

## PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi dalam bidang akademik atau ketepatan waktu dalam menyelesaikan perkuliahan adalah dambaan setiap mahasiswa. Namun nyatanya tidak semua mahasiswa mampu mewujudkan hal tersebut, karena disebabkan oleh kebiasaan mahasiswa yang melakukan penundaan tugas. Dalam dunia akademik kegiatan penundaan tugas disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat juga diartikan dengan melambat-lambatkan atau memundurkan pengerjaan tugas dari satu waktu ke waktu berikutnya (Knaus, 2010). Kondisi penundaan tugas tersebut bisa terjadi karena adanya unsur kesengajaan maupun tidak disengaja.

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,dkk 2010).

Tanggung jawab seorang mahasiswa kepada orang tua, tanggung jawab kepada guru, dan tanggung jawab sebagai generasi pembawa perubahan (Adon, 2021). 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 (Fauziah, 2016). Namun, mahasiswa sering menunda-nunda tugas yang diberikan, baik secara akademik maupun organisasi, dan bahkan memilih sesuatu yang kurang produktif.

Mahasiswa diharapkan berprestasi baik akademik maupun non akademik, maka mahasiswa harus mampu mengatur waktu secara efektif, mengutamakan pekerjaan yang menjadi tanggung jawab mahasiswa tersebut. Seseorang yang merasa sulit untuk melakukan sesuatu dengan batas waktu yang telah ditetapkan sering mengalami penundaan yang berlebihan dalam mempersiapkan sesuatu, dan gagal menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang telah ditetapkan dianggap prokrastinasi atau penundaan. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu dari perilaku tidak efektif dalam manajemen waktu dan kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Steel (dalam Reni Nugrasanti 2018). Perilaku Prokrastinasi adalah menunda waktu untuk mengerjakan tugas, melakukan hal-hal yang menurutnya lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas, dan mencari alasan untuk menutupi kesalahannya dan berusaha menghindari pemberi tugas.

Fenomena Prokrastinasi menurut Ray dan Sulisworo (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 kuisioner yang disebarakan 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 prokrstinasi akademik.

Ellis & Knaus (2002), hampir 70% mahasiswa melakukan prokrstinasi, dan secara tetap melakukan prokrstinasi dalam tugas-tugas perkuliahannya. Burka & Yuen (2008) memperkirakan prokrstinasi pada mahasiswa mencapai 75%, dengan 50% dari siswa melaporkan bahwa mereka melakukan penundaan secara konsisten dan menganggapnya sebagai masalah. Berdasarkan penelitian mengenai prokrstinasi yang dilakukan oleh Muyana (2018) menyebutkan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Madiun mengalami prokrstinasi dengan kategori sangat tinggi sebanyak 6 %, kategori prokrstinasi tinggi sebanyak 81 %, serta sebanyak 13 % masuk dalam kategori prokrstinasi sedang. Nainggolan (2018) menemukan sebanyak 12% mahasiswa masuk kategori prokrstinasi sangat tinggi, 45 % mahasiswa masuk kategori prokrstinasi sedang, dan 12 % masuk kategori prokrstinasi rendah pada mahasiswa BK Universitas Sanata Dharma. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah prokrstinasi akademik merupakan suatu permasalahan yang tidak bisa dianggap enteng, dikarenakan terus terjadi berulang-ulang tanpa memandang latar belakang seorang individu. Perilaku prokrstinasi akademik sangat berdampak buruk bagi mahasiswa maupun pelajar, sehingga penelitian ini sangat menarik untuk dilakukan lebih dalam tentang prokrstinasi akademik.

Menurut hasil survey yang dilakukan oleh Astria Hardiyanti (2016) menyebutkan bahwa organisasi MUEC (Muhammadiyah University English Course) sebanyak 20 subjek dengan hasil menunjukkan bahwa 80 % dari subjek melakukan

prokrastinasi. Dan dengan alasan 1) kurang mood dalam mengerjakan tugas. 2) ada hal yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. 3) kurangnya mengelola diri dan mengelola waktu. Aspek-aspek yang dimiliki prokrastinasi akademik yaitu menurut Ferarri (1995): 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).

