

**HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DAN KEAKTIFAN
BERORGANISASI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA**



Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Farhan Zaini M

17107010142

Pembimbing :

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si

**Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2021**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-718/Un.02/DSH/PP.00.9/09/2021

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN KEAKTIFAN BERORGANISASI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FARHAN ZAINI MA'SHUM
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010142
Telah diujikan pada : Jumat, 03 September 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6142e7052fa29

Ketua Sidang

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED



Valid ID: 6142ecbb72f2e

Penguji I

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED



Valid ID: 6142741fa943b

Penguji II

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED



Valid ID: 6142fb0e5d123

Yogyakarta, 03 September 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Farhan Zaini Ma'shum

NIM : 17107010142

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan antara *Self-compassion* dan Keaktifan Berorganisasi dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa" adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Selain itu, sumber informasi yang dikutip penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 12 Agustus 2021

Pembuat Pernyataan,



Farhan Zaini Ma'shum
NIM.17107010142

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan
Humaniora UIN Sunan Kalijaga
Di Tempat

Assalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakaatuh

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan melakukan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing menyatakan skripsi saudara :

Nama : Farhan Zaini Ma'shum

NIM : 17107010142

Prodi : Psikologi

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

Telah diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya, saya mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wa rahmatullahi wa barakaatuh

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 12 Agustus 2021

Pembimbing,



Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si

NIP. 19680220 200801 1 008

MOTTO

Don't stop thinking about everything

*Waktu yang paling berharga adalah saat kita sujud pada Allah SWT
(Abah & Ibuk)*



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Dengan selesainya karya ini

Saya sangat bersyukur kepada Allah SWT

Yang telah memberikan anugerah berupa kemudahan, kekuatan dan kelancaran

Sehingga dapat terselesainya karya ini

*Teruntuk tempat saya belajar agama,
Pondok Pesantren Ki Ageng Giring Yogyakarta.*

*Teruntuk Abah Masthur Mas'udhy dan Ibuk Siti Mu'jizatullaeli,
Mas Huda, Mbak Vella, Mbak Vita, dan Dek Faqih.*

Terima kasih telah memberikan berbagai kebahagiaan dan warna bagi saya

Semoga Allah selalu memberikan keberkahan dan rahmatnya bagi kita. Aminn.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta kasih sayang kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis mengucapkan banyak terimakasih dikarenakan skripsi ini tidak dapat selesai tanpa bantuan dan bimbingan dari banyak pihak yang menjadikan jalan begitu mudah dalam proses penulisan dan penyelesaian skripsi. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan kasih sayang kepada saya sehingga dalam proses menyelesaikan skripsi ini berjalan dengan mudah.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M. Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
3. Ibu Lisnawati, S. Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
4. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M. Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih atas segala bimbingan dalam membersamai proses kuliah di Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga.
5. Bapak Zidni Imawan Muslimin, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih telah meluangkan banyak waktu, perhatian, bimbingan, dan sarannya dalam proses penulisan skripsi.
6. Ibu Dr. Erika Setyani Kusuma Putri, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembahas seminar proposal dan selaku dosen pembahas I sidang munaqosah
7. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi., selaku dosen pembahas II sidang munaqosah.
8. Seluruh dosen Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga, terimakasih atas dedikasi dalam mengajar dan ilmu yang semoga bermanfaat.
9. Seluruh staff administrasi dan tata usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak membantu dalam proses administrasi selama menjadi mahasiswa sampai penyelesaian skripsi.
10. Semua responden dalam penelitian ini yang bersedia membantu peneliti dalam mengisi skala penelitian yang peneliti sebarakan.
11. Abah dan Ibu yang selalu mendoakan dan memberikan semangat. Yang selalu mendengarkan keluh kesah dan menjadi penyemangat terbesar untuk menyelesaikan skripsi ini.

