typo, layout) - Perbaikan Perbaikan		
7	Senin / 1 / Juli / 2026	- Sajikan data Sampel - Typo & revisi abstrak & paragraf - perbaikan		
8	Rabu / 16 / Juli / 2026	Maju Sidang Skripsi / ACC		

Palangka Raya, 2026
Ketua Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan

Danella Merdiani, M.Psi
NIP. 19910402 201903 2 010

Catatan:
*) Coret yang tidak perlu
Apabila proses pembimbingan Skripsi telah selesai, Kartu ini harus diserahkan kepada Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI
PALANGKA RAYA

Jalan TampungPanyang (RTA, Alibond km. 01 Palangka Raya 73112
Telepon (0536) 3241811 - 3241812 Faksimile (0536) 3241813
e-mail: stak@palangkaraya010@gmail.com

LEMBAR PEMANTAUAN KEMAJUAN BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI PALANGKA RAYA
TAHUN AKADEMIK 2025/2026

Nama Mahasiswa/ NIM

Laura Natasha Rini

Judul Skripsi

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Persepsi
Akademik Pada Mahasiswa di Palangka Raya

Program Studi/ Jurusan

Psikologi Kristen / Ilmu Sosial Keagamaan

Nama Dosen Pembimbing I

Sri Angellyna, M.Th

NIP Dosen

19860619 2019 2 009

NO	WAKTU TANGGAL	KAL YANG DIKONSULTASIKAN MATERI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING I	TANDA TANGAN MHS
1	Jumat/15/ Feb/2026	→ Pembacaan Bab I (Latar belakang) → Bab II (Pendahuluan teori) → Bab III (Kegunaan, manfaat, populasi & sampel)		
2	Kamis/26/ Feb/2026	→ Typo → Pembacaan magalah → Bab III (Pendahuluan teori & sampel) → Penomoran tabel		
3	Jumat/27/ Feb/2026	→ Lengkapi data populasi & sampel → Bacaan typo → Mayu Samudra proposal proposal		
4	Selasa/5/ Mar/2026	→ Pembacaan bab III: Magalah → Pembacaan di Sampel Kriteria & Populasi → BCC skripsi		
5	Senin/18/ Mar/2026	→ Uji alat ukur → lanjut Penelitian		
6	Kamis/21/ Mar/2026	→ membahas alat ukur / kuesioner		
7	Senin/19/ Juli/2026	- Typo - sistematika Penulisan - Penambahan Penjelasan di Pembahasan		
8				

Palangka Raya, 05 Maret 2026
Ketua Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan

Danella Merdiani, M.Psi
NIP. 19910402 201903 2 010

Catatan:

* Coret yang tidak perlu

Apabila proses pembimbingan Skripsi telah selesai, Kartu ini harus diserahkan kepada Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI
PALANGKA RAYA

Jalan TampungPenyang (RTA Milono Km. 6) Palangka Raya 73112
Telepon (0536) 3241811 - 3241812, Faksimile (0536) 3241813,
E-mail: stakn-palangkaraya2010@gmail.com

LEMBAR PEMANTAUAN KEMAJUAN BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI PALANGKA RAYA
TAHUN AKADEMIK 2025/2026

Nama Mahasiswa/ NIM : **PENGARUH CONTROL DIRI TERHADAP PROKRASIASI**
Judul Skripsi : **AKADEMIK PADA MAHASISWA DI PALANGKA RAYA**
Program Studi/ Jurusan : **Psikologi Kristen / Ilmu Sosial Keagamaan**
Nama Dosen Pembimbing II : **Anggita Deodora Siten, S.Psi., M.Psi.**
NIP Dosen : **19890114 202201 2 001**

NO	HARI/TANGGAL	HAL YANG DIKONSULTASIKAN MATERI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING II	TANDA TANGAN MHS
1	20/2/2026	- Bab I : SPSS; tambahkan babakan Masdeh, alasan pemilihan judul, definisi istilah, Bab II : generasi yg terupdate to the terbaru - tambahkan teori ng fase perkembangan umu	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2	27/2/2026	- Bab I : Latar belakang masalah (penelitian terdahulu) manfaat Pratis, s) skuatibi Penulisan Bab II : kumlabkan referensi	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
3	2/3/2026	Bab I - II : revisi Penulisan, typo Bab III : tabel jadwal		<i>[Signature]</i>
4	3/3/2026	ACC Ujian Proposal		<i>[Signature]</i>
5	13/4/2026	Revisi Penulisan, typo, jarak, konsistensi - Pengunaan teori		<i>[Signature]</i>
6	15/4/2026	- Revisi Penulisan - konsistensi dan penguatan teori serta Pembahasan		<i>[Signature]</i>
7				<i>[Signature]</i>
8				

Palangka Raya, 2026
Ketua Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan

Danella Merdiasi, M.Psi
NIP. 19910402 201903 2 010

Catatan :

*1 Coret yang tidak perlu

Apabila proses pembimbingan Skripsi telah selesai, Kartu ini harus diserahkan kepada Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI
PALANGKA RAYA

Jalan TampungPenyang (RTA Milono Km 6) Palangka Raya 73112
Telepon (0536) 3241811 - 3241812, Faksimile (0536) 3241813,
E-mail: stakn-palangeraya2010@gmail.com

LEMBAR PEMANTAUAN KEMAJUAN BIMBINGAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU SOSIAL KEAGAMAAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI PALANGKA RAYA
TAHUN AKADEMIK 2025/2026

Nama Mahasiswa/ NIM : Loure Natasha Putri / 225126015
Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Palangka Raya
Program Studi/ Jurusan : Psikologi Kristen / Ilmu Sosial Keagamaan
Nama Dosen Pembimbing II : Anggita Deadesa Siten, S.Psi., M.Psi.
NIP Dosen : 1989044 202201 2 001

KD	HARI TANGGAL	HAL YANG DIKONSULTASIKAN/ MATERI BIMBINGAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING II	TANDA TANGAN IHS
5	2	3	4	5
1	20/2/2026	- Bab I : - spms : tambahkan Batasan Masalah, Alasan Pemilihan Judul, Definisi Istilah, Sistematika - Bab II : referensi terdahulu yg terupdate 10 thn terakhir - tambahkan teori ttg fase perkembangan dan masalahnya	Amnd	JG7
2	27/2/2026	- Bab I : - Latar belakang masalah (penelitian terdahulu), manfaat praktis, sistematika penulisan - Bab II : Tambahkan referensi	Amnd	JG7
3	2/3/2026	- Bab I - II : revisi penulisan, typo - Bab III : tabel jadwal	Amnd	JG7
4	3/3/2026	ACC ujian proposal	Amnd	JG7
5	13/7/2026			JG7
6				
7				
8				

Palangka Raya, 03 Maret 2026
Ketua Jurusan Ilmu Sosial Keagamaan


Danella Mardiasji M.Psi
NIP. 19910402 201903 2 010

Catatan:
*) Coret yang tidak perlu
Apabila proses pembimbingan Skripsi telah selesai, Kartu ini harus diserahkan kepada Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial Keagamaan Kristen