Hasil penelitian Purnama (2017) menerangkan bahwa dengan jumlah 275 mahasiswa dari populasi sebanyak 1338 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya yang diteliti terdapat 170 mahasiswa (62%) tergolong tinggi dan telah melakukan perilaku prokrastinasi akademik sejak lama, pada kategori sedang dan sebanyak 59 mahasiswa ( 21%) tergolong pada kategori tinggi dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan 46 mahasiswa (17%) tergolong perilaku prokrastinasi akademik pada kategori rendah. Adapun jenis tugas yang ditunda seperti; mengalami penundaan membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan (93%), penundaan mengerjakan tugas menulis makalah (78%), penundaan belajar menghadapi ujian (72%), penundaan pengerjaan tugas administratif akademik (58%), penundaan tugas menghadiri pertemuan (54%) dan (58%) penundaan terhadap tugas- tugas akademik secara keseluruhan.

Hasil penelitian Bruno (Triana, 2013) menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa mengalami prokrastinasi, bahkan perilaku tersebut telah dianggap sebagai kebiasaan dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian Ellis dan Knaus (Steel, 2007) juga menunjukkan bahwa 80% - 95% dari mahasiswa terlibat dalam perilaku prokrastinasi dan hampir 50% mahasiswa melakukan prokrastinasi secara konsisten. Konsekuensi dari prokrastinasi akademik adalah meningkatkan kecemasan dalam menghadapi ujian, kegagalan untuk memenuhi tenggan waktu pengumpulan tugas, kemampuan menulis yang buruk, nilai yang lebih rendah, dan buruknya persiapan ketika menghadapi ujian (DeBruin dan Rudnick, 2007). Rosario dkk. (2009) mengemukakan

bahwa ketidakmampuan mengelola dan memanfaatkan waktu merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi akademik. Beberapa ahli memaknai penunda-nundaan secara negatif dan penuh pesimisme, dengan menganggapnya sebagai suatu gangguan yang menetap dan tidak dapat dihilangkan, melainkan hanya diturunkan sampai batas “normal”.

Menurut Suhartini, (1992) individu yang menggunakan manajemen diri dengan yang tidak menggunakan manajemen diri memiliki perbedaan. Individu yang memiliki manajemen diri lebih mampu mengelola dirinya dan bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan ataupun tekanan yang ada dalam tugas tertentu. Dengan demikian, penguatan *self management* merupakan modal penting dalam menghindarkan mahasiswa dari perilaku prokrastinasi akademik. Jika self management bagus, maka tugas-tugas akademik akan dapat diselesaikan mahasiswa tepat waktu. Sebaliknya, jika self management buruk, akibatnya akan fatal dan berdampak buruk terhadap penyelesaian tugas akademik. Sebagaimana dijelaskan Kunwijaya (2018) bahwa self management yang diajarkan dan dipraktikkan kepada individu dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Seorang yang memiliki self-compassion yang tinggi juga akan 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 (Zaini & Muslimin, 2022). Sedangkan individu dengan self compassion rendah akan mengalami kesulitan dan masalah di bidang akademik. Sesuai dengan Sirois (2013) mengemukakan individu yang mempunyai tingkat self compassion yang rendah dapat menimbulkan self judgement yang melibatkan evaluasi diri secara negatif sehingga individu menyalahkan dan mengkritik diri sendiri saat mengalami kesulitan atau gagal mengerjakan tugas akademik. Sejalan dengan penelitian yang telah dipaparkan diatas, Golpour et al. (2015) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi

akademik memiliki masalah pada strategi koping seperti kehilangan kemampuan untuk mengontrol dan fokus pada masalah yang dihadapinya.

### **Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari (2003) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Karakteristik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi adalah suka menunda-nunda mengerjakan tugas sampai batas waktu pengumpulan (*deadline*), suka tidak menepati janji untuk segera mengumpulkan tugas dengan memberi alasan untuk memperoleh tambahan waktu dan memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan seperti menonton televisi, jalan-jalan dan main HP seperti main game-online.

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 adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan lain sebagainya (dalam Ferrari, dkk., 1995).

Aspek pertama dari prokrastinasi adalah *perceived time* (Ferrari, Johnson, & McGown, 1995). Yang dimaksud dengan aspek ini adalah seseorang dengan kecenderungan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada “masa sekarang” dan tidak memperimbangkan “masa mendatang.” Hal ini mengakibatkan individu tersebut menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

Aspek kedua dari prokrastinasi adalah celah antara keinginan dan perilaku atau *intention-action gap* (Steel, 2007). Perbedaan antara keinginan dengan perilaku senyatanya ini terwujud dalam kegagalan mahasiswa mengerjakan tugas akademik walau sesungguhnya mahasiswa tersebut sangat menginginkan untuk mengerjakannya. Namun, ketika tenggat waktu semakin dekat, besar celah antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Pelaku prokrastinasi yang semula menunda pengerjaan tugas sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal lebih dari yang ditargetkan semula.

*Emotional distress* merupakan aspek ketiga dari prokrastinasi (Steel, 2007). *Emotional distress* ini tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda haruslah membawa perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi.

Aspek keempat adalah *perceived ability* atau keyakinan terhadap kemampuan diri (Ellis & Knaus, disitat dalam Steel, 2007). Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang, keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang “tidak mampu.” Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas kuliah karena takut akan pengalaman kegagalan.

Faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik menurut Ghufron & Risnawita (2010) dibagi menjadi dua macam yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ialah faktor yang berasal dari dalam yang meliputi kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Faktor eksternal ialah kebalikan dari faktor internal, yang meliputi gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan. Juga terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku prokrastinasi menurut Fauziah (2010) yakni: Faktor internal meliputi takut gagal, takut sukses, takut kehilangan kontrol, takut terpisah dan takut keintiman. Faktor eksternal meliputi pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas dan model kesuksesan dan kegagalan.

Menurut Rananto & Hidayati, 2017 (dalam Farhan Zaini Ma'shum & Zidni Immawan Muslimin, 2022) 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.

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***

*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 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, 2001). Aspek-aspek manajemen diri menurut Maxwell (dalam Prijosaksono, 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 yangsesuai dan menyenangkan dari lingkungan akan cenderung menerimanya (Prijosaksono, 2010)

*Self-Management*, atau yang juga dikenal sebagai pengelolaan diri adalah salah satu teknik pelatihan dan konseling pendekatan kognitif-perilaku khusus dan

bertujuan untuk membantu orang menciptakan kebiasaan baru yang menjadi kenyataan. Teknik manajemen diri memiliki beberapa faktor kekuatan psikologis untuk memandu pilihan dengan menetapkan prosedur yang pertama Pendorongan diri (*Self Motivation*). Motivasi diri merupakan syarat pertama seorang siswa untuk mencapai tujuan pendidikannya. Menurut Gie (2000) pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Suatu dorongan batin akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri, karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya *self management* dalam kedisiplinan.

Kedua, penyusunan diri (*self organization*). Apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien. Menurut Gie (2000) penyusunan diri adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Ketiga, pengendalian diri (*self-control*) Menurut Chaplin (2011), kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintang impuls-impuls atau tingkah laku impuls. Kontrol diri menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan. Juga penguatan positif (*self-reward*) digunakan untuk konseli memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri, komunikasi atau kesepakatan dengan diri sendiri (*self-contraction*).

Keempat, pengembangan diri (*Self Development*). Upaya pengembangan diri peserta didik merupakan suatu aktivitas yang juga menentukan pembentukan kepribadian dan karakter peserta didik dalam rangka mewujudkan perkembangan individu yang optimal (Hulukati, 2013). Teknik self management dapat meningkatkan disiplin dan tanggung jawab mahasiswa dalam belajar mengatasi keterlambatan akademik pada mahasiswa, karena teknik manajemen diri berusaha

menghilangkan pola perilaku lama yang buruk, mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu dan meningkatkan kesadaran diri mahasiswa. Teknik manajemen memungkinkan mahasiswa untuk mengendalikan diri, mengetahui dan memahami pola perilaku yang berubah, mahasiswa dapat menetapkan tujuan yang dapat dicapai dan memperkuat penguatan untuk memotivasi mereka mencapai tujuan mereka. Penelitian yang dilakukan (Nuraini Rosa, 2020) menggunakan strategi *Self management* dalam meningkatkan motivasi belajar, metode tersebut membantu individu/mahasiswa menemukan model perilaku baru melalui pengolahan dan pengaturan diri sebanyak individu dengan tujuan agar siswa dapat mengatur kehidupannya agar motivasi belajar dari siswa tetap stabil dan meningkat.

Kebutuhan fisik (*physiological needs*) merupakan kebutuhan yang paling mudah terpenuhi, meliputi kebutuhan pangan, sandang dan papan, yaitu yang biasa kita kenal sebagai sandang, makanan dan tempat tinggal. Kebutuhan rasa aman meliputi rasa aman fisik dari ancaman seperti kejahatan dan bencana, dan kebutuhan psikologis seperti harga diri. Kebutuhan sosial meliputi rasa memiliki dan memiliki keluarga dan lingkungannya. Kebutuhan akan penghargaan mencakup rasa hormat terhadap orang lain rasa hormat terhadap status dan prestasi. Kebutuhan aktualisasi diri (*self-actualization needs*) meliputi kebutuhan untuk menjadi diri sendiri dan untuk memenuhi keinginan.

