

# HUBUNGAN SELF MANAGEMENT DAN SELF COMPASSION DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SWASTA

**Annifa Yudoningtyas; Juliani Prasetyaningrum,  
Psikologi, Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara Self Management dan Self Compassion dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional berganda dan melibatkan 90 mahasiswa aktif di sebuah Universitas swasta di Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Self Management dan Self Compassion memiliki hubungan signifikan dengan Prokrastinasi Akademik. Self Management memiliki hubungan negatif yang signifikan, yang berarti semakin baik Self Management, semakin rendah tingkat prokrastinasi. Demikian pula, Self Compassion juga memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan Prokrastinasi Akademik. Variabel Self Management memberikan kontribusi sebanyak 47,2%, sedangkan Self Compassion memberikan kontribusi sebanyak 1,7%, dengan total kontribusi sebesar 48,9%. Namun, sekitar 51,1% dari prokrastinasi akademik masih dipengaruhi oleh faktor lain seperti manajemen waktu, motivasi berprestasi, dan perilaku coping.

**Keywords:** Self-Management, Self-Compassion, Prokrastinasi Akademik

## **Abstract**

This study aims to explore the relationship between Self Management and Self Compassion with Academic Procrastination among students. It employs a quantitative multi-correlational method and involves 90 active students at a private university in Surakarta. The research findings indicate that Self Management and Self Compassion have a significant relationship with Academic Procrastination. Self Management shows a significant negative relationship, implying that the better the Self Management, the lower the level of procrastination. Similarly, Self Compassion also exhibits a highly significant negative relationship with Academic Procrastination. The variable Self Management contributes 47.2%, while Self Compassion contributes 1.7%, resulting in a total contribution of 48.9%. However, approximately 51.1% of academic procrastination is still influenced by other factors such as time management, achievement motivation, and coping behavior.

**Keywords:** Self Management, Self Compassion, Academic Procrastination

## **1. PENDAHULUAN**

Tugas yang dihadapi mahasiswa setiap semesternya akan semakin berat begitu juga dengan permasalahan akademik yang harus dihadapi. Di sisi lain, mahasiswa sebagai sumber daya manusia memiliki tanggung jawab sebagai warga negara Indonesia dalam menunaikan tugas dan tanggung jawabnya karena mahasiswa tentunya memiliki banyak kendala dan tantangan di depan diantaranya mahasiswa mempunyai tugas akademik di setiap mata kuliah untuk skripsi

yang membutuhkan konsentrasi penuh dan perjuangan yang tak kenal lelah (Kiswandini et al., 2013).

Tanggung jawab seorang mahasiswa kepada orang tua, tanggung jawab kepada guru, dan tanggung jawab sebagai generasi pembawa perubahan (Lidyasari, 2016). Mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan peran sosial baru ketika menghadapi tuntutan dan tugas yang berbeda, baik di dalam maupun di luar kampus, harus sudah bisa mengatur diri sendiri, terutama dalam kaitannya dengan akademik, dan mampu mengatur diri sendiri dalam organisasi dalam menangani tugas-tugas yang diberikan oleh dosen (Avionela & Fauziah, 2017). Namun, mahasiswa sering menunda-nunda tugas yang diberikan, baik secara akademik maupun organisasi, dan bahkan memilih sesuatu yang kurang produktif.

Fenomena Prokrastinasi menurut (Wardhiana & Kusdiyati, 2018) ini telah banyak dijumpai pada kalangan mahasiswa. Diantaranya menggunakan metode *night rush system* atau yang lebih dikenal dengan sistem kebut semalam sebelum ujian, menunggu hingga saat-saat terakhir untuk menyelesaikan tugas penting, namun lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Selain melakukan aktivitas menyenangkan, individu sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline tugas yang telah ditentukan. Tidak sedikit siswa memilih menunda tugas karena menunggu siswa lain mengerjakannya dan memungkinkan terjadi kegiatan menyontek sehingga kelas menjadi tidak kondusif.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis pada beberapa mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sejumlah 7 orang subjek yang berinisial AA, ANK, AD, DRH, NMO, FH, NDP. 6 orang diantaranya adalah pelaku prokrastinasi dengan hasil jawaban yang didapat ialah sering melakukan penundaan tugas dan lebih sering melakukan hal-hal yang tidak terlalu penting seperti jalan-jalan dengan teman, bermain handphone hingga larut, dan kegiatan organisasi. Penulis juga melakukan survei melalui kuisisioner yang disebarkan kepada 15 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan diperoleh hasil bahwa prokrstinasi akademik yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 7 orang mahasiswa (47%), kategori sedang sebanyak 5 orang mahasiswa (33%), dan kategori rendah ada 3 orang mahasiswa (20%). Dari survey awal yang telah dilakukan penulis menyimpulkan bahwa masih cukup banyak mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik.

Dampak yang terjadi dari prokrastinasi akademik sering mengkhawatirkan beberapa mahasiswa. Diperkirakan akan sangat sedikit siswa yang menunda memanfaatkan tenggang

waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas. Perilaku prokrastinasi siswa dapat berdampak negatif, yaitu banyak waktu yang terbuang percuma, tugas yang terbengkalai dan bahkan hasilnya tidak maksimal, dan dapat mempengaruhi prestasi akademiknya. Prokrastinasi juga dapat mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang di masa depan. Ferrari mengatakan yang bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Seseorang yang menunda-nunda tugas tahu bahwa tugas harus segera diselesaikan. Namun, ia lebih memilih untuk menunda mengerjakan tugas tersebut hingga selesai. Orang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya.

Mengenai permasalahan prokrastinasi yang terjadi di perguruan tinggi, perlu adanya penanganan guna menyadarkan mahasiswa akan dampak yang ditimbulkan dari prokrastinasi akademik bagi pembentukan kepribadian dan hasil belajar siswa. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yaitu dengan layanan konseling. Layanan konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada seseorang yang memiliki permasalahan pada perilaku, kebiasaan, maupun putusan yang akan diambil.. Dalam penerapan layanan konseling, konselor dapat mengaplikasikan teknik khusus untuk mengentaskan permasalahan klien salah satunya teknik *self management*.

*Self Management* atau manajemen diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Manajemen diri merupakan pengelolaan implus dan perasaan yang menekan tergantung pada keselarasan antara pusat emosi dan pusat eksekusi otak lobus prefrontal. (Prijosaksono & Sembel, 2002)). Aspek-aspek manajemen diri menurut Maxwell (dalam Prijosaksono & Sembel, 2001) yaitu: 1) Pengelolaan waktu, 2) Hubungan antar manusia, 3) Perspektif diri, 4) Keberfungsian Transpersonal. Faktor yang mempengaruhi manajemen diri yaitu lingkungan. Lingkungan sosial yang menyenangkan, sikap atau respon dari lingkungan akan membentuk sikap yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungan akan cenderung menerimanya (Prijosaksono, 2010). Selain dari *self management*, adapun *self compassio* dalam prokrastinasi akademik yang terjadi di perguruan tinggi.

*Self Compassion* termasuk dalam faktor internal terjadinya prokrastinasi akademik. *Self compassion* merupakan sikap hangat tanpa menghakimi terhadap penderitaan diri sendiri.

Dalam penelitian yang telah dilakukan Williams et al. (2008), *self compassion* dapat mengurangi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. *Self compassion* digunakan sebagai strategi koping dalam menghadapi stress akibat tugas akademik yang dikerjakannya. Mahasiswa dengan tingkat *self compassion* yang tinggi akan memiliki sikap hangat terhadap diri sendiri sehingga dapat menyemangati dan berpikir jernih untuk menghadapi tugas akademiknya.

*Self-compassion* berguna saat individu mengalami kekurangan, kesalahan, dan kegagalan serta menghadapi kesulitan di luar kendali. a) *Self-kindness* adalah kecenderungan individu berlaku lembut pada dirinya, memahami dan mengerti keadaan diri, serta menjauhi pemikiran yang berlebihan dalam menghakimi diri terhadap kesalahan atau kekurangan yang telah dilakukan (Neff, 2003 dalam Neff, 2011). b) *Self-judgment* adalah kecenderungan individu menghakimi diri, mengkritik diri, rendah diri secara keras terhadap kekurangan atau peristiwa yang terjadi. c) *Common humanity* adalah keyakinan seseorang bahwa semua orang pasti pernah merasakan baik itu kebahagiaan maupun memiliki masalah, pernah membuat kesalahan, mengalami kesulitan hingga tidak mampu dalam melakukan beberapa hal, sehingga mampu melihat kelemahan secara menyeluruh sebagai manusia. d) *Isolation* adalah kecenderungan seseorang terhadap rasa malu akan kesalahan, kesulitan yang dialami, serta menganggap bahwa kesalahan ini merupakan suatu kelemahan dan merasa bertanggung jawab sendiri atas segala kesulitan yang terjadi (Neff & Knox, 2020). e) *Mindfulness* adalah kesadaran utuh individu dalam menjaga keseimbangan, tidak menghakimi, dan responsif di mana seseorang mengamati pikiran dan perasaan apa adanya tanpa menyangkalnya. f) *Overidentification* adalah ketika seseorang dihadapkan kepada permasalahan, maka dirinya akan bereaksi negatif secara berlebihan dan terlalu fokus terhadap kekurangan diri sehingga tidak mampu melihat sisi baik dibalik hal tersebut, sehingga akan memicu rasa cemas hingga menyebabkan depresi

Berdasarkan uraian di atas, salah satu indikator dari prokrastinasi akademik adalah menunda pelaksanaan tugas akademik. Ketika mendapatkan tugas individu, tidak langsung mengerjakan tugas yang diterima, melainkan menundanya di kemudian hari. Dalam penelitian ini terjadi pada mahasiswa skripsi. Setelah melakukan bimbingan, mahasiswa tidak segera menjalankan revisi yang diberikan, melainkan menundanya dan memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan, hal ini juga merupakan salah satu indikator prokrastinasi. Revisi skripsi yang terus ditunda membuat waktu deadline semakin dekat. Pada saat inilah mahasiswa

akan menjadi keteteran dalam mengerjakannya. Pada saat inilah pula elemen dari *self-compassion* berperan, salah satunya adalah *self-kindness*. Pada elemen ini, mahasiswa yang keteteran dengan revisinya dapat berbuat baik pada dirinya sendiri agar dapat meningkatkan semangatnya. Selain itu, *common humanity* juga dapat membantu mahasiswa untuk lebih tenang dalam mengerjakan revisi skripsi. Dengan elemen *mindfulness*, mahasiswa dapat mengetahui dan menerima kondisi yang dialaminya tanpa perlu melebih-lebihkan sehingga tidak menjadi semakin terpuruk dan bersedih.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan *self-management* atau pengelolaan diri dan *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pengelolaan diri atau *self-management* merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Pengelolaan diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Zimmerman berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan melibatkan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan dengan pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognisi, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor berbunyi terdapat hubungan yang signifikan antara *self-management* dan *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis minor pertama menyatakan adanya hubungan negatif antara *self-management* dengan prokrastinasi akademik, dan hipotesis minor kedua menyatakan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk membuktikan bahwa ada hubungan antara *self-management* dan *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di salah satu Universitas swasta di Surakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritisnya adalah memberikan informasi mengenai hubungan antara *self-management* dan *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa pada Universitas swasta di Surakarta, yang diharapkan dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat sebagai upaya mengembangkan keilmuan psikologi, terutama dalam bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan. Manfaat praktisnya adalah memberikan edukasi kepada para mahasiswa, khususnya mahasiswa Universitas swasta di Surakarta, mengenai pentingnya pengelolaan diri dan belas kasih pada diri sendiri serta bagaimana mengurangi sikap prokrastinasi akademik yang sering terjadi pada mahasiswa.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional berganda untuk mengetahui hubungan antara *self management* dan *self compassion* dengan prokrastinasi akademik. Variabel Independen ( $X^1$ ) *Self Management* dan ( $X^2$ ) *Self Compassion*. Variabel Dependen (Y) adalah Prokrastinasi Akademik.

### 2.1 Definisi Oprasional

- a. Prokrastinasi Akademik adalah kecenderungan menunda memulai maupun menyelesaikan suatu tugas yang biasa dilakukan oleh seorang mahasiswa dengan melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan, seperti jalan-jalan, bermain hp, menonton TV. Aspek-aspek dalam prokrastinasi akademik, seperti yang dijelaskan oleh Ferrari, dkk., (2003), melibatkan: 1) *perceived time* (gagal menepati deadline), 2) *intention action gap* (kesenjangan antara keinginan dan kinerja), 3) *emotional distress* (tekanan emosi), 4) *perceived ability* (persepsi terhadap kemampuan).
- b. *Self Management* adalah perilaku seseorang mampu untuk mengontrol dirinya sehingga dapat membuat jadwal aktivitas bagi dirinya, seperti mengatur waktu dan menyusun tujuan. Aspek-aspek manajemen diri menurut Maxwell (dalam Prijosaksono, 2001) meliputi: 1) Pengelolaan waktu, 2) Hubungan antar manusia, 3) Perspektif diri.
- c. *Self-compassion* adalah sikap menyayangi diri sendiri dan juga sikap bagaimana seseorang dapat mengetahui batasan-batasan yang dimiliki sehingga ia tidak *memaksakan* diri untuk melakukan segala sesuatu diluar kemampuannya. Penelitian ini menggunakan skala resiliensi yang disusun berdasarkan aspek *self-compassion* dari Neff (2003), yang terdiri dari *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification*.

Populasi penelitian ialah mahasiswa aktif pada salah satu Universitas swasta di Surakarta Angkatan (2019-2021).

Tabel 1. Jumlah Populasi

Angkatan	Jumlah
2019	309
2020	288
2021	284
<b>Total</b>	<b>881</b>

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, sampel diambil mengacu pada karakteristik kriteria yang telah ditentukan penulis. Data dari penelitian berjumlah 101 mahasiswa yang mengisi kuisioner dan ditemukan sejumlah 90 mahasiswa yang sesuai kriteria. Adapun kriterianya adalah sebagai berikut; 1) mahasiswa aktif pada salah satu Universitas Swasta di Surakarta. 2) Mahasiswa angkatan tahun 2019, 2020, dan 2021. 3) Mahasiswa yang berusia 20th – 23th.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Skala Psikologi, yang terdiri dari Skala Prokrastinasi Akademik, Skala *Self Management*, dan Skala *Self Compassion*.

## 2.2 Skala Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi Akademik dapat diukur menggunakan skala adaptasi dari penelitian sebelumnya dengan mengadopsi teori dari Ferrari, dkk., 1995. Variabel Prokrastinasi Akademik diukur dengan skala yang diadopsi dari penelitian N. Qomariyah (2016) dengan merujuk pada teori Ferrari yang terdiri dari empat aspek. Dalam skala variabel ini terdapat 25 item, yang terdiri dari 13 item pernyataan positif dan 12 item pernyataan negatif.

Tabel 2. *Blueprint* Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	UF	
1	<i>Perceived time</i> (gagal menepati deadline)	1,2,3	4,5,6	6
2	<i>Intentionaction gap</i> (kesenjangan antara rencana dan kinerja)	7,8,9	10,11	5
3	<i>Emotional diistress</i> (rasa tertekan saat menunda tugas)	12,13,14	15,16,17	6
4	<i>Perceived ability</i> (persepsi terhadap kemampuan)	18,19,20,21	22,23,24,25	8
<b>Total</b>				<b>25</b>

### 2.3 Skala *Self Management*

Dalam penelitian ini, skala manajemen diri merupakan hasil modifikasi dari skala *self-management* yang disusun oleh Fanda Eka Safitri (2020). Skala ini dibuat berdasarkan teori Maxwell (2014) yang terdiri dari tiga aspek, yaitu pengelolaan waktu, hubungan antara manusia, dan perspektif diri. Skala yang digunakan berupa skala Likert. Skala manajemen diri terdiri dari 36 butir item, dengan tiap-tiap aspek berjumlah 12 buah item. Perbandingan antara favorable dan unfavorable masing-masing 3 buah item.

Tabel 3 *Blueprint* Skala *Self Management*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	UF	
1	Pengelolaan Waktu	1,2,13,14,25,26	7,8,19,20,31,32	12
2	Hubungan Antar Manusia	3,4,15,16,27,28	8,9,21,22,33,34	12
3	Perspektif Diri	5,6,17,18,29,30	11,12,23,24,35,36	12
<b>Total</b>				<b>36</b>

### 2.4 Skala *Self Compassion*

Instrumen *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari skala *self-compassion* yang disusun oleh Vasha Shalwa (2021). Skala ini dibuat berdasarkan aspek dukungan teman sebaya yang dikemukakan oleh Neff (2003), yang terdiri dari aspek *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Hasil koefisien Cronbach alpha sebesar 0,907 dengan jumlah item sebanyak 25 butir.

Tabel 4. *Blueprint* Skala *Self Compassion*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		F	UF	
1	<i>Self kindness</i>	5, 12, 19, 23, 10		5
2	<i>Self judgement</i>		1, 8, 11, 16, 21	5
3	<i>Common humanity</i>	3, 7, 15		3
4	<i>Isolation</i>		4, 13, 18, 25	4
5	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22		4



## 2.5 Validasi dan Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*), yang merupakan salah satu validitas yang mensyaratkan bahwa sebuah ukuran harus mewakili keseluruhan aspek konseptual dari suatu variabel (Neuman, 2017). Dilakukan review terhadap item-item pada penelitian ini melalui proses expert judgment. Hasil review oleh para ahli (*expert judgment*) akan dilakukan validasi item skala (Azwar, 2017). Uji validitas dalam penelitian ini didasarkan pada penilaian 3 rater. Selain instrumen penelitian yang harus valid, instrumen juga harus memiliki reliabilitas. Instrumen yang reliabel didefinisikan sebagai instrumen yang apabila digunakan berkali-kali dari waktu ke waktu untuk mengukur objek yang sama maka akan menghasilkan hasil yang sama pula (Sugiyono, 2012). Uji reliabilitas instrumen penelitian ini menggunakan rumus *Cronbach alpha*.

### a. Validitas

Uji validitas adalah sebuah uji yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur terhadap apa yang diukur (Wahyuni, 2017). Sebuah kuesioner dinyatakan valid jika pernyataan yang terdapat dalam kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Uji validitas dilakukan pada item-item pernyataan, apabila nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel, maka dapat dinyatakan hasilnya valid, sebaliknya jika  $r$  hitung  $< r$  tabel, maka hasil dapat dinyatakan tidak valid. Hasil  $r$  hitung dibandingkan dengan  $r$  tabel dimana  $df=n-2$  dengan signifikansi 5% (SPSS, 2016). Kemudian hasilnya dihitung dengan menggunakan rumus aiken, jika hasil lebih dari  $> 0,75$  maka di katakan valid (Aiken, 1985). Hal ini dapat disimpulkan bahwa masing-masing pernyataan tersebut valid untuk digunakan sebagai alat ukur variabel Self-Management (X1), Self-Compassion (X2), Prokrastinasi Akademik (Y), dan telah memenuhi syarat validitas yang baik.

### b. Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah mengukur sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya dan biasanya digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi, bahwa apakah alat ukur yang digunakan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang.

Apabila nilai Alpha > 0,60 maka hasilnya reliabel, sebaliknya jika Alpha < 0,60 maka hasilnya tidak reliabel (SPSS Statistics, 2016).

Tabel 5. Hasil Validitas dan Reabilitas

Alat Ukur	Jumlah Aitem yang Diuji	Jumlah Aitem Gugur	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas
Skala Self Management	36	10	0,75-0,91	0,660
Skala Self Compassion	25	7	0,75-0,83	0,747
Skala Prokrastinasi Akademik	25	5	0,75-0,91	0,627

## 2.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda (*Multiple Linear Regression*). Teknik analisis ini digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel independen (*Self Management* dan *Self-Compassion*) dengan satu variabel dependen (Prokrastinasi Akademik).

## Result

Tabel 6. Demografi Subjek

Kategori	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin	Laki – Laki	23	25.6 %
	Perempuan	67	74.4 %
	Total	90	100%
Angkatan	2019	48	53.3 %
	2020	27	30 %
	2021	15	16.7 %
	Total	90	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa jumlah keseluruhan subjek penelitian sebanyak 90 mahasiswa yang didalamnya subjek berjenis kelamin laki-laki berjumlah 23 mahasiswa dan subjek berjenis kelamin perempuan berjumlah 67 mahasiswa. Data ini membuktikan bahwa mayoritas subjek penelitian ini didominasi oleh perempuan.

Sedangkan klasifikasi yang terakhir yaitu subjek berdasarkan angkatan akademik didapatkan hasil sebanyak 48 mahasiswa masuk angkatan akademik 2019, sebanyak 27 mahasiswa masuk angkatan akademik 2020, dan sebanyak 15 mahasiswa masuk angkatan akademik 2021. Data ini membuktikan bahwa mayoritas subjek penelitian ini didominasi oleh mahasiswa angkatan akademik 2019.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Uji Asumsi

##### 3.1.1 Uji Normalitas

Tabel 7. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		90
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.38099299
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.036
	Negative	-.064
Test Statistic		.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah data penelitian sudah berdistribusi normal atau tidak. Syarat uji normalitas ialah jika  $Sig > 0,05$  maka dapat dikatakan data berdistribusi normal namun jika  $Sig < 0,05$  maka dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa taraf  $Sig. (2\text{ tailed})$  senilai  $0,200 > 0,05$ . Oleh karena itu disimpulkan bahwa variabel penelitian sudah berdistribusi normal.

##### 3.1.2 Uji Linieritas

Tabel 8. Uji Linearitas *Self Management* dengan Prokrastinasi Akademik

			Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Self Management	Between Groups	(Combined)	70.260	3.470	.000
		Linearity	1564.359	77.262	.000
	Within Groups	Deviation from Linearity	18.739	.925	.580
			20.248		

Total			
-------	--	--	--

Uji linearitas digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jika taraf *Sig. deviation from linearity* > 0,05 atau *linearity* < 0,05 maka ada hubungan yang linier. Sebaliknya jika taraf *Sig. Deviation from linearity* < 0,05 atau *linearity* > 0,05 maka tidak ada hubungan linier. Berdasarkan tabel 8 dapat dipahami bahwa pada taraf *Sig. Deviation from linearity* variabel *Self Management* dengan Prokrastinasi Akademik sebesar 0,580 > 0,05 atau *linearity* 0,000 < 0,05. Oleh karena itu bisa disimpulkan variabel *Self Management* dengan Prokrastinasi Akademik memiliki hubungan yang linier.

Tabel 9. Uji Linearitas *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik

			Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Self Compassion	Between	(Combined)	43.166	1.214	.275
	Groups	Linearity	52.186	1.467	.230
		Deviation from Linearity	42.635	1.199	.288
	Within Groups		35.569		
Total					

Berdasarkan tabel 4 dapat dipahami bahwa pada taraf *Sig. Deviation from linearity* variabel *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik senilai 0,288 > 0,05 atau *linearity* 0,230 < 0,05. Oleh karena itu bisa disimpulkan variabel *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik memiliki hubungan yang linier.

### 3.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda (*Multiple Linier Regression*). Dalam penelitian ini terdapat hipotesis mayor dan hipotesis minor.

#### 3.2.1 Hipotesis Mayor

Tabel 5. Uji Hipotesis Mayor

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.695 <sup>a</sup>	.483	.471	4.43106

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
-------	----------------	----	-------------	---	------

1	Regression	1594.214	2	797.107	40.598	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1708.186	87	19.634		
	Total	3302.400	89			

Hipotesis mayor untuk menguji kaitan antara variabel bebas dengan variabel terikat bahwa diperoleh  $(R)=0,695$ . Dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan apabila  $Sig < 0,01$  atau Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa  $F=40.598$  dengan taraf signifikansi  $0,000 < 0,01$ . Oleh karena itu hipotesis mayor yang berbunyi terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Self Management* dan *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik dapat diterima.

### 3.2.2 Hipotesis Minor

Tabel 6. Uji Hipotesis Minor

		Self Management	Self Compassion	Prokrastinasi Akademik
Self Management	Pearson Correlation	1	-.045	-.688**
	Sig. (2-tailed)		.676	.000
	N	90	90	90
Self Compassion	Pearson Correlation	-.045	1	-.126
	Sig. (2-tailed)	.676		.000
	N	90	90	90
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.688**	-.126	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	90	90	90

Pada tabel 6 dapat dilihat bahwa variabel *self management* dengan prokrastinasi akademik dihasilkan nilai  $r = -0,688$  dengan Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat dinyatakan hipotesis minor pertama diterima, yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik. Kemudian pada variabel *self compassion* dengan prokrastinasi akademik dihasilkan nilai  $r = -0,126$  dengan sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,01$ . Sehingga dapat dinyatakan

hipotesis minor kedua diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan prokrastinasi akademik.

### 3.3 Koefisien Determinasi

Tabel 7. *Koefisien Determinasi*

Variabel	Koefisien Korelasi	Koefisien Regresi (Beta)	Sumbangan Efektif
<i>Self Management</i>	-0.688	-0.684	47.2%
<i>Self Compassion</i>	-0.126	-0.095	1.7%
Sumbangan Total			48.9%

Hasil perhitungan sumbangan efektif (SE) merupakan hasil dari koefisien determinasi ( $r^2$ ). Hal ini sejalan dengan pernyataan Hadi (2004) yang mengungkapkan bahwa efektifitas regresi dicerminkan dalam koefisien determinasi ( $r^2$ ) sehingga sumbangan efektif (SE) variable bebas dapat dilihat secara langsung dari besarnya  $r^2$ . Berdasarkan tabel diatas tersebut, untuk mengetahui koefisien determinan maka perlu mengkuadratkan koefisien korelasi ( $r^2$ ). Pada *Self Management* didapatkan nilai Koefisien Korelasi = -0.688 dan Koefisien Regresi = -0.684, kemudian dihasilkan Sumbangan Efektif *Self Management* berperan sebanyak 47.2% dan *Self Compassion* didapatkan nilai Koefisien Korelasi = -0.126 dan Koefisien Regresi = -0.095, kemudian dihasilkan Sumbangan Efektif *Self Compassion* berperan sebanyak 1.7%, berdasarkan hal tersebut maka sumbangan total sebesar 0.489 atau sebesar 48.9%. Sementara sisanya 51.1% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain diluar penelitian ini.

### 3.4 Kategorisasi

Setelah melakukan analisis data langkah selanjutnya yaitu analisis kategorisasi yang bertujuan untuk membandingkan *mean empiris* yang didapatkan dari perhitungan statistik melalui aplikasi SPSS dengan *mean hipotetik* yang diperoleh dari perhitungan *statistik manual*.

Tabel 8. *Deskripsi Statistik*

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
---	---------	---------	------	----------------

Self Management	90	49.00	93.00	70.5667	8.32358
Self Compassion	90	40.00	64.00	52.3889	4.62211
Prokrastinasi Akademik	90	28.00	56.00	44.8000	6.09144
Valid N (listwise)	90				

Tabel 8 menunjukkan bahwa subjek penelitian berjumlah 90 mahasiswa. Kemudian pada variabel *Self Management* memiliki nilai minimal sebesar 49, nilai maksimal sebesar 93, mean empiris sebesar 70.5667 dan standar deviasi sebesar 8.32358. Pada variabel *Self Compassion* memiliki nilai minimal sebesar 40, nilai maksimal sebesar 64, mean empiris sebesar 52.3889 dan standar deviasi sebesar 4.62211. Terakhir, variabel *Prokrastinasi Akademik* memiliki nilai minimal sebesar 28, nilai maksimal sebesar 56, mean empiris sebesar 44.8000 dan standar deviasi sebesar 6.09144.

Tabel 9. Kategorisasi *Self Management*

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
<b>Sangat Rendah</b>	$X \leq 35$	0	0%
<b>Rendah</b>	$35 < X \leq 45$	0	0%
<b>Sedang</b>	$45 < X \leq 55$	1	1.1%
<b>Tinggi</b>	$55 < X \leq 65$	17	18.9%
<b>Sangat Tinggi</b>	$65 < X$	72	80%
	<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100%</b>

Tabel 9 menunjukkan *Self Management* dalam diri mahasiswa dibedakan menjadi lima tingkatan yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Mahasiswa dengan kemampuan *Self Management* sangat rendah berjumlah 0 mahasiswa (0%), rendah berjumlah 0 mahasiswa (0%), sedang berjumlah 1 mahasiswa (1.1%), tinggi berjumlah 17 mahasiswa (18.9%), dan sangat tinggi berjumlah 72 mahasiswa (80%).

Tabel 10. Kategorisasi *Self Compassion*

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
<b>Sangat Rendah</b>	$X \leq 35$	0	0%
<b>Rendah</b>	$35 < X \leq 45$	9	10%
<b>Sedang</b>	$45 < X \leq 55$	50	55.6%

<b>Tinggi</b>	$55 < X \leq 65$	27	30%
<b>Sangat Tinggi</b>	$65 < X$	4	4.4%
<b>Total</b>		<b>90</b>	<b>100%</b>

Tabel 10 menunjukkan *Self Compassion* dalam diri mahasiswa dibedakan menjadi lima tingkatan yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Mahasiswa dengan kemampuan *Self Compassion* sangat rendah berjumlah 0 mahasiswa (0%), rendah berjumlah 9 mahasiswa (10%), sedang berjumlah 50 mahasiswa (55.6%), tinggi berjumlah 27 mahasiswa (30%), dan sangat tinggi berjumlah 4 mahasiswa (4.4%).

Tabel 11. *Kategorisasi Prokrastinasi Akademik*

<b>Kriteria</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
<b>Sangat Rendah</b>	$X \leq 35$	0	0%
<b>Rendah</b>	$35 < X \leq 45$	3	3.3%
<b>Sedang</b>	$45 < X \leq 55$	41	45.6%
<b>Tinggi</b>	$55 < X \leq 65$	33	36.7%
<b>Sangat Tinggi</b>	$65 < X$	13	14.4%
<b>Total</b>		<b>90</b>	<b>100%</b>

Tabel 16 menunjukkan *Prokrastinasi Akademik* dalam diri mahasiswa dibedakan menjadi lima tingkatan yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Mahasiswa dengan kemampuan *Prokrastinasi Akademik* sangat rendah berjumlah 0 mahasiswa (0%), rendah berjumlah 3 mahasiswa (3.3%), sedang berjumlah 41 mahasiswa (45.6%), tinggi berjumlah 33 mahasiswa (36.7%), dan sangat tinggi berjumlah 13 mahasiswa (14.4%).

### 3.5 Discussion

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mayor untuk menguji kaitan antara variabel bebas dengan variabel terikat bahwa diperoleh  $(r) = 0,695$ . Dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan apabila  $Sig < 0,05$ . Pada tabel 10 dapat dilihat bahwa  $F=40,598$  dengan taraf signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu hipotesis mayor yang berbunyi terdapat hubungan



positif dan signifikan antara *Self Management* dan *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik dapat diterima.

Berdasarkan uraian diatas prokrastinasi dapat terjadi pada setiap individu, bahwa prokrastinasi dilakukan individu tidak memandang usia atau statusnya sebagai pelajar. Biasanya prokrastinasi terjadi dalam kehidupan sehari-hari ketika menunda untuk memulai rencana yang telah dibuat, juga karena ada penundaan niat untuk memulai mengerjakan sesuatu pada berbagai bidang kehidupan. Prokrastinasi sendiri di pengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pada faktor internal terdapat salah satu faktor yaitu *self management* dan *self compassion* (Williams et al., 2008) yang menunjukkan bahwa semakin individu merasa memiliki kasih sayang terhadap dirinya sendiri dan didukung dengan motivasi yang tinggi maka semakin rendah kemungkinan prokrastinasi akan dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh (Sefina et al., 2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Sig  $0.000 < 0.05$  sehingga *self management* dan *self compassion* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa dianggap sebagai sebuah cara yang digunakan untuk menghindari emosi negatif seperti perasaan cemas, malu, panik dan takut ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang tidak menyenangkan. Terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi siswa ketika melakukan prokrastinasi akademik, diantaranya permasalahan akan keberhasilan akademik dan masalah psikologis. Menurut (Ferrari & Díaz-Morales, 2007) yang dilakukan oleh mahasiswa dapat berdampak negatif terhadap terlambatnya mahasiswa dalam menyelesaikan suatu tugas atau kegagalan ketika mengerjakan tugas, selain itu juga menghasilkan akibat-akibat lain misalnya perasaan yang tidak menyenangkan seperti cemas, perasaan bersalah, perasaan malu, takut, marah, panik dan lain sebagainya. Saat mengalami kondisi yang tidak menyenangkan ini, maka mahasiswa akan cenderung menyalahkan dan tidak akan menerima keadaan dirinya. Menurut (Neff, 2003) mengemukakan individu yang memiliki *self management* dan *self compassion* yang tinggi dalam dirinya maka tidak rentan terhadap perasaan bersalah, perasaan malu, takut, cemas, depresi dan kritikan dalam diri.

*Self management* dengan prokrastinasi akademik dihasilkan nilai  $r = -0,688$  dengan Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,01$ . Sehingga dapat dinyatakan hipotesis minor pertama diterima, yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu

adanya hubungan negatif antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dengan artian bahwa, semakin tinggi manajemen diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dan apabila manajemen diri semakin rendah maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas penerapan *self management* guna mengatasi perilaku prokrastinasi akademik dilakukan dengan tahapan, jumlah sesi, dan alokasi waktu yang berbeda-beda, yang disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa. Sesuai dengan pernyataan (Winkel & Hastuti, 2004), yang menyebutkan bahwa target layanan bimbingan dan konseling yaitu agar individu atau kelompok yang sedang diberikan layanan dapat menjalani tugas perkembangannya, serta bebas dalam membuat pilihan dan tindakan penyesuaian diri. Menurut (Cormier et al., 2009) mengemukakan bahwa dalam pelaksanaannya, peserta didik dapat memonitoring perilaku prokrastinasinya, memilih sendiri acuan tanggung jawab belajarnya, dan membuat planning guna mengurangi prokrastinasi yang dialaminya. Sehingga dibutuhkan kesadaran penuh dan niat yang sungguh-sungguh untuk dapat menekan tingkat prokrastinasi akademik yang dimilikinya.

*Self Management* adalah adalah kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupan dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Manajemen diri merupakan pengelolaan implus dan perasaan yang menekan tergantung pada keselarasan kerja pusat emosi dan pusat eksekusi otak lobus prefrontal (Prijosaksono & Sembel, 2002). *Self management* terbukti secara efektif mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. *Self management* dapat digunakan sebagai pengembangan strategi untuk menghindari keterlibatan dalam perilaku yang mengarah pada kegiatan prokrastinasi akademik (Moran & Malott, 2004). Ketika menerapkan teknik *self management* dalam layanan konseling kelompok, peserta didik dapat berbagi pikiran dan solusi bersama anggota kelompok yang lain, sehingga hal ter-sebut mampu membantu Ia guna membuat acuan perubahan tingkah laku. Hal inilah yang menyebabkan banyak peneliti memilih layanan konseling kelompok dalam menerapkan *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Selanjutnya nilai koefisien korelasi dari variabel *self compassion* dengan prokrastinasi akademik dihasilkan nilai  $r = -0,126$  dengan sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,01$ . Sehingga dapat dinyatakan hipotesis minor kedua diterima, yaitu terdapat hubungan

negatif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah & Hidayati, 2017) bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang negatif dengan prokrastinasi akademik yang artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah prokrastinasi, sebaliknya apabila semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi prokrastinasi. Mahasiswa yang tidak mampu mengasahi dirinya, memahami, ataupun tidak menyadari atas kekurangan yang dimilikinya akan mengalami hambatan untuk berpikir positif dalam mengalami kesulitan dalam menghadapi untuk mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas. Tetapi mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi tidak akan menghakimi ataupun mengkritik diri secara berlebihan atas kemampuan yang dimiliki.. Penelitian yang dilakukan oleh (Zaini & Muslimin, 2021) bahwa *self compassion* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Rananto et al., (2017) adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan prokrastinasi. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berkaitan erat dengan prokrastinasi akademik. Apabila siswa memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi jadi siswa tidak akan melalaikan tugas karena memiliki kesadaran untuk menyelesaikan tugas tersebut dan akan dapat mengatasi kesulitan-kesulitan. Hal tersebut sesuai dengan teori William dkk ( Wangid, 2014) *self compassion* merupakan aspek psikologis yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa semakin individu merasa kasihan terhadap dirinya sendiri maka semakin rendah kemungkinan prokrastinasi akan dilakukan.

Berdasarkan uraian diatas salah satu upaya untuk menghindari terciptanya kondisi yang tidak diinginkan dari perilaku mahasiswa yang suka menunda-nunda tugas (prokrastinasi) adalah dengan menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri, atau disebut dengan istilah *Self compassion*. *Self compassion* menjadi faktor yang berpengaruh dalam mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Allen & Leary, 2010) yang mengemukakan individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi dalam dirinya tidak memandang situasi negatif sebagai suatu bencana, memiliki kecemasan yang ringan, dan tidak menghindari diri dari tugas yang sulit disebabkan perasaan takut akan kegagalan.

Keberadaan *self compassion* dalam diri seseorang berhubungan erat dengan adanya perilaku inisiatif personal. Menurut Robitschek (dalam (Neff, 2003)), mendefinisikan inisiatif personal sebagai pembuatan keputusan secara aktif untuk menuju perubahan perilaku yang lebih produktif. *Self compassion* membantu seseorang memahami diri sendiri sehingga dapat mengetahui di mana letak kelemahan dan mencari strategi yang paling efektif untuk pemecahan masalah. Individu membutuhkan rasa aman, tenang, dan percaya diri untuk melakukan usaha yang terbaik, kondisi tersebut yang mendorong dan menumbuhkan keyakinan terhadap orang lain dan sekitarnya ketika individu ingin mencapai hasil yang terbaik. Begitu juga terhadap diri sendiri, *self compassion* dapat menguatkan motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi. Secara konsisten penelitian menunjukkan bahwa level kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam mencapai tujuan. Menurut Seligman & Csikzentmihalyi (dalam (Neff, 2003)), menyatakan bahwa individu dengan *self compassion* menunjukkan kekuatan psikologis yang terkait dengan perkembangan psikologi positif seperti kebahagiaan, optimisme, kebijaksanaan, keingintahuan, motivasi bereksplorasi, inisiatif pribadi, dan emosi positif

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, hasil pengujian hipotesis mayor menunjukkan bahwa *self management* dan *self compassion* mempunyai hubungan yang positif dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis minor dalam penelitian ini juga dinyatakan diterima. Hipotesis minor pertama dalam penelitian ini menunjukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self management* dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukan bahwa semakin tinggi *self management* yang didapat maka tingkat prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa semakin rendah, begitu pula sebaliknya apabila *self management* yang didapat rendah maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Kemudian pada hipotesis minor yang kedua menunjukan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self compassion* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki mahasiswa maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah, begitupun sebaliknya mahasiswa dengan *self compassion* yang rendah maka tingkat prokrastinasi akademik akan meningkat. Sedangkan koefisien determinan dihasilkan nilai Koefisien Korelasi *Self Management* = -0.688 dan Koefisien Regresi = -0.684, kemudian dihasilkan Sumbangan Efektif *Self Management* berperan sebanyak 47.2% dan *Self Compassion* didapatkan nilai Koefisien Korelasi = -0.126 dan Koefisien Regresi = -0.095, kemudian dihasilkan Sumbangan Efektif *Self Compassion*

berperan sebanyak 1.7%, berdasarkan hal tersebut maka sumbangan total sebesar 0.489 atau sebesar 48.9%. Sementara sisanya 51.1% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain diluar penelitian ini.

Adapun saran-saran yang dapat disampaikan bagi lembaga pendidikan yaitu membuat program layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self management* dan *self compassion* untuk mengurangi tingkat perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas. Bagi mahasiswa yaitu diharapkan dapat meningkatkan *self management* dan *self compassion* sehingga perilaku prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dapat dikurangi. Salah satu caranya adalah manajemen waktu yang baik antara mengerjakan tugas dengan kegiatan lainnya sehingga segala sesuatunya bisa berjalan dengan seimbang. Bagi peneliti selanjutnya yaitu dapat menggunakan metode eksperimen dan dibarengan dengan wawancara guna mendapatkan data yang lebih akurat dan lengkap

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Saman (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling. Volume 3 Number 2. 55-62
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, Stress, and Coping. Journal Compilation, 4 (2), 107-118
- Ardini, D. (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi . *Psikoborneo*, Vol 5, No 4: 510-520.
- Arundati Shinta & Singgih Purwanto "Prokrastinasi Pada Peserta Pendidikan Karakter dan Faktor-Faktor Penyebabnya"Jurnal Psikologi, Vol. 11, 2015. H.45
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cormier, W. H. (2005). Interviewing Strategies For Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions. Monterey, California: Brooks.
- Diena Ardini (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. *Psikoborneo*, Vol 5, No 4, 2017: 510-520
- Dyah Eka Suryanti, A. P. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Seklolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar

Siswa Dimasa Pandemi Covid 19 : Literatur Review. *Onsilia Jurnal Ilmiah BK*, Volume 4 No 2 : hal 181-192.

Edwin Adrianta Suriyah dan Sia Tjundjing (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 22, No. 4, 352-374

Ghozali, Imam. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang

Grahita Chandrarin. (2017). Metode Riset Akuntansi Pendekatan Kuantitatif. Jakarta: Salemba Empat.

Helvia Furnawati (2020). Hubungan Antara Self Compassion dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau Pekanbaru.

Imam Turmudi, S. (2021). Manajemen Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring . *Al-Tazkiah*, Volume 10, No. 1, 39-58.

Imran, N. A. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*, 00.

Krieger, T., Berger, T., & Holtforth, M. grosse. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analyses in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders*, 202, 39–45.

Kurnia, Anih. (2020). Self Management Hipertensi. edited by T. Lestari. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.

Luhur Wicaksono (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif* Volume 2 Nomor 2.

Sara M. Maxwell<sup>1</sup>, Natalie C. Ban, Lance E. Morgan. (2014). Pragmatic approaches for effective management of pelagic marine protected areas. *Journal of Applied Psychology*, 267, 59-74

M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, Teori-Teori Psikologi,...h.158

Mawardi Siregar, S. F. (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling Tahun 2022*, Vol. 4 No. 1, 403-409.

- Mawardi Siregar, Syiva Fitria, Ema Damayanti (2022). Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. JPDK: Volume 4 Nomor 1 Tahun 2022 Research & Learning in Primary Education
- Reni N dan Siti Muyana, “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Sudi Bimbingan Konseling”, *Consellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. VIII, Nomor 1, Mei 2018, h. 46
- Riani Arifah Faujjah, Imas Kania Rahman, Yono (2017). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor. Pendidikan Agama Islam, Universitas Ibn Khaldun Bogor
- Sarina (2022). Hubungan Self Management Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI IAN Palopo Dalam Menyelesaikan Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Palopo.
- Sugiarto, R. W. (2021). Efektivitas Pelatihan Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Sma N1 Sedayu. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, Vol. 3 No.1, 22-37.
- Tuparia, P. (2014 ). *Hubungan Self-Control Dengan Perilaku prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Ambon* . Salatiga: Perpustakaan Universitas Kristen Satya Wacana.
- Vasha Salwa (2021). Hubungan antara Resiliensi dengan Self Compassion pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau di Masa Pandemi Covid-19. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau