
Hubungan antara *Self-Compassion* dan Keaktifan Berorganisasi dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Farhan Zaini Ma'shum & Zidni Immawan Muslimin
Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora

Email : farhanzainimashum@gmail.com
zidni_psiko@yahoo.com

ABSTRACT

Academic procrastination is the behavior of delaying completing a student's academic task. This research aimed to determine the relationship between self-compassion and activeness in organizations with Academic procrastination as dependent variables. This research was a quantitative study that used scale as a method of data collection. The research subjects used in this study were 393 UIN Sunan Kalijaga undergraduate students who were participating in the organization. The sampling technique used in this study was the accidental sampling technique. Data from the study were analyzed using SPSS 20 for Windows with multiple linear regression techniques. The study used the self-compassion scale, the organizational activity scale, and the academic procrastination scale as research instruments. This study results showed a relationship between self-compassion and activeness of organizing together with students' academic procrastination. This result was evidenced by the magnitude of the determination of the efficacy value (R Square) of 0.237, which means that the variable of self-compassion and activeness in organizations simultaneously contributes 23.7% to the variable of academic procrastination. In contrast, 76.3% were affected by other variables not included in the study's regression equation. The effective contribution of self-compassion variables to procrastination by 13.71%, while activeness in organizations variables towards procrastination by 9.99%.

Keywords : *self-compassion, organizational activity, student academic procrastination*

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda dalam menyelesaikan tugas akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dan keaktifan dalam organisasi dengan dengan prokrastinasi akademik sebagai variable terikat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 393 mahasiswa S1 UIN Sunan Kalijaga yang sedang mengikuti organisasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik accidental sampling. Data dari penelitian ini dianalisis menggunakan SPSS 20 untuk Windows dengan teknik regresi linier berganda. Penelitian ini menggunakan skala self-compassion, skala keaktifan berorganisasi, dan skala prokrastinasi akademik sebagai instrument penelitian. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara self-compassion dan keaktifan berorganisasi secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil ini dibuktikan dengan besaran nilai keofisien determinasi (R Square) sebanyak 0,237 yang berarti variabel self-compassion dan keaktifan berorganisasi secara simultan menyumbang 23,7% terhadap variabel prokrastinasi akademik. Sementara 76,3 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam persamaan regresi penelitian ini. Sumbangan efektif variabel self-compassion terhadap prokrastinasi sebesar 13,71% sementara untuk variabel keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi sebesar 9,99%.

Kata kunci : self-compassion, keaktifan berorganisasi, prokrastinasi akademik.

Pendahuluan

Perubahan suatu bangsa sangat dipengaruhi dengan adanya sumber daya yang ada. Sumber daya manusia memegang peranan vital dalam mencerminkan suatu bangsa yang maju, baik dalam pengetahuan, pemikiran kritis, serta adanya tanggung jawab sosial. Suatu negara dapat dikatakan maju apabila memiliki pendidikan yang berkualitas dan juga sumber daya manusia yang mumpuni. Pendidikan sendiri diartikan sebagai cara untuk membentuk peserta didik agar memiliki kepribadian yang bagus serta keterampilan yang dibutuhkan baik dalam dirinya maupun masyarakat, bangsa, dan negara (Rifa'i & Syahrina, 2019).

Pendidikan di Indonesia sendiri memiliki beberapa tingkatan mulai dari dasar, menengah, menengah atas dan perguruan tinggi. Adapun bagi siswa didik yang menempuh ke perguruan tinggi maka akan disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa adalah seseorang yang dianggap dewasa serta memiliki kesadaran sendiri sebagai upaya untuk mencari potensi diri sehingga dapat menjadi intelektual, ilmunan, praktisi, dan atau professional melalui pendidikan di Perguruan Tinggi (<https://jdih.kemenkeu.go.id/fullText/2012/12TAHUN2012UU.HTM> diakses pada tanggal 5 November 2020).

Mahasiswa pada umumnya tidak akan pernah bisa terlepas dari kegiatan belajar serta mengerjakan tugas-tugas kuliah. Menurut Martin & Osborne (Kosasi, dkk, 2019) mahasiswa yang mempunyai kemampuan mengelola waktu dengan tepat dan membuat batasan waktu dalam setiap kegiatan pengerjaan tugas akademik yang diberikan kepadanya adalah salah satu dari kriteria mahasiswa yang dianggap berhasil dalam akademiknya. Pada kenyataannya banyak dari mahasiswa yang tidak mempunyai pengelolaan waktu yang baik dan benar. Sehingga mahasiswa yang tidak bisa mengatur waktu dengan tepat dan bijak akan berdampak pada prestasi atau bahkan hasil belajar yang akan diperoleh.

Mahasiswa yang ideal adalah yang mempunyai kemampuan mengelola waktu dengan benar, hal ini ditandai dengan adanya penggunaan waktu yang maksimal ketika mengejakan tugas dan waktu untuk belajar yang masing-masing dilakukan dengan efektif dan efisien. Mahasiswa yang tidak bisa mengelola waktu dengan benar dan cenderung membuang-buang waktunya dengan tidak belajar atau bahkan melakukan penundaan terhadap pengerjaan tugasnya, maka mahasiswa tersebut dapat dikatakan belum mempunyai pengelolaan waktu belajar yang baik dan berakibat fatal pada prestasi atau hasil belajarnya. Berdasarkan fakta yang ditemukan bahwa banyak dari mahasiswa yang tidak bisa mengelola waktunya dengan benar, dan terkadang selalu dihadapkan dengan berbagai tugas perkuliahan yang banyak. Hal ini menjadikan seorang mahasiswa akan mengalami rasa malas ketika mengerjakan tugas perkuliahan tersebut dan terkadang berakhir dengan penundaan tugas akademik. Dengan adanya indikasi seperti penundaan, keterlambatan ketika mengejakan tugas atau bahkan tidak adanya pengelolaan waktu yang baik bagi mahasiswa merupakan suatu bentuk dari perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian mengenai prokrastinasi yang dilakukan oleh Muyana (2018) menyebutkan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Madiun mengalami prokrastinasi dengan kategori sangat tinggi sebanyak 6 %, kategori prokrastinasi tinggi sebanyak 81 %, serta sebanyak 13 % masuk dalam kategori prokrastinasi sedang. Nainggolan (2018) menemukan sebanyak 12 % mahasiswa masuk kategori prokrastinasi sangat tinggi, 45 % mahasiswa masuk kategori prokrastinasi sedang, dan 12 % masuk kategori prokrastinasi rendah pada mahasiswa BK Universitas Sanata Dharma. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah prokrastinasi akademik merupakan suatu permasalahan yang tidak bisa dianggap enteng, dikarenakan terus terjadi berulang-ulang tanpa memandang latar belakang seorang individu. Perilaku prokrastinasi akademik sangat berdampak buruk bagi mahasiswa maupun pelajar, sehingga penelitian ini sangat menarik untuk dilakukan lebih dalam tentang prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah kegiatan menunda dalam suatu pekerjaan melalui suatu aktivitas yang dimana kegiatan tersebut tidak bermanfaat yang berakibat pada tugas yang terhambat, pengumpulan tugas akan sering terlambat, bahkan tidak selesai pada waktu yang ditentukan. Prokrastinasi sendiri dalam akademik ada enam wilayah, yakni tugas mengerjakan *paper*, tugas berlatih saat ada ujian, tugas memahami bacaan, tugas manajerial, tugas akan kedatangan serta tugas akademik pada umumnya (Solomon & Rothblum, 1984; Schouwenberg, dkk, 2004).

Mahasiswa di perguruan tinggi yang mengalami prokrastinasi akademik memiliki anggapan bahwa pekerjaan akademik adalah sesuatu yang cenderung tidak menyenangkan serta berat untuk dilakukan. Prokrastinasi akademik membuat seseorang mahasiswa akan merasa kesulitan dan tidak mampu dalam mengerjakan tugasnya dalam waktu segera, yang pada akhirnya kegiatan pengerjaan tugas akan tertunda (Ariyanto, dkk, 2019). Adapun menurut Schouwenberg (2004) mahasiswa yang mengalami prokrastinasi maka dalam dirinya akan selalu melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas, serta melakukan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang ia miliki.

Dampak lain dari perilaku prokrastinasi akademik bagi mahasiswa adalah munculnya kecemasan yang berlebihan ketika sedang mengerjakan tugas, yang pada akhirnya akan menyebabkan tingkat kesalahan yang tinggi pada hasil pengerjaan dikarenakan mahasiswa tersebut harus mengerjakan tugas dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, perasaan cemas yang diakibatkan dari perilaku prokrastinasi dapat menyebabkan seorang mahasiswa mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi yang pada akhirnya berpengaruh pada kepercayaan diri dan motivasi belajar yang rendah. Burka dan Yuen (Nuryadi & Ginting, 2017) menjelaskan bahwa dalam seorang mahasiswa yang mengalami prokrastinasi terdapat aspek irasional. Seseorang yang mengalami prokrastinasi beranggapan bahwa dalam mengerjakan tugas harus diselesaikan secara sempurna, hal ini menyebabkan seorang prokrastinator cenderung untuk mengulur-ulur serta menunda pekerjaan mereka dengan harapan mendapatkan hasil secara maksimal. Penundaan ini dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi apabila seorang prokrastinator melakukan penundaan dan telah menjadi suatu kebiasaan, serta dilakukan terus menerus ketika mengerjakan suatu tugas dan penyebab penundaan ini disebabkan oleh anggapan irasional pada saat mengerjakan tugas.

Prokrastinasi akademik sangat dipengaruhi oleh adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sendiri adalah faktor yang berasal dari dalam individu tersebut, sementara faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu tersebut. Faktor internal memegang peranan penting dalam memunculkan perilaku prokrastinasi akademik, disisi lain apabila faktor internal dan faktor eksternal muncul bersamaan pada seorang mahasiswa, maka akan menimbulkan prokrastinasi yang sangat parah (Rananto & Hidayati, 2017)

Salah satu faktor internal yang sangat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi ini adalah *Self-compassion*. *Self-compassion* sendiri adalah sikap yang ada dalam diri seseorang yang meliputi perhatian serta kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kesusahan atau bahkan ketidakberdayaan yang ada dalam dirinya, dan menganggap kegagalan dan penderitaan yang terjadi merupakan suatu hal yang wajar terjadi pada manusia (Neff, 2003). *Self-compassion* sendiri memiliki fungsi yakni sebagai cara beradaptasi dalam merubah emosi negatif menjadi emosi positif seperti kebaikan kepada diri sendiri. Menurut Akin (2010) menyebutkan bahwa *self-compassion* sangat berhubungan erat dengan kecemasan, *self-critism*, *ruminaton*, dan depresi serta memiliki berkorelasi negatif antar variabel. *Self-compassion* juga berkorelasi positif dengan *emotional intelegence*, *interpersonal cognition distortion*, dan hubungan sosial. Hal ini berarti orang yang memiliki *self-compassion* tinggi akan terhindar dari perbuatan menyakiti diri sendiri. Ketika menghadapi berbagai masalah yang muncul, orang yang mempunyai *self-compassion* akan selalu berbuat baik pada diri sendiri dan mempunyai keyakinan bahwa setiap masalah dapat dilewati dengan mudah.

Seorang individu yang memiliki *self-compassion* tidak hanya tertuju pada penyelesaian emosi saja tetapi juga fokus pada pengambilan inisiatif yang menjadikan seorang individu tersebut akan mengalami perubahan yang positif. Menurut Breines dan Chen (2012) *self-compassion* terbukti mampu meningkatkan motivasi yang ada pada seorang individu yang berguna sebagai perbaikan diri. Sehingga dapat dijelaskan bahwa *self-compassion* sangat berguna bagi setiap mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai *self-compassion* dengan kategori tinggi akan terhindar dari sifat penundaan yang dapat berakibat pada perilaku seperti menyakiti diri sendiri dan menjadikan mahasiswa tersebut dapat mememanajemen waktunya dengan kegiatan yang memiliki banyak manfaat.

Penelitian yang dibuat oleh Rananto dan Hidayati (2017) dengan judul “*Self Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa SMA Nasima Semarang*”. Penelitian ini menerangkan adanya hubungan negatif yang cukup signifikan antara *self-compassion* sebagai variabel bebas dengan prokrastinasi sebagai variabel terikat pada siswa SMA Nasima Semarang. Penelitian ini membuktikan adanya korelasi antara *self-compassion* dan prokrastinasi akademik. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rifai'i dan Syahrina (2019) dengan judul *self-regulated learning* dan *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik yang menghasilkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dan *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik.

Selanjutnya salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik adalah keaktifan berorganisasi. Keaktifan menurut KBBI berasal dari kata aktif yang memiliki arti giat dalam berusaha, dan bekerja. Menurut Wursanto (2002) menjelaskan organisasi ialah kumpulan dari beberapa orang yang terkumpul dalam satu wadah dan memiliki tujuan yang sama.

Organisasi kemahasiswaan yang berada di perguruan tinggi merupakan kegiatan yang dibentuk dengan prinsip dari, oleh, dan untuk mahasiswa (Sukirman, 2004). Organisasi dapat digunakan sebagai wahana pengembangan diri yang baik bagi mahasiswa dalam memperluas peningkatan ilmu pengetahuan serta meningkatkan kualitas kepribadian mahasiswa. Organisasi sangat berguna dalam mengembangkan minat, bakat, serta potensi bagi seseorang aktivis. Dengan mengikuti organisasi, mahasiswa dapat memperoleh atau bahkan dapat meningkatkan kualitas *soft skill* nya. Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi tidak bisa mememanajemen waktunya antara urusan perkuliahan dan berorganisasinya.

Organisasi yang awalnya digunakan sebagai wadah untuk melatih *soft skill* justru bisa menjadi bumerang bagi mahasiswa, hal ini dikarenakan mahasiswa tidak bisa membagi waktu antara urusan organisasi dan urusan perkuliahan. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Alaihimi (2014) yang menyebutkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa yang rutin mengikuti organisasi mengalami masalah dikarenakan tidak bisa mememanajemen waktu antara waktu perkuliahan dengan waktu untuk berorganisasi. Mahasiswa yang aktif berorganisasi seharusnya dapat membedakan antara waktu perkuliahan dengan waktu untuk berorganisasi, dikarenakan dalam berorganisasi mahasiswa diajarkan *soft skill* tentang rasa tanggung jawab, pola pikir yang baik, serta disiplin dalam melakukan sesuatu. Apabila hal ini terus terjadi maka akan berdampak pada hasil belajar yang diperoleh dan dapat timbul terjadinya perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Iswahyudi dan Mahmudi (2017) tentang pengaruh organawa dan regulasi diri terhadap prokrastinasi menghasilkan bahwa keaktifan berorganisasi berpengaruh signifikan pada prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Purnama dan Muis (2014) serta Jannah dan Muis (2014) yang menghasilkan bahwa keaktifan berorganisasi sangat berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Namun ada temuan lain yang tidak konsisten dengan penelitian terdahulu yakni penelitian yang dilakukan oleh Alaihimi, dkk (2014) yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi maka tidak memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Sehingga penelitian tentang kekatifan berorganisasi perlu

diteliti kembali, hal ini dikarenakan keaktifan beorganisasi dapat menjadi sumber konflik bagi mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi dan ingin menyelesaikan studinya tepat waktu.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam apakah *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini lebih berfokus pada *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi akademik dengan subjek mahasiswa secara umum.

Prokrastinasi Akademik

Kata prokrastinasi bersumber dari kata “*pro*”, yang bermakna “lebih menyukai, maju, kedepan” dan “*crastinus*”, yang memiliki arti “esok”. Kemudian jika disatukan menjadi “menangguhkan” atau “menangguhkan sampai esok harinya” (Ghufron & Risnawati, 2010). Schouwenburg juga menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku menunda dalam menyelesaikan pekerjaan akademik, seperti mengerjakan pekerjaan rumah, menulis laporan dan mempersiapkan ujian (Solomon & Rothblum, 1984; Schouwenberg, dkk, 2004). Ghufron dan Risnawati (Azalia, dkk, 2016) juga menjelaskan istilah prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan dalam menangguhkan terhadap penyelesaian suatu tugas. Perilaku ini biasanya terjadi ketika mengerjakan suatu pekerjaan tidak langsung menyelesaikannya serta terus melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas baik yang dilakukan dengan alasan maupun tidak beralasan.

Terdapat dua jenis prokrastinasi akademik yaitu jenis prokrastinasi akademik serta jenis prokrastinasi non-akademik (Ferrari, dkk, 1995). Prokrastinasi akademik ialah suatu jenis penundaan yang kerap terjadi dalam ranah akademik dan sering muncul pada saat mengerjakan tugas akhir semester, maupun tugas saat membuat laporan. Prokrastinasi non-akademik dicirikan sebagai suatu perilaku yang terjadi diluar lingkungan akademik dan biasanya muncul pada saat mengerjakan tugas kantor maupun tugas rumah tangga.

Aitken (Endrianto, 2014) menggambarkan prokrastinasi akademik sebagai tindakan penundaan dalam pengerjaan tugas dimana tugas tersebut dikerjakan hingga mendekati batas waktu yang telah dibuat. Hal senada juga disampaikan oleh Milgram (Damri, dkk, 2017) prokrastinasi akademik digunakan sebagai cara untuk menyelesaikan tugas dengan maksimal. Tetapi penundaan ini membuat tugas menjadi tidak baik dan cenderung mengarah pada suatu penundaan yang tidak bermanfaat.

Ferrari (Ghufron & Risnawati, 2010) menjelaskan berdasarkan fungsinya prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua yakni (1) *functional procrastination*, yakni bentuk penundaan yang memiliki tujuan agar dapat mencari informasi secara akurat terlebih dahulu; (2) *disfunctional procrastination*, yakni bentuk penundaan yang biasanya tidak memiliki tujuan, mengakibatkan masalah, dan berdampak jelek. Terdapat dua jenis bentuk tujuan seseorang ketika terjadi *disfunctional* menurut Ferrari, yakni *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*. *Decisional procrastination* merupakan bentuk penangguhan ketika akan memutuskan sesuatu. Jenis prokrastinasi pengambilan keputusan ini ialah anteseden kognitif dimana seorang individu melakukan penundaan ketika memulai suatu tugas yang biasanya terjadi ketika seorang individu sedang berhadapan dengan stress. Sehingga prokrastinasi bentuk ini menjadi semacam bentuk *coping* yang berguna dalam menyesuaikan diri pada saat situasi penuh stress. Sedangkan bentuk prokrastinasi *avoidance procrastination* merupakan perilaku penangguhan dalam perbuatan yang dapat dilihat. Penangguhan ini merupakan bentuk upaya dalam penghindaran dari tugas yang tidak menggembirakan serta susah dikerjakan. Prokrastinasi bentuk ini juga sebagai upaya untuk mengatasi kegagalan pada saat mengerjakan tugas dimasa yang akan datang. *Avoidance procrastination* dapat dikatakan sebagai orang tipe *self presentation* yaitu seseorang yang menghindari diri dari tugas yang berat, dan cenderung orang yang *impulsiveness*.

Glenn (Ghufron & Risnawati, 2010) menjelaskan bahwa seorang individu yang menjadi prokrastinator cenderung mempunyai indikasi depresi yang kronis, kualitas tidur yang tidak sehat,

penyimpangan psikologis yang banyak, serta mempunyai penyebab stress. Stell (Damri, dkk, 2017) menjelaskan prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda yang dilakukan dengan sengaja pekerjaan yang harus dilakukan, walaupun individu tersebut tahu mengenai perilaku ini membawa dampak jelek bagi dirinya.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli di atas, maka diperoleh kesimpulan mengenai prokrastinasi akademik merupakan bentuk perilaku penangguhan dalam mengerjakan suatu tugas baik yang dikerjakan dengan terencana maupun tidak dan dikerjakan secara berulang-ulang, serta dilakukan dengan adanya maksud tujuan mencari informasi yang akurat ataupun tanpa tujuan.

Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik menurut Scouwenberg (2004) memiliki empat aspek yaitu :

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi
Seorang prokrastinator biasanya mengetahui mengenai pekerjaan yang diberikan kepadanya harus diselesaikan dengan segera karena sangat berguna bagi diri seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator biasanya melakukan pengerjaan tugas dengan cara menunda-nunda untuk tidak cepat menyelesaikan tugasnya, dimana tugas tersebut telah mulai dikerjakan.
- b. Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas
Seorang prokrastinator memerlukan durasi yang cenderung panjang ketika akan menyelesaikan suatu pekerjaan. Seseorang yang mengalami prokrastinasi cenderung berlebihan dalam mempersiapkan serta melakukan beberapa kegiatan yang pada dasarnya tidak terlalu dibutuhkan ketika menyelesaikan pekerjaan, sehingga waktu yang dipunyai seorang prokrastinator akan dihabiskan secara percuma tanpa perhitungan yang matang. Akibat dari tindakan ini terkadang menjadi sebab tidak selesainya tugas yang dimiliki seorang mahasiswa.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
Masalah dalam mengerjakan pekerjaan yang disertai batasan waktu merupakan kesulitan yang wajar dialami oleh seseorang prokrastinator. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi sering terlambat dalam mengumpulkan tugas yang ada batasan waktu, baik yang direncanakan oleh seseorang maupun rencana yang dibuat oleh diri seorang prokrastinator.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan.
Mahasiswa yang memiliki kebiasaan sengaja mengulur-ulur dalam mengerjakan tugasnya merupakan indikasi mahasiswa tersebut mengalami prokrastinasi. Parahnya kebiasaan ini diperburuk dengan kebiasaan prokrastinator melakukan suatu aktivitas yang lebih menyenangkan dan biasanya menimbulkan sensasi hiburan bagi dirinya, hal ini menyebabkan tersitanya waktu yang sejatinya dapat digunakan untuk hal yang lebih bermanfaat seperti menyelesaikan tugas.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Seseorang yang memiliki prokrastinasi akademik cenderung akan melakukan pencelaan terhadap kekurangan yang ada pada diri sendiri dan selalu berpikiran negatif. Individu yang tidak melakukan pencelaan atas kekurangan yang ada pada dirinya dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki penerimaan atau penghargaan yang bagus pada dirinya. Penerimaan yang bagus ini erat kaitannya dengan *self-compassion*, sehingga dapat dikatakan bahwa tinggi rendahnya *self-compassion* ini dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik (Sirois, 2013).

Disisi lain prokrastinasi akademik juga dapat disebabkan adanya manajemen waktu yang buruk dan kecenderungan dalam konflik antar peran yang terjadi ketika mengelola waktu untuk kuliah dan waktu untuk kegiatan organisasi. Seseorang yang memiliki konflik antar peran dalam membagi waktu untuk kuliah dan waktu untuk kegiatan organisasi maka akan berdampak pada nilai akademik. Hal ini menjadikan keaktifan seorang individu dalam berorganisasi serta

membagi waktu sangat berpengaruh pada terjadinya prokrastinasi akademik (Iswahyudi & Mahmudi, 2017).

Self-Compassion

Kasih sayang pada diri sendiri merupakan sebuah metode yang berasal dari ajaran agama Budha mengenai cara memaafkan diri sendiri serta melakukan perhatian terhadap diri sendiri agar bertahan meskipun dalam keadaan tertekan. Konsep pemikiran *self-compassion* ini pertama kali digunakan dalam penelitian yang diteliti oleh Kristin Neff, dan sekaligus menjadikan peneliti pertama pencetus konsep *self-compassion* ini. Mengasahi diri sendiri dari sudut pandang barat sementara dalam ajaran Budha *self-compassion* diartikan sebagai kasih sayang, kesabaran dalam menjalani masalah, dan kebijaksanaan (Neff, 2011). Gilbert (Rifa'i & Syahrina, 2019) menjelaskan bahwa *compassion* merupakan suatu harapan sebagai usaha dalam membebaskan diri dari penderitaan, sebuah kesadaran dari hal yang menyebabkan penderitaan, serta tingkah laku yang menampilkan rasa kasih sayang.

Seorang individu yang mempunyai *self-compassion* dengan taraf besar akan mempunyai kepedulian terhadap dirinya sendiri dan memiliki fokus pada derita yang dirasakan, dan memaafkan diri akan berpengaruh pada meningkatkan kemampuan dalam regulasi diri serta berkaitan dengan kemampuan fisik ataupun kesejahteraan psikologis seseorang (Terry & Leary, 2011).

Self-compassion menurut Neff (2003) merupakan suatu bentuk pengertian dan lemah lembut terhadap diri sendiri pada saat mengalami kegagalan maupun berbuat kesalahan. *Self-compassion* ini dilakukan dengan tidak menyalahkan diri sendiri dengan kejam serta tidak memprotes secara berlebihan terhadap diri sendiri yang diakibatkan dari kelemahan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan atas apa yang dialami oleh diri sendiri. *Self-compassion* mampu menjadikan seseorang lebih memahami pada diri sendiri, yang pada akibatnya membantu mengatasi rasa takut yang disebabkan oleh penolakan sosial, dan menjadikan seseorang mempunyai perasaan menyatu secara interpersonal.

Germer (2009) menyebutkan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai alat penerimaan diri yang dapat digunakan ketika seseorang mengalami suatu peristiwa yang mengacu pada bentuk pemaafan baik secara kognitif maupun emosional. Menurut Neff & McGehee (2010) *self-compassion* adalah suatu cara adaptif yang dapat membantu diri sendiri pada saat menerima kekurangan yang ada dalam diri individu atau ketika mengalami kehidupan yang berat.

Berdasarkan penjelasan beberapa tokoh di atas, maka pengertian *self-compassion* menurut peneliti adalah sebuah usaha sadar bahwa dirinya merupakan manusia biasa yang tidak bisa terlepas dari masalah yang berat. *Self-compassion* sendiri merupakan metode dalam mengasahi diri sendiri baik dalam menghadapi kegagalan maupun dalam menghadapi kekurangannya.

Aspek-aspek Self-Compassion

Menurut Neff (2003) terdapat 3 aspek utama yang saling bellawanan dalam *self-compassion*, yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*. Aspek-aspek tersebut antara lain :

a. *Self-kindness vs Self-judgement*

Self-kindness merupakan sikap baik hati kepada diri sendiri ketika merasakan kepedihan dan kegagalan. *Self-kindness* memiliki arti bahwa tidak menyalahkan diri sendiri baik secara berlebihan maupun tidak ketika mengalami kepedihan serta kegagalan tersebut. Menurut Barnand dan Curry (2011) Orang yang merasakan kegagalan, ia harus tetap memperoleh kasih sayang, afeksi, dan kebahagiaan untuk dirinya sendiri. *Self-kindness* yakni meliputi kehangatan, empati, pengampunan, kesabaran, dan sensitivitas dalam semua aspek seperti dorongan, perasaan, perilaku, dan pikiran (Neff, 2003).

Self-judgement merupakan aspek yang berlawanan dengan aspek *self-kindness*. *Self-judgement* meliputi rasa merendahkan, bersifat kritis, dan bermusuhan pada diri atau pada aspek didalam diri seseorang. *Self-judgement* juga memiliki arti menolak dorongan, pikiran, aksi, harga diri, dan perasaan (Neff, 2003).

b. *Common humanity vs Isolation*

Aspek ini lebih kepada pemahaman yang menekankan pada individu mengenai suka duka kehidupan yang dialaminya merupakan salah satu bagian dari pengalaman yang dirasakan oleh individu lain. Pada aspek ini kesadaran seseorang sangat diperlukan yang berguna untuk lebih menyadari tentang pengalamannya berhubungan dengan pengalaman orang lain, seperti pengalaman dalam kesedihan, kelelahan, kebingungan, dan ketidaksempurnaan. *Common humanity* mencakup pada pola pikir tentang memaafkan diri sendiri serta mengakui bahwa hakikat manusia tidak sempurna dan terbatas (Neff, 2003).

Isolation merupakan aspek yang berlawanan dengan *common humanity*. Aspek *isolation* terjadi saat seseorang mengalami rasa terpisahkan yang diakibatkan oleh orang lain yang biasanya terjadi ketika mengalami frustrasi atau sedih. Seseorang yang merasa terisolasi maka akan mengalami rasa menarik diri dan malu dikarenakan adanya kegagalan yang dialaminya, bahkan terkadang orang yang mengalami terisolasi merasa sendiri saat melakukan perjuangan melewati kegagalan dan ketidakcukupannya (Barnard & Curry, 2011).

c. *Mindfulness vs Overidentification*

Neff (Rifa'i & Syahrina, 2019) mendefinisikan bahwa *mindfulness* adalah pandangan secara jelas yang dilakukan oleh seseorang seperti sikap merima, serta dalam menghadapi kehidupan tidak menghakimi diri sendiri atas apa yang terjadi.

Overidentification merupakan aspek yang bertentangan dengan *mindfulness*. *Overidentification* diartikan sebagai sebuah reaksi yang berlebihan saat individu mengalami masalah.

Keaktifan Berorganisasi

Partisipasi menurut Suryobroto (1997) memiliki makna yang sama persis dengan keaktifan. Keaktifan atau partisipasi sendiri merupakan suatu keadaan keterlibatan mental serta emosi yang dimiliki oleh seseorang atas pencapaian tujuan bersama dan bertanggung jawab terhadap apapun yang terjadi didalamnya. Mulyono (2001) menjelaskan bahwa keaktifan merupakan segala hal yang berhubungan dengan suatu kegiatan yang biasanya terjadi melalui aktivitas fisik maupun aktivitas non fisik. Sanjaya (2007) juga menambahkan yang dimaksud dengan aktivitas tidak selalu berkaitan dengan fisik saja, tetapi juga dapat terjadi melalui aktivitas non fisik, seperti emosional, mental dan intelektual.

Kemudian organisasi sendiri menurut KKBI (Departemen Pendidikan Nasional, 2008) merupakan sekumpulan orang yang bekerjasama guna mencapai tujuan yang sama. Menurut Julitriarsa (1998) organisasi memiliki tiga ciri penting, seperti : terdiri atas kelompok manusia, melakukan kerjasama yang seimbang berdasarkan kewajiban dan hak yang diperoleh, serta sama-sama melakukan tanggung jawab sendiri guna mencapai tujuan bersama.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keaktifan berorganisasi merupakan suatu sikap perbuatan yang dilakukan oleh seorang individu melalui sebuah kegiatan yang dapat berupa kegiatan fisik maupun non fisik dan dikerjakan dengan tujuan memberikan sumbangsih yang nyata serta ikut andil terhadap terlaksananya sebuah kegiatan organisasi.

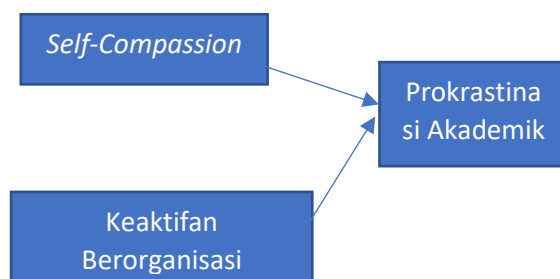
Etos Kerja dalam Organisasi

Dalam dunia berorganisasi sering kali terdapat masalah seperti adanya anggota yang aktif dan anggota yang tidak aktif. Permasalahan ini sangat berhubungan dengan tingkatan etos kerja

seseorang. Etos kerja sendiri merupakan ide yang lebih mengedepankan individualism dan memberikan pengaruh positif bekerja pada seorang individu. Seseorang yang serius dalam bekerja akan dianggap baik dikarenakan mampu meningkatkan kemampuan dan status sosial seorang individu (Umam, 2012).

Untuk mengukur tingkatan etos kerja mahasiswa dalam berorganisasi menurut Suryobroto (1997) ada beberapa indikator seperti :

- a. Tingkat kehadiran dalam pertemuan.
- b. Jabatan yang dipegang.
- c. Pemberian saran, usulan, kritik, dan pendapat bagi peningkatan organisasi.
- d. Kesiediaan anggota untuk berkorban.
- e. Motivasi anggota.



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional sebagai desain penelitiannya dan bertujuan agar mendapati apakah ada hubungan terhadap dua variabel atau lebih (Dane, 2000). Adapun variabel bebas pada penelitian ini menggunakan *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi, sedangkan pada variabel terikat menggunakan prokrastinasi akademik.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif UIN Sunan Kalijaga, adapun karakteristik populasi dalam penelitian ini yang berhak menjadi sampel penelitian adalah mahasiswa S1 aktif, baik laki-laki maupun perempuan, berusia 17-25 tahun, dan pernah atau sedang mengikuti organisasi. *Accidental sampling* digunakan peneliti dalam menentukan sampel dengan teknik *non-probability sampling*, yang menandakan bahwa penentuan sampel didasarkan atas kebetulan, yakni ketika peneliti kebetulan bertemu dengan orang yang cocok digunakan sebagai sampel dan sebagai sumber data (Sugiyono, 2009). Jumlah sampel yang diperoleh pada penelitian ini adalah 393 mahasiswa S1 aktif UIN Sunan Kalijaga yang mengikuti organisasi.

Skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dibuat oleh peneliti dengan berdasarkan aspek yang dibuat oleh Schouwenberg yakni penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan. Skala prokrastinasi akademik ini mempunyai jumlah total 24 aitem dengan nilai koefisien korelasi $\geq 0,30$ dan nilai reliabilitas sebesar 0,937. Adapun skala *self-compassion* menggunakan skala yang dibuat Aziz dengan acuan aspek dari Neff yang terdiri aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* sebagai aitem favorable sementara *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* sebagai aitem unfavorable. Skala *self-compassion* ini terdiri dari 19 aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,30$ dan nilai reliabilitas sebesar 0,892. Sedangkan untuk skala keaktifan berorganisasi dibuat oleh peneliti dengan acuan indikator atau aspek yang dibuat oleh Suryobroto yang terdiri indikator atau aspek tingkat kehadiran dalam

pertemuan, jabatan yang dipegang, pemberian saran, usulan, kritik dan pendapat bagi peningkatan organisasi, kesediaan anggota untuk berkorban, dan motivasi anggota. Skala keaktifan berorganisasi ini terdiri dari 17 aitem dengan koefisien korelasi $\geq 0,30$ dan nilai reliabilitas sebesar 0,908.

Uji analisis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda ini memiliki tujuan untuk menciptakan suatu pola hubungan baik antara variabel terikat dan variabel bebas, mengetahui variabel mana yang benar-benar signifikan dalam menerangkan variasi dari variabel bebas, mengetahui variabel bebas yang berpengaruh pada variabel terikat (Yamin, dkk, 2011). Analisis pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 20 for windows.

Hasil

Berdasarkan perolehan data deskripsi statistik di bawah, maka dapat disimpulkan bahwa pada skala *self-compassion* mendapati subjek dengan skor terendah 35 dan skor tertinggi sebesar 70 dengan rata-rata mendapatkan skor 54,21. Selanjutnya pada skala keaktifan berorganisasi diketahui subjek dengan skor terendah mendapatkan skor 33 dan skor tertinggi sebesar 67 dengan memperoleh rata-rata sebesar 49,88. Sedangkan pada skala prokrastinasi akademik subjek dengan skor terendah memperoleh 28 dan skor tertinggi sebesar 75 dengan rata-rata skor 52,11.

Tabel 1.
Deskripsi statistik skala *Self-Compassion*, Keaktifan Berorganisasi, dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Jumlah Aitem	Nilai Hipotetik				Nilai Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	19	19	76	47,5	9,5	35	70	54,21	6,116
Keaktifan Berorganisasi	17	17	68	42,5	8,5	33	67	49,88	5,966
Prokrastinasi Akademik	24	24	96	60	12	28	75	52,11	8,683

Kemudian setelah diperoleh data deskripsi, variabel *self-compassion*, keaktifan berorganisasi, dan prokrastinasi akademik dilakukan kategorisasi menjadi tiga kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 2.
Kategorisasi *Self-Compassion*

Kategorisasi	Rumus	Jumlah	Prosentase
Rendah	$X < 48,094$	68	17,3 %
Sedang	$48,094 \leq X < 60,326$	266	67,7 %
Tinggi	$60,632 \leq X$	59	15 %

Berdasarkan tabel kategori data di atas, maka diketahui banyaknya subjek pada tingkatan rendah sebanyak 68 subjek dengan prosentase yang diperoleh sebesar 17,3%, subjek dengan

kategori sedang sebanyak 266 subjek dengan prosentase yang diperoleh sebesar 67,7%, sedangkan subjek dengan kategori tinggi sebanyak 59 subjek dengan prosentase yang diperoleh sebesar 15%.

Tabel 3.
Kategorisasi Keaktifan Berorganisasi

Kategorisasi	Rumus	Jumlah	Prosentase
Rendah	$X < 43,914$	57	14,5 %
Sedang	$43,914 \leq X < 55,846$	268	69,2 %
Tinggi	$55,846 \leq X$	68	17,3 %

Berdasarkan tabel kategori data di atas, maka diketahui banyaknya subjek pada tingkatan rendah sebanyak 57 subjek dengan prosentase yang diperoleh sebesar 14,5%, subjek dengan kategori sedang sebanyak 268 subjek dengan prosentase yang diperoleh sebesar 68,2%, sedangkan subjek dengan kategori tinggi sebanyak 68 subjek dengan prosentase yang diperoleh sebesar 17,3%.

Tabel 4.
Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi	Rumus	Jumlah	Prosentase
Rendah	$X < 43,427$	60	15,3 %
Sedang	$43,427 \leq X < 60,793$	268	69,2 %
Tinggi	$60,793 \leq X$	65	16,5 %

Berdasarkan tabel kategori data di atas, maka diketahui banyaknya subjek pada tingkatan rendah sebanyak 60 subjek dengan prosentase yang diperoleh sebesar 15,3%, subjek dengan kategori sedang sebanyak 268 subjek dengan prosentase yang diperoleh sebesar 68,2%, sedangkan subjek dengan kategori tinggi sebanyak 65 subjek dengan prosentase yang diperoleh sebesar 16,5%.

Selanjutnya untuk melakukan uji hipotesis maka syarat yang harus dipenuhi adalah lolos uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas, uji linieritas, uji multikolonieritas, dan uji heteroskedastisitas. Kemudian didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 5.
Uji Normalitas Data Residual *Self-Compassion*, Keaktifan Berorganisasi, dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Signifikansi	Probabilitas	Keterangan
Residual	0,837	0,485	$P > 0,05$	Normal

Berdasarkan perolehan nilai residual pada skala *self-compassion*, keaktifan berorganisasi, dan prokrastinasi akademik maka diperoleh nilai pada *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,837 dengan nilai $p = 0,485$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data residual pada ketiga variabel dapat dikatakan berdistribusi secara normal dan dilakukan uji hipotesis menggunakan teknik analisis parametrik.

Tabel 6.
Uji Linieritas *Self-Compassion*, Keaktifan Berorganisasi, dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	F	Signifikansi	p	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	81,698	0,000	P < 0,05	Linier
Keaktifan Berorganisasi terhadap Prokrastinasi Akademik	63,375	0,000	P < 0,05	Linier

Berdasarkan perolehan hasil dari uji linieritas di atas, maka dapat dijelaskan bahwa nilai koefisien F *Self-Compassion* terhadap Prokrastinasi Akademik adalah 81,689 dengan besaran signifikansi $p = 0,000$. Sehingga dapat diketahui bahwa ada hubungan yang linier antara *Self-Compassion* dan Prokrastinasi Akademik. Selanjutnya besaran nilai F Keaktifan Berorganisasi terhadap Prokrastinasi Akademik adalah 63,375 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Sehingga dapat diketahui adanya hubungan yang linier antara variabel Keaktifan Berorganisasi dan Prokrastinasi Akademik. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel *independent* yakni *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi memiliki hubungan yang linier terhadap variabel *dependent* prokrastinasi akademik.

Tabel 7.
Uji Multikolonieritas *Self-Compassion* dan Keaktifan Berorganisasi

Variabel	Nilai	Keterangan
R	0,487	< 0,9 Lolos
<i>Self-Compassion</i> -Keaktifan Berorganisasi Tolerance	0,911	> 0,1 Lolos
VIF	1,098	< 10 Lolos

Berdasarkan hasil perolehan dari uji multikolonieritas maka diperoleh nilai R sebesar 0,487 dimana hasil dari $R < 0,9$. Untuk perolehan nilai *Tolerance* diperoleh nilai sebesar 0,911 dimana nilai *Tolerance* $> 0,1$. Sedangkan nilai dari VIF mendapat nilai sebesar 1,098 dimana besaran VIF < 10 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh telah lolos uji multikolonieritas dikarenakan nilai $R < 0,9$, nilai *Tolerance* $> 0,1$, serta nilai VIF < 10 .

Tabel 8.
Uji Heteroskedastisitas *Self-Compassion*, Keaktifan Berorganisasi, dan Prokrastinasi Akademik

	t	p	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> – ABS_RES	-1,196	0,232	Tidak Signifikan
Keaktifan Berorganisasi – ABS_RES	1,779	0,076	Tidak Signifikan

Berdasarkan perolehan data uji heteroskedastisitas maka diketahui bahwa nilai t *self-compassion* – ABS_RES memiliki besaran -1,196 dengan nilai signifikansi sebesar 0,232 dimana ($P > 0,05$) maka tidak signifikan atau tidak terjadi heteroskedastisitas. Sementara nilai t Keaktifan Berorganisasi - ABS_RES memiliki besaran 1,779 dengan besaran nilai signifikansi 0,076 ($P > 0,05$) yang berarti tidak signifikan. Syarat data lolos uji heteroskedastisitas adalah tidak terjadi heteroskedastisitas atau dengan kata lain tidak signifikan. Sehingga kesimpulan data yang diperoleh lolos uji heteroskedastisitas atau terjadi homoskedastisitas pada data yang diperoleh.

Tabel 9.
Uji Regresi Berganda *Self-Compassion*, Keaktifan Berorganisasi, dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Koefisien Regresi	t_{hitung}	Probabilitas	SE	SR
Konstanta	97,298				
<i>Self-Compassion</i>	-0,472	-7,171	0,000	13,71	57,9
Keaktifan Berorganisasi	-0,393	-5,828	0,000	9,99	42,2
F_{hitung}	60,611		0,000		
R Square	0,237				

Model persamaan regresi linier berganda pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$Y = a + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Prokrastinasi akademik =

$$97,298 + (-0,472) X_1 + (-0,393) X_2$$

Dari tabel 17 di atas, maka didapatkan nilai F_{hitung} yakni 60,611 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menandakan bahwa H_a diterima sedangkan H_0 ditolak, hal ini dikarenakan nilai dari probabilitas < taraf signifikansi yang ditolerir ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik.

Dari tabel di atas juga diketahui bahwa besaran nilai $t_{self-compassion}$ -prokrastinasi akademik sebesar -7,171 dengan besaran nilai signifikansi 0,000 ($P < 0,05$) yang berarti adanya hubungan negatif secara signifikan antara *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik. Pada nilai $t_{keaktifan berorganisasi}$ – prokrastinasi akademik sebesar -5,828 dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,05$) yang berarti adanya hubungan negatif signifikan antara keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self-compassion* dan variabel keaktifan berorganisasi memiliki hubungan negatif secara parsial terhadap prokrastinasi akademik. Parsial disini berarti apabila variabel *self-compassion* dan variabel keaktifan berorganisasi diuji sendiri-sendiri atau terpisah dengan variabel prokrastinasi akademik maka akan menghasilkan hubungan negatif.

Dari tabel 17 di atas juga diketahui bahwa besaran nilai koefisien determinasi 0,237 atau berarti 23,7% variasi prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh *self-compassion*, dan keaktifan berorganisasi, sedangkan 76,3 % variasi dari prokrastinasi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dari permodelan penelitian ini.

Pada tabel di atas juga menunjukkan besaran sumbangan efektif variabel *self-compassion* 13,71 %, sehingga dapat diartikan bahwa pengaruh dari variabel *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 13,71% dengan besaran sumbangan relatif sebanyak 57,9 %. Sementara sumbangan efektif variabel keaktifan berorganisasi 9,99 %, sehingga dapat diartikan bahwa pengaruh dari variabel keaktifan berorganisasi sebesar 9,99 % dengan besaran sumbangan relatif sebanyak 42,2 %.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa variabel *self-compassion* lebih dominan serta berpengaruh pada variabel prokrastinasi akademik. Berdasarkan tabel di atas juga dapat dijelaskan bahwa secara simultan variabel *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebanyak 23,7 % terhadap prokrastinasi serta sebanyak 76,3 % dipengaruhi oleh variabel lain.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan yakni ingin mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Berdasarkan analisis dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan teknik analisis regresi berganda, maka dapat diketahui bahwa perolehan uji F dengan F_{hitung} sebesar 60,611 dengan taraf signifikansi $P < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Sementara untuk mengetahui besaran simultan variabel bebas terhadap variabel terikat dapat diketahui dengan melihat besaran nilai dari koefisien determinasi (R Square) sebanyak 0,237, yang berarti variabel *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi secara simultan terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 23,7%. Sementara 76,3 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam persamaan regresi penelitian ini. Untuk sumbangan efektif variabel *self-compassion* terhadap prokrastinasi sebesar 13,71% sementara untuk variabel keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi sebesar 9,99%. Hal ini menjadikan variabel *self-compassion* lebih berpengaruh terhadap variabel prokrastinasi.

Sedangkan nilai $t_{self-compassion}$ - prokrastinasi akademik sebesar -7,171 dan nilai $t_{keaktifan}$ berorganisasi - prokrastinasi akademik sebesar -5,828 dengan besaran nilai signifikansi 0,000 ($P < 0,05$) yang berarti signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif secara parsial *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi dengan prokrastinasi akademik, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan secara parsial *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi dengan prokrastinasi akademik dan terdapat hubungan yang signifikan secara simultan *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi dengan prokrastinasi akademik.

Dengan kata lain penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Rananto dan Hidayati (2017) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah prokrastinasi akademik seseorang. Seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi maka cenderung lebih dapat menerima keadaan dirinya seperti ketika mengalami kegagalan akademik tanpa menyalahkan bahkan menghakimi diri sendiri secara berlebihan sehingga mempercepat proses untuk bangkit yang pada akhirnya tingkat prokrastinasi akademik seseorang semakin rendah. Begitu juga penelitian yang diteliti oleh Hardianti (2019) yang menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* tinggi maka akan rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Penelitian ini juga tidak mendukung penelitian yang dilakukan oleh Purnama dan Muis (2014) serta Jannah dan Muis (2014) yang menghasilkan bahwa keaktifan berorganisasi secara signifikan berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh pemilihan subjek yang kurang tepat atau kurang sesuai, sehingga tidak bisa memperkuat penelitian terdahulu. Seseorang yang memiliki keaktifan berorganisasi yang tinggi maka dalam dirinya memiliki kendala dalam membagi waktu kuliah dengan waktu untuk berorganisasi. Begitupun penelitian yang telah dilakukan oleh Supriyono (2013) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi keaktifan berorganisasi maka semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Penelitian ini juga menyimpulkan mayoritas dari subjek yang diteliti mengalami tingkat *self-compassion* yang termasuk kategori sedang dengan prosentase sebanyak 67,7% dari 393 mahasiswa atau sama dengan 266 mahasiswa. Selanjutnya mayoritas subjek pada tingkatan keaktifan berorganisasi termasuk dalam kategori sedang dengan banyaknya prosentase sebesar 68,2% atau berjumlah 268 mahasiswa serta mayoritas subjek mengalami prokrastinasi dengan kategori sedang sebanyak 268 mahasiswa dengan prosentase sebesar 68,2%.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini tidak bisa mendukung dan memperkuat penelitian terdahulu yakni tentang adanya pengaruh positif keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini kemungkinan dikarenakan setiap subjek memiliki tingkat kesungguhan yang berbeda dalam mengerjakan lembar alat ukur. Peneliti juga menyadari bahwa variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini hanya mampu memberikan sumbangan efektif

sebanyak 23,7 % terhadap prokrasntinasi serta sebanyak 76,3 % dipengaruhi oleh variabel lain. Sehingga dalam penelitian selanjutnya diharapkan lebih teliti dan lebih hati-hati dalam pemilihan subjek serta menambah atau mengganti dengan variabel bebas yang lain.

Berdasarkan berbagai macam penjelasan diatas maka mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang baik serta mampu memamanajemen waktunya dengan bijak antara urusan perkuliahan dengan berorganisasi, maka dapat dipastikan bahwa mahasiswa tersebut besar kemungkinan tidak mengalami prokrastinasi akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Adanya hubungan yang negatif yang signifikan secara parsial antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini menjadikan semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebaliknya, jika semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa.
2. Adanya hubungan yang negatif yang signifikan secara parsial antara keaktifan berorganisasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini menjadikan semakin tinggi keaktifan berorganisasi maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebaliknya, jika semakin rendah keaktifan berorganisasi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa.
3. Adanya hubungan yang signifikan secara simultan antara *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Akin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718. Retrieved from <http://libproxy.albany.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=57085901&site=eds-live&scope=site>
- Alaihim, W. S., Arneliwati, & Misrawati. (2014). Perbandingan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Keaktifan dalam Organisasi Mahasiswa. *JOM PSIK*, 1(02), 1–8.
- Ariyanto, R., Netrawati, N., & Yusri, Y. (2019). Relationship Between Self Control and Academic Procrastination in Completing Thesis. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2).(2), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00119kons2019>
- Azalia, N., Rosra, M., & Andriyanto, R. E. (2016). Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016. 7(4).
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Dane, F. . (2000). *Research Method*. California: Cole Publishing Company.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (IV)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Endrianto, C. (2014). Hubungan Antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik berdasarkan TMT. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–11.

-
- Ferrari, Joseph R, Johnson Judith L, M. W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance : Theory, Research, and Treatment* (1st ed.). <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Germer, C. K. (2009). *The Mindfull Path to Self-Compassion : Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. London: The Guilford Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hardianti, N. (2019). *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Indonesia, R. (2012). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 12 TAHUN 2012 TENTANG PENDIDIKAN TINGGI. Retrieved November 5, 2020, from Sekretariat Negara website: <https://jdih.kemenkeu.go.id/fullText/2012/12TAHUN2012UU.HTM>
- Iswahyudi, A., & Mahmudi, I. (2017). Pengaruh Mengikuti Orgamawa Dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Ikip Pgri Madiun Tahun Akademik 2015/2016. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 41. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1016>
- Jannah, M., & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.
- Julitriarsa, D. (1998). *Manajemen Umum (Sebuah Pengantar)*. Yogyakarta: BPF.
- Kosasi, J., Siregar, N. N., & Elvinawanty, R. (2019). Prokrastinasi akademik ditinjau dari conscientiousness pada mahasiswa Fakultas Teknologi dan Ilmu Komputer Universitas Prima Indonesia. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 71. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1666>
- Mulyono, A. (2001). *Aktivitas Belajar*. Bandung: Yrama.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nainggolan, N. E. A. (2018). PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2015 dan Usulan Topik Bimbingan Belajar).
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)*. Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(03), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Nuryadi, A., & Ginting, A. A. (2017). Self Control Dan Self Efficacy Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 3(2), 34. Retrieved from http://jurnal.unipasb.ac.id/index.php/adi_raga
- Purnama, S. S., & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Academic. *Jurnal BK UNESA*, 4, 628–692.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang. *Empati*, 6(1), 232–238.
- Rifa'i, H. R., & Syahrina, I. A. (2019). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dan Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 2 Solok. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*, 12(2), 134–143.
- Sanjaya, W. (2007). *Stategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Schouwenberg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator*
-

- in academic settings*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/10808-000>
- Sirois, F. M. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sukirman, S. (2004). *Tuntutan Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Pelangi Cendekia.
- Supriyono, B. (2013). *Hubungan Antara Keaktifan Mahasiswa dalam Lembaga Kemahasiswaan dengan Prokrastinasi Akademik FBS UKSW Salatiga*. Universitas Kristen Satya Waca.
- Suryobroto. (1997). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rinieka Cipta.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Umam, K. (2012). *Perilaku Organisasi*. Bandung: Pustaka Setia ISBN.
- Wursanto. (2002). *Dasar-dasar Ilmu Organisasi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yamin, S., Rachmah, L. A., & Kurniawan, H. (2011). *Regresi dan Korelasi dalam Genggaman Anda (Analisis dengan Software SPSS, EViews, MINITAB, dan Statgraphics)* (D. A. Halim, Ed.). Jakarta: Salemba Empat.