12. Mas Ahmad Nur Huda, Mbak Vella B.D Marvellina, Mba Vita Vidia Tami, dan Dek Faqih Abdurrohman yang selalu memberikan banyak warna dan menjadi sosok yang dirindukan oleh penulis.
13. Romo Kyai Zaini Adnan dan Ibu Nyai Umi Farida yang selalu penulis harapkan barokah ilmu dan barokah qurannya.
14. Seluruh santri Pondok Pesantren Ki Ageng Giring khususnya yang telah bersedia membantu dan memberikan masukan dalam proses penelitian.
15. Teman-teman mahasiswa program studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga khususnya teman-teman kelas D angkatan 2017 yang telah banyak mewarnai hari-hari penulis dalam menjalani perkuliahan.

Akhir kata, terima kasih kepada pihak-pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih kepada orang-orang yang ditakdirkan Allah untuk terlibat dalam takdir penulis, atas saran, dukungan, bantuan, dan segala perhatian yang telah diberikan kepada penuli sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Yogyakarta, 12 Agustus 2021

Penulis,



Farhan Zaini Ma'shum
17107010142

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I	16
PENDAHULUAN	16
A. Latar Belakang Masalah	16
B. Rumusan Masalah	22
C. Tujuan Penelitian	22
D. Manfaat Penelitian	22
1. Manfaat Teoritis.....	22
2. Manfaat Praktis	22
E. Keaslian Penelitian	23
1. Keaslian Judul	27
2. Keaslian Teori	28
3. Keaslian Alat Ukur	28
4. Keaslian Subjek Penelitian.....	29
BAB II	30
TINJAUAN PUSTAKA	30
A. Prokrastinasi Akademik	30
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	30
2. Aspek Prokrastinasi Akademik.....	32
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	33

B. <i>Self-Compassion</i>	39
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	39
2. Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	40
C. Keaktifan Berorganisasi	43
1. Pengertian Keaktifan Berorganisasi.....	43
2. Etos Kerja dalam Organisasi.....	44
3. Manfaat Organisasi	46
4. Peran dan Fungsi Mahasiswa dalam Organisasi	48
D. Dinamika Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> dan Keaktifan Berorganisasi dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	48
E. Hipotesis	53
BAB III	54
METODE PENELITIAN	54
A. Desain Penelitian	54
B. Identifikasi Variabel Penelitian	54
C. Defini Operasional Variabel Penelitian	55
1. Prokrastinasi Akademik	55
2. <i>Self-Compassion</i>	55
3. Keaktifan Berorganisasi.....	56
D. Populasi dan Sampel Penelitian	56
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	58
1. Skala Prokrastinasi Akademik	58
2. Skala <i>Self-Compassion</i>	59
3. Skala Keaktifan Berorganisasi	62
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	63
1. Validitas Alat Ukur	63
2. Seleksi Aitem	63
3. Reliabilitas Alat Ukur	64
G. Metode Analisis Data	64
1. Uji Asumsi	64
a. Uji normalitas.....	64
b. Uji linieritas	64
c. Uji Multikolinieritas.....	65
d. Uji Heteroskedastisitas.....	65
e. Analisis Regresi Berganda	66

BAB IV	67
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	67
A. Orientasi Kanchah.....	67
B. Persiapan Penelitian	68
C. Pelaksanaan Penelitian.....	72
D. Analisis Data.....	72
E. Pembahasan.....	81
BAB V	84
KESIMPULAN DAN SARAN	84
A. Kesimpulan Penelitian	84
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN	92
CURRICULUM VITAE	209

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blueprint</i> skala prokrastinasi akademik	58
Tabel 2. <i>Blueprint</i> skala <i>self-compassion</i>	60
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Keaktifan Berorganisasi	62
Tabel 4. Distribusi aitem skala <i>Self-compassion</i>	69
Tabel 5. Distribusi aitem skala Keaktifan Berorganisasi Setelah uji coba	70
Tabel 6. Distribusi aitem skala Prokrastinasi Akademik Setelah uji coba	71
Tabel 7. Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i> , Skala Keaktifan Berorganisasi, dan Skala Prokrastinasi Akademik	71
Tabel 8. Deskripsi statistik skala <i>Self-Compassion</i> , Keaktifan Berorganisasi, dan Prokrastinasi Akademik	73
Tabel 9. Rumus Kategorisasi	73
Tabel 10. Kategorisasi <i>Self-Compassion</i>	74
Tabel 11. Kategorisasi Keaktifan Berorganisasi	74
Tabel 12. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	75
Tabel 13. Uji Normalitas Data Residual <i>Self-Compassion</i> , Keaktifan Berorganisasi, dan Prokrastinasi Akademik	76
Tabel 14. Uji Linieritas <i>Self-Compassion</i> , Keaktifan Berorganisasi, dan Prokrastinasi Akademik	76
Tabel 15. Uji Multikolonieritas <i>Self-Compassion</i> dan Keaktifan Berorganisasi ...	77
Tabel 16. Uji Heteroskedastisitas <i>Self-Compassion</i> , Keaktifan Berorganisasi, dan Prokrastinasi Akademik	78
Tabel 17. Uji Regresi Berganda <i>Self-Compassion</i> , Keaktifan Berorganisasi, dan Prokrastinasi Akademik	79

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> dan Keaktifan Berorganisasi dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	53
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----



HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN KEAKTIFAN BERORGANISASI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA

Farhan Zaini M

17107010142

INTISARI

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 variabel 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 koefisien determinasi (R^2) 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.

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND ORGANIZATIONAL ACTIVITY WITH STUDENT ACADEMIC PROCRASTINATION

Farhan Zaini M

17107010142

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%.

Keyword : self-compassion, organizational activity, student academic procrastination

SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 mengerjakan 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 mengerjakan 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*, *rumination*, dan depresi serta memiliki berkorelasi negatif antar variabel. *Self-compassion* juga berkorelasi positif dengan *emotional intelegence*, *interpersonal cognition distortion*, dan hubungan sosial. Sehingga 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 memamanajemen 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 memamanajemen 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 manajemen 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 organisasi 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 keaktifan berorganisasi perlu diteliti kembali, hal ini dikarenakan keaktifan berorganisasi 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.

B. Rumusan Masalah

Sebagai upaya untuk mengetahui jawaban dalam penelitian, maka perlu adanya rumusan permasalahan dalam bentuk pertanyaan yang akan penulis teliti, yaitu adakah hubungan antara *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh penelitian yang baik dan bagus, maka peneliti akan membuat tujuan yang ingin diperoleh. Adapun maksud penelitian ini adalah mengetahui adanya hubungan antara *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Studi penelitian ini secara teoritis bermaksud memberikan sumbangan wawasan keilmuan dalam lingkup psikologi, terutama pada bidang psikologi pendidikan. Penelitian ini juga diharapkan dapat mengembangkan teori *self-compassion*, keaktifan berorganisasi, dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa

Memberikan sumbangsih yang berkualitas dalam dunia pendidikan berupa informasi mengenai *self-compassion*, keaktifan berorganisasi, dan prokrastinasi akademik agar kedepannya mampu diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari serta berguna bagi penelitian selanjutnya.

b. Bagi Lembaga Pendidikan

Diharapkan menjadi sebuah informasi serta masukan tentang hubungan *self-compassion*, keaktifan berorganisasi, dan prokrastinasi akademik, sehingga dapat menjadi sebuah acuan pertimbangan mengenai penanganan masalah psikologi pada sebuah lembaga pendidikan seperti masalah *self-compassion*, keaktifan berorganisasi, dan prokrastinasi akademik.

c. Bagi Peneliti Lain

Menjadi salah satu sumber pendukung bagi seorang peneliti.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu mengenai topik *self-compassion*, keaktifan berorganisasi dan prokrastinasi akademik antara lain :

1. Aini dan Mahardayani (2011) melakukan penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi. Subjek penelitian ini berjumlah 74 mahasiswa. Skala prokrastinasi dan skala kontrol diri digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan korelasi sebagai teknik analisisnya. Penelitian ini memperoleh kesimpulan yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UMK.
2. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Endrianto (2014) mengenai kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan agar dapat mengetahui adanya hubungan atau tidak kontrol diri sebagai variabel bebas dengan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa dengan berjumlah 166. Skala penelitian ini menggunakan skala API, BSCS, dan SPS. Analisis penelitian ini menggunakan *product moment*. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif prokrastinasi dan kontrol diri pada mahasiswa Universitas Surabaya.
3. Azalia, dkk (2016) melakukan penelitian mengenai kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 146 dengan total populasi sebanyak 225. Ada dua jenis skala dalam penelitian ini yakni kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menjadikan korelasi *product moment* sebagai teknik analisis datanya. Hasil penelitian ini terdapat adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan.
4. Damri, dkk (2017) melakukan penelitian mengenai *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa dengan jumlah 231. Skala *self-efficacy* pada penelitian ini menggunakan teori yang bersumber dari Bandura yang memiliki 3 aspek yaitu dimensi kekuatan

(*strenght*), dimensi generalisasi (*generality*), dan dimensi tingkat (*level*). Sedangkan skala prokrastinasi akademik menggunakan teori Ferrary. Analisis deskriptif digunakan sebagai teknik analisis data penelitian. Kesimpulan penelitian ini yakni adanya hubungan antara *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik.

5. Ursia, dkk (2013) melakukan penelitian yang mengenai prokrastinasi akademik dan kontrol diri. Subjek penelitian ini menggunakan mahasiswa dengan jumlah 157. Skala prokrastinasi akademik dibuat berdasarkan PASS-S, yang dikembangkan oleh Sia dengan berdasarkan 3 aspek, yaitu keinginan mengurangi penunda-penundaan, frekuensi dan kebermasalahan, skala kontrol diri (dibuat berdasarkan 2 dimensi menurut De Ridder, dkk yaitu aspek *inhibitory* dan *initiatiry*), dan skala konformitas. Analisis korelasi digunakan sebagai pengolah data serta kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri mempunyai korelasi dengan prokrastinasi akademik.
6. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Oktavia (2015) mengenai dukungan sosial dan *self-determinatin*. Subjek penelitian ini menggunakan mahasiswa dengan jumlah 205. Pada skala PASS yang telah dikembangkan oleh Solomon dan Rothblum terdapat enam aspek yaitu, mengerjakan tugas makalah, tugas membaca mingguan, belajar sebelum ujian, tugas administratif, tugas akademik secara keseluruhan, dan tugas menghadiri perkuliahan. Skala kedua penelitian ini yaitu *the social provosion scale* yang telah diadaptasi dari Weiss. Skala yang ketiga yakni *academic motivation scale (AMS-C28) college version*. Teknik analisis yang digunakan yakni analisis regresi berganda. Kesimpulan penelitian ini menyatakan ada pengaruh dukungan sosial serta *self-determination* yang signifikan dengan prokrastinasi akademik.
7. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Hasanah dan Hidayati (2016) mengenai *self-compassion* dan *Alienasi*. Penelitian ini menggunakan subjek berjumlah 270 siswa. Skala *Alienasi* (0,929) yang dibuat oleh Seeman dengan berdasarkan aspek alienasi : ketidakberartian (*meaninglessness*), isolasi sosial (*isolation*), ketidakberdayaan (*powerlessness*), keterasingan diri (*self-estrangement*), dan ketiadaan norma (*normlessness*). Skala *self-compassion* ini menggunakan 4

- aspek menurut Neff. Analisis penelitian menggunakan regresi ganda. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan alienasi.
8. Siswati dan Hadiyati (2017) melakukan penelitian mengenai *self-compassion* dan efikasi diri. Subjek mahasiswa yang digunakan berjumlah 110 mahasiswa. Skala yang digunakan yakni skala *self-compassion* (0,858) dan skala efikasi diri (0,850). Analisis yang digunakan yaitu regresi sederhana. Kesimpulan penelitian ini adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan efikasi diri.
 9. Rananto dan Hidayati (2017) melakukan penelitian mengenai *self-compassion* dan prokrastinasi. Subjek yang digunakan dalam penelitian berjumlah 150 siswa. Skala *self-compassion* yang dibuat menurut Neff (2011) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,879. Sedangkan skala prokrastinasi yang dibuat menurut Ferrari, dkk (1995) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,957. Pada penelitian ini analisis sederhana digunakan sebagai teknik analisis datanya. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi.
 10. Rifa'i dan Syahrina (2019) melakukan penelitian mengenai *self-regulated learning*, *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik. Subjek siswa yang digunakan berjumlah 97. Pada penelitian ini menggunakan skala *self-regulated learning*, skala *self-compassion* dan skala prokrastinasi akademik. Analisis regresi ganda digunakan pada penelitian ini. Kesimpulan penelitian ini yakni adanya hubungan signifikan antara *self-regulated learning* dan *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik.
 11. Aziz (2018) melakukan penelitian mengenai kasih sayang dan *self-compassion*. Subjek yang digunakan penelitian ini sebanyak 106 mahasiswa. Pada penelitian ini menggunakan skala kasih sayang dan skala *self-compassion*. Dengan besaran nilai reliabilitas skala kasih sayang 0,928 serta skala *self-compassion* sebesar 0,892. Analisis yang digunakan pada penelitian ini yakni analisis korelasi *product moment*. Kesimpulan penelitian ini yakni adanya hubungan positif antara kasih sayang dengan *self-compassion*.

12. Kawtri, dkk (2019) melakukan penelitian mengenai *self-compassion* dan resiliensi. Penelitian ini menggunakan subjek berjumlah 140. Skala SCS yang dirancang oleh Neff dan telah diadaptasi oleh Listiyandini dan Febrinabilah. Skala resiliensi yang berguna untuk mengukur resiliensi dirancang oleh Connor dan Davidson serta telah disesuaikan oleh Mujahidah & Listiyandini. Analisis yang digunakan yaitu korelasi serta kesimpulan penelitian ini yaitu adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan.
13. Ichsan dan Makki (2018) melakukan penelitian mengenai keaktifan dalam organisasi dan prestasi belajar. Penelitian ini menggunakan subjek berjumlah 30 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan angket dalam mengukur tinggi rendahnya keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi, sedangkan dalam mengukur tinggi rendahnya tingkat prestasi belajar mahasiswa menggunakan nilai KHS. Analisis yang digunakan yaitu korelasi *product moment* serta kesimpulan penelitian ini yaitu adanya hubungan antara keaktifan mahasiswa dalam berorganisasi dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan biologi.
14. Sohilait (2019) melakukan penelitian mengenai keaktifan berorganisasi dan motivasi belajar dengan prestasi belajar. Subjek yang digunakan berjumlah 100 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan angket dalam mengukur tinggi rendahnya keaktifan berorganisasi dan motivasi belajar, sedangkan untuk mengukur prestasi belajar menggunakan IPK. Analisis yang digunakan yaitu korelasi *pearson*, serta kesimpulan penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara keaktifan berorganisasi dengan prestasi belajar, serta terdapat hubungan yang signifikan antara keaktifan berorganisasi dengan motivasi belajar.
15. Hardiansah (2019) melakukan penelitian mengenai keaktifan berorganisasi dan budaya organisasi dengan prestasi akademik. Penelitian ini menggunakan subjek berjumlah 45 mahasiswa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni keaktifan berorganisasi, budaya organisasi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yakni korelasi *product of moment*. Kesimpulan penelitian ini menghasilkan adanya hubungan yang signifikan antara keaktifan berorganisasi

dengan prestasi akademik, serta terdapat hubungan yang signifikan antara budaya organisasi dengan prestasi akademik.

16. Iswahyudi dan Mahmudi (2017) melakukan penelitian mengenai pengaruh mengikuti orgamawa dan regulasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan subjek berjumlah 60 mahasiswa. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yakni mengikuti orgamawa, regulasi diri, dan prokrastinasi mahasiswa. Analisis yang digunakan yaitu analisis regresi dua prediktor, serta penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan seperti adanya pengaruh yang positif mengikuti orgamawa pada prokrastinasi mahasiswa, adanya pengaruh negatif regulasi diri pada prokrastinasi mahasiswa, dan adanya pengaruh mengikuti orgamawa dan regulasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa.
17. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Setyaningrum, dkk (2018) mengenai keaktifan berorganisasi dan prestasi belajar terhadap kesiapan kerja. Subjek yang digunakan berjumlah 50 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan skala keaktifan berorganisasi, prestasi belajar, dan kesiapan kerja. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda. Pada penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan yakni pertama terdapat pengaruh signifikan yang positif keaktifan berorganisasi terhadap kesiapan kerja, yang kedua yakni adanya pengaruh yang signifikan yang positif terhadap kesiapan kerja, dan yang ketiga yaitu terdapat pengaruh yang signifikan positif keaktifan berorganisasi dan prestasi belajar terhadap kesiapan kerja mahasiswa.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah ditemukan, maka peneliti memutuskan untuk membuat perbandingan dengan penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang akan dibuat oleh peneliti sebagai berikut :

1. Keaslian Judul

Rananto dan Hidayati (2017) melakukan penelitian yang menggunakan variabel bebas *self-compassion*, serta variabel terikat prokrastinasi. Rifa'i dan Syahrina (2019) melakukan penelitian yang menempatkan *self-regulated learning* dan *self-compassion* sebagai variabel bebas, dengan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Selain itu, Iswahyudi (2017) melakukan

penelitian yang menggunakan dua variabel bebas yakni mengikuti orang-orang dan regulasi diri, serta menggunakan variabel terikat prokrastinasi.

Dengan temuan perbandingan ini, maka dapat diketahui bahwa penelitian yang akan dilakukan ini memiliki perbedaan yakni dua variabel bebas yang berbeda serta memiliki kesamaan berkaitan dengan penggunaan variabel terikat yakni prokrastinasi akademik.

2. Keaslian Teori

Penelitian yang dilakukan oleh Aini dan Mahardayani (2011) menggunakan teori yang dibuat oleh Solomon dan Rothblum dalam mendefinisikan prokrastinasi akademik. Penelitian selanjutnya tentang prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Damri, dkk (2017) menggunakan teori prokrastinasi akademik yang dibuat oleh Brown dan Holtzman. Sedangkan Hasanah dan Hidayati (2016) melakukan penelitian dengan menggunakan pendapat Neff dalam mendefinisikan teori *self-compassion*. Sementara Rifa'i dan Syahrina (2019) menggunakan pendapat Gilbert dalam mendefinisikan teori *self-compassion*. Penelitian yang dilakukan oleh Hardiansah (2019) menggunakan teori yang dibuat oleh Suryosubroto dalam mendefinisikan teori keaktifan berorganisasi

Pada penelitian ini, variabel tergantung yaitu prokrastinasi akademik menggunakan teori Schouwenberg. Variabel bebas pertama menggunakan teori dari Germer dalam mendefinisikan *self-compassion*. Sementara variabel bebas kedua menggunakan teori dari Suryosubroto dalam mendefinisikan keaktifan berorganisasi.

3. Keaslian Alat Ukur

Endrianto (2014) melakukan penelitian dengan skala prokrastinasi berdasarkan pendapat Aitken. Penelitian lain juga dilakukan oleh Azalia, dkk (2016) melakukan penelitian menggunakan skala prokrastinasi yang dibuat oleh Solomon dan Rothblum yaitu (PASS) dan telah dikembangkan oleh Oktaviani (2015) mengenai dukungan sosial, *self determination*, dan prokrastinasi akademik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ursia (2015) menggunakan skala prokrastinasi yang bersumber dari Sia. Sementara skala

prokrastinasi yang akan dibuat peneliti menggunakan aspek yang bersumber dari Schouwenberg (Ferrari, dkk, 1995).

Rananto dan Hidayati (2017) melakukan penelitian tentang *self-compassion* dengan menggunakan skala yang bersumber dari Neff. Skala *self-compassion* pada penelitian ini menggunakan skala yang dibuat oleh Aziz (2018) berdasarkan aspek-aspek yang dibuat oleh Neff.

Hardiansah (2019) meneliti tentang keaktifan berorganisasi dengan skala yang bersumber dari Suryosubroto. Adapun penelitian ini, peneliti berpedoman pada aspek yang bersumber dari Suryosubroto.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Siswati, dkk (2017) melakukan penelitian mengenai *self compassion* dan efikasi diri yang menggunakan subjek mahasiswa. Selanjutnya penelitian Rananto dan Hidayati (2017) mengenai *self compassion* dan prokrastinasi dengan subjek yang dipilih adalah siswa SMA Nasima Semarang. Sementara pada penelitian ini, peneliti menetapkan mahasiswa sebagai subjek penelitian.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu pemilihan subjek yang digunakan seperti yang diketahui bahwa pada penelitian sebelumnya menempatkan siswa sebagai subjek, sementara pada penelitian ini memposisikan mahasiswa sebagai subjek yang akan diteliti. Perbedaan lain juga berdasarkan jumlah variabel pada penelitian ini menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

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.

B. Saran

Setelah dilakukan analisis regresi beserta kesimpulan, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai mana berikut ini :

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan lebih memahami pentingnya *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi agar dapat mengurangi tingkatan dari tingginya prokrastinasi akademik mahasiswa. Seperti yang diketahui bahwa *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi memengaruhi besar kecilnya prokrastinasi akademik mahasiswa. Seorang mahasiswa yang memiliki *self-compassion* yang baik dan mampu untuk manajemen waktu dengan kegiatan organisasi maka kemungkinan kecil mengalami masalah prokrastinasi akademik.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini dapat terjadi bias dalam memperoleh data, dikarenakan hanya menggunakan alat penelitian yakni skala sebagai alat dalam pengumpulan data. Peneliti juga menyadari variabel yang mempengaruhi prokrastinasi akademik sangatlah banyak, sementara dalam penelitian ini hanya menggunakan 2 variabel yakni *self-compassion* dan keaktifan berorganisasi. Hasil penelitian ini prokrastinasi hanya dapat dijelaskan sebanyak 23,7 % dari variabel bebas yang diujikan, sehingga penelitian selanjutnya perlu menambahkan variabel bebas yang lain, seperti kontrol diri.



DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- 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>
- Alaihimi, W. S., Arneliwati, & Misrawati. (2014). Perbandingan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Keaktifan dalam Organisasi Mahasiswa. *JOM PSIK*, 1(02), 1–8.
- Apiwie, P. W. (2013). *Perbedaan Prestasi Belajar Antara Mahasiswa Jurusan Sejarah Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Semarang Angkatan 2008 yang Aktif dan tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan*. Univeritas Negeri Semarang.
- Arifin, S. (2014). *Mahasiswa dan Organisasi*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Aneka Karya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ariyanto, R., Netrawati, N., & Yusri, Y. (2019). Reletionship 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).
- Aziz, B. (2018). *Hubungan antara kasih sayang orang tua dengan self compassion pada Mahasiswa (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga; Vol. 2)*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-76887-8%0A>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *RELIABILITAS dan VALIDITAS (4th ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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>
- Basuki, H. (2007). *Konflik Peran Mahasiswa Aktif di Organisasi Kampus*. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- 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>
- Burka, J. ., & Yuen, L. . (2008). *Procrastination, Why you do it, what to do abaout it now*. America: Da Capo Press.
- Creswell, J. W. (2008). *Educational Research, Planing, Conducting, and Evaluating Quantitave and Qualitative Research*. New Jersey USA: Pearson Education Inc.

- 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>
- Gani, I., & Amalia, S. (2019). *Alat Analisis Data : Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial* (1st ed.; M. Bendatu, Ed.). Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindfull Path to Self-Compassion : Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. London: The Guilford Press.
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 20*. Semarang: Badan Penerbit -Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Hadi, S. (2004). *Metodology Reseach 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hardiansah, M. F. (2019). Hubungan Keaktifan Berorganisasi Dan Budaya Organisasi Dengan Prestasi Akademik Pengurus Himpunan Mahasiswa. *JPEKA*, 3(1), 47–54. <https://doi.org/10.26740/jpeka.v3n1.p47-54>
- Hardianti, N. (2019). *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hasanah, F., & Hidayati, F. (2016). HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN ALIENASI PADA REMAJA (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Empati*, 5(4), 750–756.
- Ichsan, C., & Makki. (2018). *Hubungan Keaktifan dalam Organisasi Universitas dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UM Parepare*. 2(01), 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.51336/cb.v2i1.166>
- 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: BPFE.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Arruum, R., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76–83.
- 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>
- Kusdi. (2009). *Teori Organisasi dan Administrasi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Malayu. (2016). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Margareta, R. S., & Wahyudin, A. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar, Perfeksionisme Dan Keaktifan Berorganisasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan Regulasi Diri Sebagai Variabel Moderating. *Economic Education Analysis Journal*, 8(1), 79–94.
- 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. . (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self- Compassion*. Texas: Psychology Press Taylor & Francis Group University of Texas.
- 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
- Oktavia, U. A. D. (2015). *Pengaruh dukungan sosial dan self-determination terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas adab dan humaniora uin syarif hidayatullah jakarta (Skripsi)*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- pddiktikemendikbud. (n.d.). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga - PDDikti. Retrieved March 20, 2021, from 2020 website: https://pddikti.kemdikbud.go.id/data_pt/5815D72E-0375-43D7-A4EA-05BF50704903

- 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.
- Ratminto, & Winarsih, A. S. (2012). *Manajemen Pelayanan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Santoso, S. (2010). *Statistik Multivariat*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- 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](https://doi.org/10.1037/10808-000)
- Setyaningrum, D. F., Sawiji, H., & Ninghardjanti, P. (2018). Pengaruh Keaktifan Berorganisasi dan Prestasi Belajar terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Angkatan 2013 Universitas Sebelas Maret Surakarta. *JIKAP*, 2(2), 15.
- 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>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Siswanto. (2007). *Pengantar Manajemen*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Mediapsi*, 03(02), 22–28. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.02.3>
- Sohilait, I., P.Manoppo, F., & F.Memah, M. (2019). Hubungan Keaktifan Berorganisasi dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran. *Jmr*, 1(03), 1–7.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. . (1984). Academic Procrastination : Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Sudjana, N., & Ibrahim. (2007). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- 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: Rineka Cipta.

Suseno, M. N. (2012). *Statistika : Toeri dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora* (1st ed.). Yogyakarta: Ash-Shaff.

Sutriyono, S., Riyani, R., & Prasetya, B. E. A. (2012). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw Berdasarkan Tipe Kepribadian a Dan B. *Satya Widya*, 28(2), 127. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2012.v28.i2.p127-136>

Tejada, J., & Punzalan, J. (2012). On the Misuse of Slovin's Formula. *The Philippine Statistician*, 61(1), 129–136.

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.

Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik Dan Self Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>

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.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA