

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN  
PROKRASITINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA SUKU  
NIAS DI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

Diperhatikan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan  
Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Dan  
Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :  
29 Agustus 2024

MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

  
DEKAN  
*Noel*


Dr. Nenay Ika Putri Simarmata, M.Psi, Psikolog

DEWAN PENGUJI

1. Dr. Karina M. Brahmana, M.Psi, Psikolog
2. Hotpascarnan Simbolon, M.Psi, Psikolog

TANDA TANGAN





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar belakang**

Pendidikan adalah suatu proses untuk meningkatkan pengetahuan umum seseorang, termasuk peningkatan penguasaan teori dan keterampilan. Selain itu, pendidikan juga merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang bermutu sehingga dapat hidup mandiri, produktif, dan bertanggung jawab (Widyastari dkk, 2020). Ki Hajar Dewantara (dalam Febriyanti, 2021) berpendapat bahwa pendidikan merupakan upaya dalam memajukan bertumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin, karakter), pikiran (intelektual) dan tubuh anak, dalam rangka kesempurnaan hidup dan keselarasan dengan dunianya.

Suku Nias merupakan salah satu suku yang terdapat di Sumatera Utara. Suku Nias adalah kelompok dominan masyarakat yang mendiami Pulau Nias, termasuk wilayah-wilayah Kota Gunungsitoli, Kabupaten Nias, Kabupaten Nias Selatan, Kabupaten Nias Barat, dan Kabupaten Nias Utara, Sumatera Utara. Dalam bahasa aslinya, orang Nias menamakan diri mereka “Ono Niha”. “Ono” artinya “anak” atau “keturunan” dan “niha” artinya “manusia” dan Pulau Nias disebut sebagai “TanöNiha”. “Tanö” adalah “tanah” dan “niha” adalah “manusia”. Latar belakang sejarah orang Nias dapat dilihat dari dua perspektif: Non Ilmiah (kepercayaan lokal yang bersifat lisan) dan ilmiah (data-data sejarah/teoritis) (Harefa, 2017). Kurang dinamisnya perekonomian di Nias merupakan fenomena yang cenderung masyarakat untuk mencari alternatif lain seperti merantau. (Legitimasi Kekuasaan Pada Budaya Nias, Ketut Wiradnyana 2010:7). Etnis Nias dikenal dengan etnis yang suka berpindah-pindah tempat atau merantau dengan tujuan mencari pengalaman hidup dan memenuhi kebutuhan hidupnya, alasan suku Nias melakukan perantauan ialah alasan Pendidikan, alasan ekonomi, hingga alasan sosial (Hazmi, 2017). Ada

banyak pemuda/pemudi suku Nias menempuh pendidikan pada jenjang pendidikan tinggi di luar kota, salah satunya di Universitas HKBP Nommensen Medan. Keinginan untuk mendapatkan pendidikan di universitas terbaik biasanya tidak didapatkan di daerah asal atau kota sendiri, hal ini mengakibatkan sebagian orang harus merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi dan berkualitas (Irine, 2013). Pentingnya pendidikan yang diperlukan mengharuskan pemuda/pemudi suku Nias merantau demi pendidikan yang berkualitas.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Hulukati & Djibran (2018) berpendapat bahwa Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa.

Menurut Devayanti, dkk (2022) Mahasiswa umumnya akan mengalami berbagai masalah psikologis selama proses penyesuaian diri di perguruan tinggi yang dapat berasal dari segi akademik dan non akademik. Permasalahan yang sering dialami mahasiswa secara akademik, antara lain merasa dirinya salah dalam memilih jurusan, metode pembelajaran yang berbeda dengan saat SMA, perbedaan cara mengajar dosen dengan guru, materi perkuliahan yang sulit dipahami, banyaknya tugas perkuliahan serta sistem akademik perkuliahan yang berbeda dengan sebelumnya, seperti adanya sistem SKS (Satuan Kredit Semester) (Nurfitriana, 2016).

Ramadhanti, dkk (2024) mengemukakan Mahasiswa dituntut untuk fokus terhadap kemampuan pengembangan potensi baik di akademik dan non akademik untuk menentukan karirnya di bidang pilihannya setelah lulus kuliah. Mahasiswa dengan kemauan yang tinggi akan mampu untuk bertanggung jawab, berkomitmen, dan akan memprioritaskan aktivitas perkuliahannya. Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat fokus menjalankan

aktivitas akademik dan non akademik. beberapa mahasiswa malah memilih untuk melakukan aktivitas menyenangkan di luar perkuliahan, seperti berbelanja, menonton TV, bermain game, dan aktivitas serupa (Aznar-Díaz, dkk., 2020). Aktivitas tersebut menjadikan individu menunda mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas dengan hasil yang tidak optimal karena keterbatasan waktu. Tindakan tersebut merupakan prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari et al., (1995) prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan umum atau kebiasaan menunda-nunda apa yang diperlukan untuk mencapai beberapa tujuan. Suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Definisi Prokrastinasi akademik menurut Tuckman (2002) yaitu perilaku mengulur waktu untuk menghindari kewajiban mengerjakan tugas oleh seseorang dengan sengaja dilakukan karena batas waktu yang ditentukan. Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda-nunda pekerjaan yang dilakukan secara sadar oleh siswa dalam menyelesaikan tugas.

Menurut Letham (dalam Endrianto, 2014) dampak negatif dari prokrastinasi akademik, antara lain memicu stress akibat tuntutan dan tekanan yang diterima dari deadline tugas atau ujian. Selain itu, Meiliza (2016) menjelaskan prokrastinasi juga dapat mempengaruhi produktivitas individu, terutama saat individu harus bekerja dengan cepat untuk mengejar batas waktu. Individu tersebut bisa saja menyelesaikan tugasnya, namun tugas tersebut mungkin menjadi kurang maksimal karena faktor waktu. Sejalan dengan pendapat tersebut, Kerugian yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (Siaputra dkk, 2013) adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar deadline. Dari beberapa penjelasan yang dipaparkan di atas dikatakan bahwa

prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak yang buruk karena dengan menunda-nunda mengerjakan sesuatu pekerjaan atau tugas maka hasil yang akan diperoleh dari yang dikerjakannya menjadi kurang memuaskan dan lebih menguras banyak tenaga.

Untuk mendukung fenomena di atas maka peneliti melakukan wawancara kepada 2 orang mahasiswa Suku Nias di Universitas HKBP Nommensen Medan yang pernah melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Berikut kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek:

*“saya sering menunda mengerjakan tugas. Biasanya saya mengerjakan tugas ketika sudah mendekati deadline. Alasannya sih karena dealine pengumpulannya lama kemudian keasyikan bermain media sosial juga”*

(I, 15 Maret 2024)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui individu sering menunda mengerjakan tugas dan ketika batas waktu sudah semakin dekat, individu tersebut mulai mengerjakan tugasnya. Salah satu aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari et al., (1995) yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Sejalan pernyataan Warsiyah (dalam Tiyana, 2023) yang mengatakan bahwa seorang yang melakukan prokrastinasi akademik suka menunda hingga mendekati batas waktu pengumpulan tugas bahkan menunda juga dalam belajar. Kemudian peneliti juga melakukan wawancara terhadap mahasiswa, berikut hasil wawancara yang dilakukan:

*“Saya sering sekali menunda untuk memulai mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. Apalagi kalo ada teman yang ngajak nongkrong jadi ditunda dulu mengerjakan tugasnya. Trus biasanya juga saya malas mengerjain tugas karena tidak paham materi yang dijelaskan oleh dosen”*

(L, 15 Maret 2024)

Berdasarkan hasil wawancara di atas, subjek menyatakan dirinya sering menunda untuk memulai mengerjakan tugas yang diterima dari perkuliahan. Alasan subjek melakukan penundaan tersebut karena lebih mengutamakan aktivitas yang lebih menyenangkan bagi individu. Hal ini termasuk pada salah satu aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari et al., (1995) yaitu pada aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, yang mana individu memilih melakukan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan seperti nongkrong dengan teman, dibandingkan menyelesaikan tugas.

Peneliti juga melakukan survey awal kepada 25 orang mahasiswa suku nias di Universitas HKBP Nommensen Medan. Survey dilakukan mulai tanggal 5 Maret 2024. Dari hasil survey yang telah dilakukan, didapatkan hasil 84% mahasiswa melakukan penundaan untuk memulai atau mengerjakan tugas dan 16 % tidak menunda-menunda untuk memulai atau mengerjakan tugas. 84% dari 25 orang yaitu 21 mahasiswa mengerjakan tugas mendekati deadline pengumpulan. Kemudian 52% membuat rencana kegiatan namun tidak dilaksanakan dan 48% membuat rencana kegiatan dan dilaksanakan. 72% sengaja menunda mengerjakan tugas karena melakukan aktivitas lain dan 28% terlebih dahulu mengerjakan tugas kemudian melakukan aktivitas lain.

Hasil survey yang dilakukan menunjukkan adanya perilaku penundaan (prokrastinasi akademik) pada mahasiswa Suku Nias di Universitas HKBP Nommensen Medan dalam mengerjakan pekerjaan/tugas yang diterima dari perkuliahan.

Menurut Ferrari (dalam Pertiwi & Darminto, 2022) prokrastinasi akademik disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat meliputi kondisi fisik dari individu serta kondisi psikologisnya, kondisi fisik merupakan suatu keadaan yang melekat pada diri individu tersebut sedangkan kondisi psikologis merupakan kondisi yang berupa trait keperibadian individu, motivasi intrinsik yang dimiliki dan rendahnya kontrol diri sedangkan faktor eksternal dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dimana individu tersebut berada yang mampu mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu dari beberapa faktor yang dijelaskan sebelumnya, tidak sedikit yang menjadi procrastinator. Dalam penelitian ini, peneliti akan fokus pada faktor internal, yaitu kontrol diri.

Menurut Romadona (dalam Widyaningrum, 2021) kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa ke arah

konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan termasuk dalam menghadapi kondisi lingkungan sekitar. Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Berk (dalam Gunarsa, 2004) menyatakan bahwa kontrol diri adalah individu yang mampu mengontrol dan menyesuaikan diri dari dorongan dan keinginan yang bertentangan dengan norma sosial. Goldfried dan Marbaum (dalam Aini & Mahardayani, 2011) mengungkapkan bahwa kontrol diri yaitu semua proses yang mencakup kemampuan untuk membentuk, mengatur, mengarahkan dan membimbing individu ke arah yang positif.

Selain itu, Averill (1973) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal yang terdiri dari beberapa aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Peneliti melakukan wawancara kepada Mahasiswa terkait kontrol diri pada tanggal 18 Maret 2024. Berikut kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek:

*“Kesulitan yang aku alami saat mengerjakan tugas itu, aku sulit mengendalikan diri dalam menggunakan sosial media apalagi ketika ada notif pesan masuk dari teman aku biasanya langsung membalas jadi setelah balas chat dari kawanku tadi aku jadi main Hp terus sampai aku tertidur dan terus kak, jika ada tugas saya lebih mengutamakan nongkrong bersama teman dari pada mengerjakan tugas apalagi kalau deadline tugas nya lama dikumpul kak”*

(R, 18 Maret 2024)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, subjek merasa kesulitan mengontrol diri untuk tidak menggunakan media sosial saat mengerjakan tugas. Hal ini disebabkan adanya faktor luar yang menggangukannya seperti notifikasi chat dari teman, adanya ajakan nongkrong oleh teman dan lebih memilih untuk membalas chat sehingga tugas yang sedang dikerjakan tertunda. Hal ini termasuk pada salah satu aspek kontrol diri menurut Averill (1973) yaitu pada aspek kontrol



perilaku. Menurut Harahap (2017), kontrol perilaku adalah kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Azalia, Rosra, & Andriyanto (2019) pada 146 orang mahasiswa jurusan ilmu pendidikan 2016 menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan angkatan 2016. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Devayanti, Damayyanti, & Suindrayasa (2022) pada 164 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *Stratified random sampling*. Dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki kontrol diri rendah sebesar 57,9% dan tingkat prokrastinasi akademik sedang sebesar 48,8%. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Artinya semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang akan terjadi pada mahasiswa.

Jadi berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan wawancara serta survey yang telah dilakukan. Peneliti ingin melakukan penelitian tentang apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa suku Nias di Universitas HKBP Nommensen Medan.

## **1.2. Rumusan masalah**

Adapun yang menjadi rumusan permasalahan dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang di atas “Adakah Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Suku Nias di Universitas HKBP Nommensen Medan”.



### **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa suku Nias di Universitas HKBP Nommensen Medan.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Penulisan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi semua pihak yang berkaitan dan kalangan akademis untuk menambah wawasan serta pengetahuan dalam bidang psikologi, yang berkaitan dengan hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa suku Nias di Universitas HKBP Medan.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta informasi baru bagi mahasiswa dan masyarakat mengenai hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa suku Nias di Universitas HKBP Medan. Mahasiswa juga dapat memanfaatkannya untuk mengembangkan strategi personal dalam mengelola waktu dan tugas akademik.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **1.5. Prokrastinasi Akademik**

##### **2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Solomon & Rothblum (dalam Aini & Mahardayani, 2011) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda ketika memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas secara keseluruhan demi melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu dan sering terlambat menghadiri pertemuan. Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan umum atau kebiasaan menunda-nunda apa yang diperlukan untuk mencapai beberapa tujuan. Suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif.

Akinsola (2007) menegaskan bahwa prokrastinasi akademik ialah perilaku yang dianggap sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan sebuah tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Menurut Husetiya (dalam Savira & Suharsono, 2013), prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik dalam memulai hingga menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik.

##### **2.1.2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik**

Aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk. (1995) sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi telah mengetahui bahwa dirinya harus segera menyelesaikan tugas-tugas tetapi, individu tersebut lebih suka menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda penyelesaian tugas hingga tuntas. Warsiyah (2015) menambahkan bahwa seorang prokrastinator suka menunda hingga mendekati batas waktu pengumpulan tugas bahkan menunda juga dalam belajar. Belajar hanya dilakukan semalam sebelum ujian berlangsung.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi menghabiskan waktu yang lebih lama untuk mengerjakan tugas. Hal tersebut terjadi karena prokrastinator berlebih-lebihan dalam menghabiskan waktu untuk mempersiapkan diri. Selain hal tersebut, prokrastinator juga melakukan hal-hal yang menyita waktu dan tidak ada kaitannya dengan penyelesaian tugas tanpa memperkirakan keterbatasan waktu yang dimiliki. Akibat dari perilakunya tersebut, prokrastinator dapat terlambat atau bahkan tidak berhasil dalam menyelesaikan tugasnya secara penuh. Ciri utama dalam prokrastinasi akademik yaitu adanya kelambanan dalam melakukan suatu tugas.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Prokrastinator merasa sulit untuk dapat memenuhi suatu tugas sesuai dengan batasan waktu yang sebelumnya telah ditentukan oleh orang lain maupun dirinya sendiri. Individu bisa saja telah menyusun rencana untuk mulai mengerjakan tugasnya tetapi, saat waktu pengerjaannya tiba dia masih belum menjalankan aktivitasnya sesuai dengan

rencana yang sebelumnya. Jadwal yang tidak dijalankan dengan baik mengakibatkan individu terlambat atau bahkan gagal untuk menyelesaikan tugas secara maksimal.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Prokrastinator dapat dengan sengaja tidak memfokuskan diri untuk melaksanakan tugasnya. Dia lebih memilih melakukan aktivitas lain yang menurutnya lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Hal yang dipandang lebih menyenangkan seperti membaca majalah atau buku cerita, menonton film, mengobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, bermain game dan aktivitas lainnya yang dapat menyita waktu.

### **2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Faktor – faktor dikemukakan oleh Ferrari, dkk (1995), faktor – faktor penyebab prokrastinasi dikategorikan sebagai berikut:

- a. Faktor internal yaitu faktor – faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi. Faktor ini dapat dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu kondisi fisik dan psikologis individu;
- b. Faktor eksternal adalah faktor – faktor di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor eksternal terdiri dari: gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Janssen dan Carton (dalam Ramadhani, 2021) berpendapat ada lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu:

1. Rendahnya kontrol diri (*kontrol diri*)

Secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan seseorang dalam menahan diri melakukan sesuatu serta tidak mempedulikan dampak jangka panjang.

Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi bisa menahan diri dari hal-hal yang membahayakan diri dengan cara mempertimbangkan dampak jangka panjang.

2. *Self-consciousness* (kesadaran diri)

Kesadaran diri yang rendah merupakan salah satu faktor prokrastinasi. siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik akan berpikir sebelum bertindak mengenai pengaruh yang akan di dapat apabila menunda suatu tugas.

3. *Self-esteem* (penilaian diri)

*Self esteem* ialah penilaian diri yang dilakukan individu terhadap dirinya berdasarkan pengalaman sebelumnya. Bila penilaian diri rendah seperti rasa kompetensi yang rendah dan merasa tidak diterima orang lain, maka individu tergolong dalam low *self esteem*. Individu yang masuk pada golongan low *self esteem* mempunyai penilaian negatif juga terhadap tugas yang diterima, sehingga respon yang ditunjukkan ialah respon negatif yaitu dengan prokrastinasi akademik

4. *Self-efficacy*

Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, semakin individu yakin pada kemampuannya, maka semakin besar pula usaha yang akan dilakukan dan semakin aktif ia karena ia percaya kemampuannya itu dapat membantu dalam mengerjakan suatu tugas dan membantu menghadapi hambatan/rintangannya untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.

5. Kecemasan sosial

Kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman dan ketakutan yang berlebihan pada individu, bahwa individu mencoba menghindari kegiatan sosial.

## **2.2. Kontrol Diri**

### **2.2.1. Pengertian Kontrol Diri**

Kontrol diri atau biasa disebut dengan *self-control* ini biasanya mengacu pada kemampuan seseorang agar tetap dapat berada pada hal yang sesuai dengan norma yang berlaku. Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitik beratkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.

Chaplin (2011) menyatakan bahwa *self-control* merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, sehingga dalam hal ini diartikan sebagai kemampuan untuk menekan dan merintang impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Sehingga dengan adanya kontrol diri dapat diketahui seberapa mampu seseorang dalam mengendalikan sesuatu hal yang berkaitan dalam pengambilan keputusan.

Hurlock (dalam Aisy & Sugiyo, 2021) menyatakan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan individu dalam membimbing, mengatur serta mengarahkan bentuk-bentuk perilakunya melalui pertimbangan kognitif yang mampu membawa ke arah yang positif.

Thalib (2017) menyatakan kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan-dorongan, baik dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.



Lazarus (dalam Thalib, 2017) menyatakan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk mengontrol perilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu, sebagaimana yang diinginkan.

### **2.2.2. Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Menurut Averill (1973) ada beberapa aspek kontrol diri yaitu:

#### 1. *Behavior control* (kontrol perilaku)

Kontrol diri merupakan kesiapan individu dalam merespon suatu stimulus yang secara mendadak memperoleh keadaan tidak menyenangkan dan langsung mengantisipasinya.

Kontrol perilaku dibagi menjadi 2 komponen yakni:

- a. Kemampuan mengatur perilaku (*regulated administration*) yakni menentukan siapa yang dapat mengendalikan perilaku, diri kita sendiri atau orang lain. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik dapat mengontrol perilaku dengan kemampuan diri sendiri.
- b. Kemampuan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*) kemampuan untuk mengerti kapan dan bagaimana situasi atau stimulus yang tidak diinginkan dihadapi. Beberapa cara yang dapat digunakan yaitu menghindari stimulus, membatasi diri, dan menghentikan stimulus sebelum berakhir.

#### a. *Cognitive control* (kontrol kognitif)

Kontrol kognitif adalah kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diharapkan terjadi untuk mengurangi stress atau tekanan. Kontrol kognitif dibagi menjadi 2 bagian yaitu:

- a. Kemampuan mendapatkan informasi (*information again*), dengan informasi yang dimiliki tentang keadaan yang tidak diharapkan, akan membuatnya mengantisipasi suatu keadaan dengan berbagai pertimbangan positif dan objektif.
  - b. Kemampuan menilai (*appraisal*). Penilaian yang dilakukan merupakan bentuk usaha seseorang untuk menilai dan menafsirkan suatu kejadian secara positif dan subjektif.
3. Kontrol Keputusan (*decision control*)

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan apa yang dianggap benar. Kemampuan ini akan berfungsi dengan baik apabila seseorang memiliki kebebasan, kesempatan dan alternatif dalam melakukan tindakan.

### **2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Faktor kontrol diri menurut Baumeister & Boden (dalam Marsela & Supriatna, 2019), yaitu:

- a. Orang tua

Hubungan anak dengan orang tua memberi bukti bahwa ternyata orang tua dapat memberikan pengaruh kepada kontrol diri anak-anaknya. Orang tua yang mendidik anaknya dengan keras dan otoriter dapat membuat kemampuan anak dalam mengendalikan diri kurang serta kurang peka dengan keadaan yang dihadapi. Disarankan sejak dini orang tua sudah mengajarkan kepada anak untuk mandiri dengan membiarkan anak memiliki kesempatan untuk keputusannya sendiri. Dengan cara seperti itu, anak dapat memiliki kontrol diri yang baik.

- b. Faktor Budaya

Setiap individu yang bertempat di suatu wilayah maka akan terikat dalam budaya di lingkungan tersebut. Pada setiap lingkungan memiliki budaya yang beraneka ragam dan memiliki budaya yang berbeda dengan lingkungan lainnya. Hal demikian turut memberikan pengaruh kepada individu sebagai anggota lingkungan tersebut.

### **2.3. Hasil Penelitian Terdahulu**

Azalia, Rosra, & Andriyanto (2019) melakukan penelitian tentang “Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016” terhadap 146 orang mahasiswa dan didapatkan hasil bahwa Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Angkatan 2016. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.

Sejalan dengan penelitian di atas, Devayanti, Damayyanti, & Suindrayasa (2022) melakukan penelitian tentang “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan” diperoleh hasil bahwa Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Doni & Pedhu (2022) dalam jurnalnya yang berjudul “Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 41 mahasiswa angkatan 2019 PGSD kampus BSD. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar angkatan 2019.

Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma & Firdausiyyah (2023) mengenai “*Gadget Addiction as a Mediation of the Relationship between Self Control and Student Academic Procrastination*”. Menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Gökalp et al., (2023) dengan judul “*The relationship between self-control and procrastination among adolescent: The mediating role of multi screen addiction*”. Jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari 390 remaja yang belajar di berbagai sekolah menengah atas di Turki. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi.

Penelitian yang dilakukan Zhao et al., (2021) dengan judul “*The relationship between self-control and procrastination based on the self-regulation theory perspective: the moderated mediation model*”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi.

## 2.4. Kerangka Konseptual

Hulukati & Djibran (2018) berpendapat bahwa Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa.

Haryanto (2019) memaparkan bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Menurut Averill (dalam Ghufon, 2016) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang ia diyakini dan dipercaya. Ketika individu yang memiliki *self control* yang tinggi berarti mampu mengontrol tindakan pada perilaku yang membuat dirinya berkembang lebih baik dan dapat mempergunakan waktu yang ada sebagaimana mestinya atau sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.

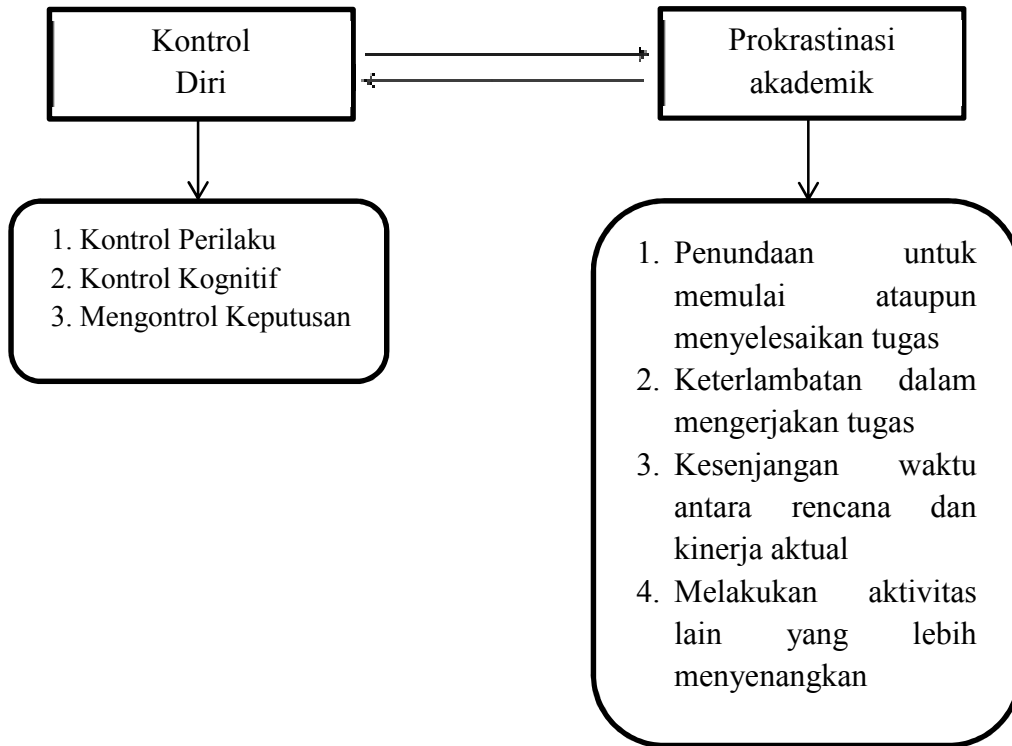
Prokrastinasi merupakan suatu perilaku penundaan dalam memulai atau mengerjakan pekerjaan atau tugas. Millgram (dalam Ghufon & Risnawita, 2016) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang spesifik, yang meliputi suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan.

Prokrastinasi akademik sendiri disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Ferrari dkk (dalam Faragita & Hairul, 2022), menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal meliputi kondisi fisik individu, kondisi psikologis

individu yaitu: kontrol diri, kesadaran diri, harga diri, efikasi diri, kecemasan. Dalam hal ini salah satu faktor internal yang ada pada individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kontrol diri.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu, Azalia, Rosra, & Andriyanto (2019) pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan 2016 menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan angkatan 2016. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devayanti, Damayyanti, & Suindrayasa (2022), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Artinya semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang akan terjadi pada mahasiswa.

**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**



## **2.5. Hipotesis**

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : Adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa suku Nias di Universitas HKBP Nommensen Medan

Ho : Tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa suku Nias di Universitas HKBP Nommensen Medan Medan

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2015) variabel penelitian merupakan suatu karakter atau sifat atau poin dari orang, obyek ataupun kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : Kontrol Diri

Variabel Terikat (Y) : Prokrastinasi Akademik

#### **3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **3.2.1. Kontrol diri**

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengelola dorongan dari dalam dan luar diri serta menyesuaikan perilaku terhadap situasi sosial dan lingkungan sehingga mampu mengambil keputusan untuk melakukan sesuatu. Kontrol diri akan diukur dengan menggunakan aspek kontrol diri dari Averill (1973) dibagi menjadi tiga aspek yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

##### **3.2.2. Prokrastinasi Akademik**



Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda untuk menyelesaikan pekerjaan atau tugas-tugas akademik sehingga mengerjakan tugas kurang optimal ataupun terlambat dalam pengumpulan tugas karena lebih mendahulukan kegiatan yang menyenangkan. Prokrastinasi akademik akan diukur dengan menggunakan aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk (1995) terdiri dari empat aspek yaitu, penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

### **3.3. Subjek Penelitian**

Adapun sampel penelitian ini adalah mahasiswa/i aktif suku Nias pada T.A 2023/2024 di Universitas HKBP Nommensen Medan.

### **3.4. Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2010), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki karakter dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik sebuah kesimpulan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah Mahasiswa/i suku Nias di Universitas HKBP Nommensen Medan yang jumlahnya tidak diketahui pasti.

#### **3.4.2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2010), Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka peneliti harus menggunakan sampel.

Teknik pengambilan sampel ini merupakan jenis *probability sampling* yaitu *simple random sampling*, teknik pengambilan sampel ini merupakan sebuah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan memberikan kesempatan yang sama bagi seluruh anggota populasi untuk menjadi sebuah sampel penelitian.

Dalam menentukan jumlah sampel pada penelitian dari populasi, peneliti menggunakan G\*Power 3.1, karena jumlah populasi tidak diketahui atau tidak terhingga.

Effect size  $f^2$  : 0.211

$\alpha$  err prob : 0.05

Power (1- $\beta$  err prob ) : 0.80

Maka jumlah responden berdasarkan perhitungan menggunakan G-Power adalah berjumlah 135 responden.

### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi yaitu mengisi angket (kuesioner) dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya. Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang menggunakan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2008). Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan *google form* sebagai alat untuk mengumpulkan data kuesioner dari para responden. Skala psikologi yang digunakan adalah skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Menurut Sugiyono (2013) skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

**Tabel.3.1 Kriteria Penilaian Skala Likert**

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

### 3.5.1. Skala Kontrol Diri

Pengukuran skala Kontrol diri menggunakan skala model *Likert* yang disusun berdasarkan dimensi kontrol diri, yaitu *Behavior Control*, *Cognitive Control*, *Decisional Control*, Averill (dalam Ghufon & Risnawita, 2016). Total keseluruhan dari pengukuran skala Kontrol diri terdiri dari 30 item yang dibagi menjadi 15 item favorable dan 15 item unfavorable.

**Tabel. 3.2 Blue Print Kontrol diri Sebelum Uji Coba**

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Behavior Control</i>	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	10
2	<i>Cognitive Control</i>	11,12,13,14,15	16,17,18,19,20	10
3	<i>Decisional Control</i>	21,22,23,24,25	26,27,28,29,30	10
Jumlah		15	15	30

### 3.5.2. Skala Prokrastinasi Akademik

Pengukuran skala prokrastinasi akademik menggunakan skala model *Likert* yang disusun berdasarkan dimensi prokrastinasi akademik, yaitu penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan Ferrari, dkk (dalam Ghufon & Risnawita, 2016). Total keseluruhan dari pengukuran skala Kontrol diri terdiri dari 30 item yang dibagi menjadi 15 item favorable dan 15 item unfavorable.

**Tabel. 3.3 Blue Print Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba**

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas	1,2,3,4	5,6,7,8	8
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	9,10,11,12	13,14,15,16	8
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	17,18,19,20	21,22,23,24	8
4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	25,26,27	28,29,30	6
Jumlah		15	15	30

### **3.5.3. Validitas dan Reliabilitas Alat ukur**

Menurut Azwar (2012) menyatakan bahwa sejauh mana suatu alat ukur itu valid (tepat dan akurat) dalam melakukan fungsi ukurnya dapat digunakan untuk menentukan validitasnya. Peneliti menggunakan content validity sebagai salah satu jenis validitas dalam penelitian ini. Hubungan antara item-item dalam alat ukur dengan isi yang ingin diukur oleh peneliti dikenal sebagai content validity. Syarat minimum agar suatu item dikatakan valid yaitu jika  $r$  hitung  $\geq 0,3$ . Untuk itu, peneliti menerapkan teknik penghitungan korelasi antara setiap item dengan menentukan kriteria tertentu menggunakan program SPSS version 20.0 for windows untuk memperoleh hasil alat ukur yang konsisten. Kriteria tertentu yang dimaksudkan adalah dengan skor internal, yaitu skor total alat ukur yang kemudian akan dikorelasikan dengan skor pada masing-masing item dengan menggunakan bantuan dari dosen pembimbing (para ahli). Syarat minimum agar suatu item dikatakan valid yaitu jika  $r$  hitung  $\geq 0,3$ .

Menurut Azwar (2012) reliabilitas alat ukur adalah seberapa tinggi skor tampak tes berkorelasi dengan skor murninya dalam mengukur atau mengamati sesuatu yang menjadi objek ukur penelitian. Maka dalam penelitian ini peneliti melakukan pengujian komputasi Alpha Cronbach menggunakan program SPSS version 20.0 for windows. Syarat agar instrument alat ukur dikatakan reliabel adalah jika skor alpha lebih besar atau sama dengan 0,6.

### **3.6. Uji Coba Alat Ukur**

Dalam penelitian ini terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba alat ukur. Uji coba ini dilakukan dan melihat validitas dan reliabilitas dari skala yang disusun sebagai pengumpulan data penelitian. Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji coba kepada 50 Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. Pelaksanaan uji coba dilakukan pada tanggal 22 Mei 2024.

Setelah dilakukan uji coba, kemudian hasilnya akan dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan SPSS For Windows 20.0 kemudian peneliti melakukan analisis pada kedua variabel dengan melihat masing-masing item yang lulus uji coba. Adapun tabel blue print dari kedua skala yang telah dibuat dan di uji coba sebagai berikut :

**Tabel. 3.4 Blue Print Kontrol diri Sesudah Uji Coba**

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Behavior Control</i>	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	8
2	<i>Cognitive Control</i>	11,12,13,14,15	16,17,18,19,20	9
3	<i>Decisional Control</i>	21,22,23,24,25	26,27,28,29,30	7
Jumlah		15	15	24

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan melalui program *SPSS For Windows 20.0*, peneliti akhirnya mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala Kontrol Diri sebesar 0,923 dengan jumlah item skala Kontrol Diri yang gugur sebanyak 6 item sehingga dari 30 item yang tersisa hanya 24 item yang dapat digunakan untuk skala penelitian.

**Tabel. 3.5 Blue Print Prokrastinasi Akademik Sesudah Uji Coba**

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas	1,2,3,4	5,6,7,8	8
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	9,10,11,12	13,14,15,16	8
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	17,18,19,20	21,22,23,24	8
4	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	25,26,27	28,29,30	5
Jumlah		15	15	29

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan melalui program *SPSS For Windows 20.0*, peneliti akhirnya mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala Prokrastinasi Akademik sebesar 0,954 dengan jumlah item skala Prokrastinasi Akademik yang gugur sebanyak 1 item sehingga dari 30 item yang tersisa hanya 29 item yang dapat digunakan untuk skala penelitian.

### **3.7. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 Juni – 5 Juli 2024 yang dilaksanakan secara online di Universitas HKBP Nommensen Medan. Dilakukannya penelitian ini merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat dalam penyusunan instrument penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 135 orang mahasiswa suku Nias di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti akan menyebarkan atau membagikan kuesioner (*google form*) secara online kepada mahasiswa/i suku Nias di Universitas HKBP Nommensen Medan sebanyak 135 orang. Prosedur dalam penelitian ini adalah peneliti meminta responden mengisi semua pernyataan yang ada dalam *google form* tersebut sesuai dengan penilaian atau skor yang tersedia sesuai dengan dirinya. Peneliti juga melakukan pembatasan satu kali pengisian bagi setiap mahasiswa untuk menghindari pengisian ganda.



## **3.8. Analisis Data**

### **3.8.1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian kedua variabel terdistribusi secara normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Uji One Sample Kolmogorov Smirnov, apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS version 20.0 for windows.

### **3.8.2. Uji Linearitas**

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan linear dengan menggunakan bantuan program SPSS version 20.0 for Windows dengan uji linearitas menggunakan Test for linearity. Yang dalam hal ini, kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika  $p < 0,05$ .

### **3.8.3. Uji Hipotesis**

Sesuai dengan jenis penelitian ini yaitu dimana bertujuan untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya hubungan antara variabel, maka akan digunakan analisa korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS version 20.0 for windows. Pada penelitian ini Kontrol diri sebagai variabel bebas dan Prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Hasil uji validitas signifikan, jika Sig  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan jika Sig  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.