### ***Self Compassion***

Di Barat, welas asih pada diri sendiri biasanya merupakan konsep welas asih terhadap orang lain, tetapi dalam psikologi Buddhis, diyakini bahwa welas asih terhadap diri sendiri sama pentingnya dengan welas asih terhadap orang lain. Definisi mengasihani diri sendiri tidak berbeda dengan definisi 'kasih sayang' yang lebih umum. Welas Asih menyiratkan terbuka dan tergerak oleh penderitaan orang lain, dalam hal ini Anda ingin meringankan penderitaan mereka. Ini juga termasuk menawarkan kesabaran, kebaikan, dan pemahaman tidak menghakimi lainnya dan

mengakui bahwa semua orang tidak sempurna dan membuat kesalahan (Neff, 2003). *Self Compassion* merupakan perpanjangan dari mengasihani diri sendiri, yaitu kegagalan bawaan, kegagalan dan penderitaan (Ghorbani et al., 2018). *Self-compassion* bisa menjadi teman terbaik seorang ketika seseorang mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan, orang yang *self-compassion* dapat menghibur dirinya sendiri.

*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.

Perasaan bodoh dan tidak mampu yang dialami siswa saat menyelesaikan tugas akademik dikaitkan dengan *self-compassion* yang rendah. Ketika siswa dengan harga diri rendah mengalami stres karena sulitnya pekerjaan akademik, mereka menilai dan mengkritik diri sendiri dengan keras. itu membuat mereka lebih memilih untuk melarikan diri dari tanggung jawab akademik mereka. Aspek-aspek yang terdapat dalam *self-compassion* antara lain; 1) *self kindness* (kebaikan diri), 2) *self judgement* (penilaian diri), 3) *common humanity* (kemanusiaan), 4) *isolation mindfulness* (kesadaran penuh), 5) *Mindfulness* (kesadaran utuh individu dalam menjaga keseimbangan), 6) *over identification* (penilaian secara berlebihan) Neff (2003).

*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, pengertian serta memahami keadaan diri dan menjauhi pemikiran yang berlebihan dalam menghakimi diri terhadap kesalahan maupun kekurangan yang telah dilakukan (Neff, 2003 dalam Neff 2011), b) *Self-judgement* adalah kecenderungan individu menghakimi diri, menngkritik diri, rendah diri secara keras terhadap kekurangan atau peristiwa yang terjadi. c) *Common humanity* adalah keyakinan seseorang akan semua orang pasti pernah merasakan baik itu merasakan maupun memiliki masalah, pernah membuat kesalahan, kesulitan hingga tidak mampu dalam melakukan beberapa hal, sehingga mampu melihat kelemahan secara menyeluruh sebagai manusia. d) *Isolation* adalah kecenderungan seorang 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 reseptif di mana seseorang mengamati pikiran dan perasaan apa adanya, tanpa menyangkalnya. f) *Over identification* 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 akan menyebabkan depresi.

Berdasarkan uraian di atas bahwa alah satu indikator dari prokrastinasi akademik adalah menunda pelaksanaan tugas akademik. Ketika mendapatkan tugas individu tidak langsung mengerjakan tugas yang didapat, melainkan menundanya di kemudian hari. Dalam penelitian ini terjadi pula kepada mahasiswa skripsi. Setelah melakukan bimbingan, mahasiswa tidak segera mengerjakan revisi yang diberikan, melainkan menundanya dan memilih melakukan kegiatan lainnya 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 mengerjakan. Pada saat ini 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 keadaan 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 pembangkitan 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 terdapat hubungan negatif antara *self management* dengan prokrastinasi akademik dan hipotesis minor kedua terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan prokrastinasi akademik. Tujuan dilakukannya penelitian ini ialah untuk membuktikan bahwa ada hubungan antara *self management* dan *self compassion* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pada salah satu Universitas swasta di Surakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun manfaat praktis. Manfaat teoritis dalam penelitian ini dapat

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, yang berfokus pada bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan. Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan bisa memberikan edukasi kepada para mahasiswa khususnya mahasiswa pada Universitas swasta di Surakarta mengenai pentingnya memagement diri dan belas kasih pada diri sendiri dan bagaimana upaya meminimalisir sikap prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa.