

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI
2 UJUNGBATU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu (S1) Pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*



OLEH :

HELVIA FURNAWATI
168110143

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2020

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN
PROKRASINASI PADA SISWA SMA NEGERI 2
UJUNGBATU**

HELVIA FURNAWATI

168110143

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal

31 Agustus 2020

DEWAN PENGUJI

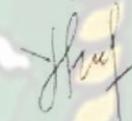
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

TANDA TANGAN

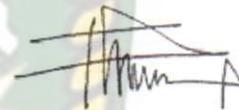
Sigit Nugroho, S.Psi., M.Psi., Psikolog



Yulia Herawati, S.Psi., MA.



Dr. Fikri, S.Psi., M.Si



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh

gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, 13 November 2020

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Yanwar Arief, M.Psi Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Helvia Furnawati

NPM : 168110143

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat satupun karya atau pendapat yang pernah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam skripsi ini dan telah disebutkan seluruhnya secara sistematis pada daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaannya dicabut.

Pekanbaru, 2020

Yang Menyatakan,



Helvia Furnawati

NPM. 168110143

PERSEMBAHAN

Atas izin Allah SWT

Allah Tidak akan merubah nasib suatu kaum
hingga mereka mengubah nasibnya sendiri (Ar-Ra'du: 11)

Aku persembahkan karya ini untuk:

Kedua orangtua yang paling aku cintai yang selalu
mendo'akan, dan memberikan dukungan untuk anak-anaknya.

Ayah,

Terimakasih telah mengajarkan aku segalanya

Ibu

Terimakasih untuk do'a yang tidak pernah putus

MOTTO

Setiap pekerjaan dapat diselesaikan dengan mudah bila dikerjakan tanpa keengganan.

Jangan tunda sampai besok apa yang engkau bisa kerjakan hari ini.

Berusahalah jangan sampai terlengah walaupun sedetik saja, karena atas kelengahan kita tak akan kembali seperti semula.

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

“Maka apabila kamu telah selesai dari sesuatu urusan kerjakan dengan sungguh-sungguh urusan yang lain dan hanya kepada Tuhankah hendaknya kamu berharap”

(Al-Qur'an Surah Al-Insyiroh: 6-7)

KATA PENGANTAR

Asslamualaikum, wr.wb...

Alhamdulillah robbil'alamin, segala puji dan syukur atas kehadiran ALLAH SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan antara *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar serjana program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ini mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. DR. H. Syafrinaldi, S.H., MCL selaku rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri Idris, S.Psi., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau sekaligus Penasehat Akademik.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran dengan kesibukan untuk selalu memberikan bimbingan, dorongan, dan ilmu yang sangat bermanfaat sehingga penulis dapat memahami dan termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak/ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas dukungannya yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Segenap pengurus Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Terimakasih atas bantuan dan pelayanan yang baik selama ini.
11. Terimakasih kepada sekolah-sekolah yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan dukungannya yang sangat bermanfaat bagi penulis.

12. Terimakasih kepada Ayahku Kasrul, Ibuku Doriyanita, adik-adikku Dirga Sahri Saputra dan Mifta Huljannah yang tidak henti-hentinya mendoakan serta memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Terimakasih kepada Taufiq Qurahman dan seluruh keluarga besar tercinta yang tidak henti-hentinya memberikan do'a, semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Terimakasih kepada sahabat Nelly Sundari, Kakak Mardia Ulfa S.Psi Riska Juliya Rahayu, Mazura Nur Asfa, dan Kakak Rifa'atul Aulia Rahmi S.Pd yang selalu memberikan do'a, semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
15. Terimakasih kepada teman-temanku Tetty Hardiyanti, Nur Qhadri, Riska Nurlya, Fairuz Amalia, dan Fahira Fahrani yang senantiasa menjadi tempat bertukar pikiran, menemani, mendukung, memotivasi dan meluangkan waktunya dari proses proposal hingga menyelesaikan skripsi ini.
16. Terimakasih kepada Maulin Anisa S.Psi dan Florentina Nancy yang sudah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi dan seluruh teman-teman angkatan 2016 dan kelas F yang tidak bisa disebutkan satu-satu. Terimakasih untuk kebersamaan yang menghadirkan rasa kekeluargaan yang tidak terlupakan.
17. Dan untuk semua pihak yang telah bersedia membantu selama proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terimakasih atas bantuandukungan dan motivasinya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Wassalam...

Pekanbaru, Agustus 2020

Helvia Furnawati



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK BAHASA.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	9
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Prokrastinasi Akademik	11
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik	11
2.1.2 Aspek Prokrastinasi Akademik	13
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik..	14
2.1.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	16
2.1.5 Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik.....	17
2.1.6 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik.....	18

2.2 <i>Self Compassion</i>	19
2.2.1 Pengertian <i>Self Compassion</i>	19
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	21
2.3 Hubungan Antara <i>self Compassion</i> Dengan Prokrastinasi Pada Siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu	22
2.4 Hipotesis	25

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	26
3.2 Defenisi Operasional	26
3.2.1 Prokrastinasi	26
3.2.2 <i>Self Compassion</i>	27
3.3 Subjek Penelitian	27
3.3.1 Populasi Penelitian	27
3.3.2 Sampel Penelitian	28
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	29
3.4 Metode Pengumpulan Data	30
3.4.1 Skala Prokrastinasi	31
3.4.2 Skala <i>Self Compassion</i>	33
3.5 Validitas Dan Reliabilitas	34
3.5.1 Validitas	34
3.5.2 Reliabilitas	35
3.6 Metode Analisis Data	36
3.6.1 Uji Normalitas	37
3.6.2 Uji Linieritas	37
3.6.3 Uji Hipotesis	38
3.7 Persiapan Alat Ukur Penelitian	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Prosedur Penelitian	44
4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian	44

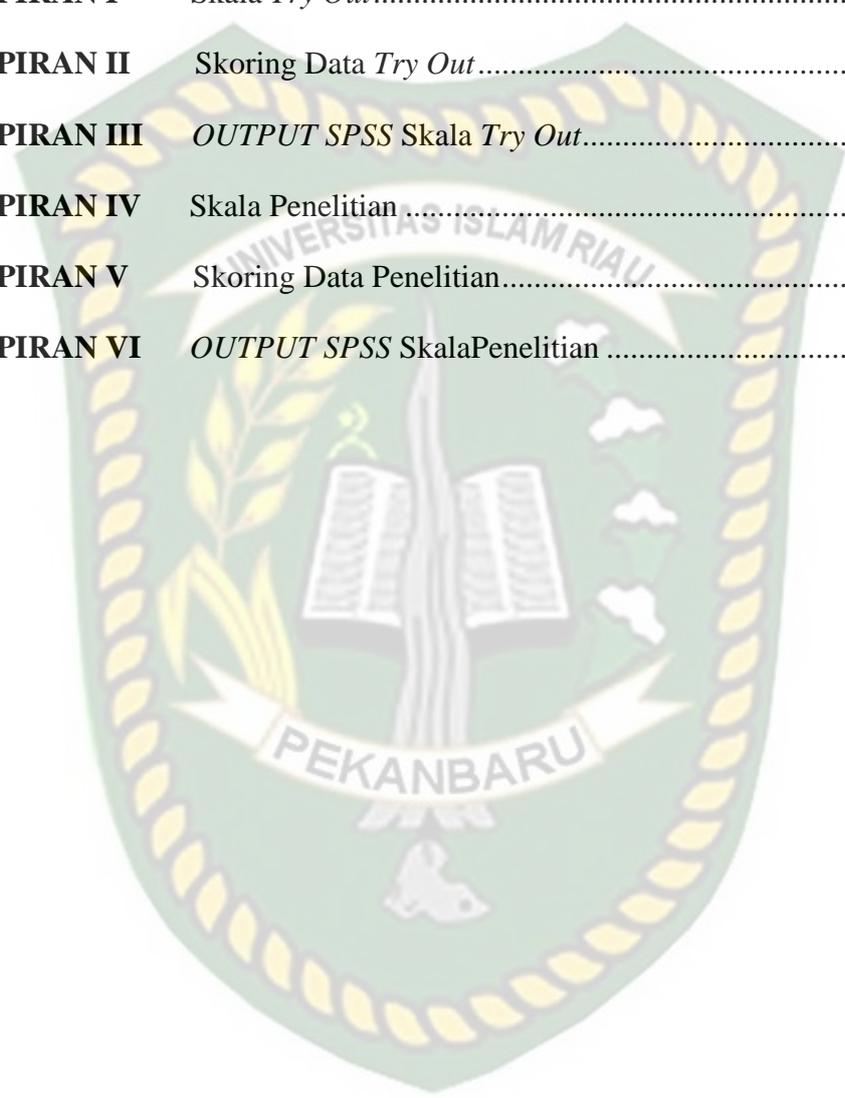
4.2 Profil SMA Negeri 2 Ujungbatu	44
4.3 Proses Perizinan	45
4.4 Pelaksanaann Penelitian	45
4.5 Deskripsi Data.....	46
4.6 Hasil Analisis Data.....	49
4.6.1 Uji Normalitas.....	49
4.6.2 Uji Linieritas	50
4.6.3 Uji Hipotesis	51
4.7 Pembahasan.....	52
 BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran.....	57
5.2.1 Bagi Subjek	57
5.2.2 Bagi Guru	58
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	58
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampel Penelitian	29
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Sebelum <i>Try Out</i>	32
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> Sebelum <i>Try Out</i>	34
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Setelah <i>Try Out</i>	40
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> Setelah <i>Try Out</i>	43
Tabel 4.1 Rentang Skor Penelitian	46
Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi.....	47
Tabel 4.3 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Prokrastinasi.....	47
Tabel 4.4 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor <i>Self Compassion</i>	48
Tabel 4.5 Data Demografi Penelitian	48
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	50
Tabel 4.7 Hasil Uji Linieritas	51
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis Korelasi <i>Product Moment</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	Skala <i>Try Out</i>
LAMPIRAN II	Skoring Data <i>Try Out</i>
LAMPIRAN III	<i>OUTPUT SPSS</i> Skala <i>Try Out</i>
LAMPIRAN IV	Skala Penelitian.....
LAMPIRAN V	Skoring Data Penelitian.....
LAMPIRAN VI	<i>OUTPUT SPSS</i> Skala Penelitian.....



HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 2 UJUNGBATU

HELVIA FURNAWATI

168110143

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik suatu sikap dan perilaku dengan sengaja menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas sehingga merugikan diri sendiri karena tidak dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas tepat waktu dan hasilnya tidak maksimal. *Self compassion* merupakan aspek psikologis yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu. Subjek penelitian ini adalah 174 siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Proses pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu, skala prokrastinasi yang disusun oleh Fitriani (2019) yang berjumlah 29 aitem dan skala *self compassion* yang disusun oleh Hasanah dan Hidayati (2016) yang berjumlah 16 aitem. Sedangkan data analisa statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi *pearson product moment* dimana hasilnya menunjukkan nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,349 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu, dengan nilai korelasi adalah negatif, artinya maka semakin tinggi *self compassion* maka prokrastinasi siswa semakin rendah, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka prokrastinasi siswa semakin tinggi.

Kata kunci : *prokrastinasi akademiik, self compassion*

**THE RELATION BETWEEN SELF COMPASSION AND ACADEMIC
PROCRASTINATION TO THE STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL
2 UJUNGBATU**

**Helvia Furnawati
168110143**

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

ABSTRACT

Academic procrastination is an attitude and habit expressly postpone to do or finish the duty until damage ourselves because can't finish job or duty on time and the result isn't maximal. Self compassion is psychology aspect which influence someone to has procrastination academic inclination behavior The goal of this research is to know the relation between self compassion and procrastination to the student of senior high school 2 ujungbatu. The research subject is 174 student of senior high school 2 ujungbatu. Technique to take the sample of this is using proportionate stratified random sampling technique. Process of collecting data use two scale, the are procrastination scale is arranged by Fitriani (2019) with 29 items and self compassion scale is arranged by Hasanah and Hidayati (2016) with 16 items. Whereas analyze data statistic is used in this research is pearson product momen correlation r_{xy} as $-0,349$ with p as $0,000(p<0,05)$. We can conclude that there is negative relation and significant between self compassion and procrastination to the student of senior high school 2 ujungbatu, with correlation mark is negative, it's mean more high self compassion, so procrastination of the student more high.

Keywords :academic procrastination, self compassion

لدى طلاب المدرسة الثانوية العامة الحكومية - بأوجنج باتو
حلفيا فرناواتي
168110143

كلية علم النفس
الجامعة الإسلامية برياو

التسويق هو نوع من تأجيل أداء الوظائف فيفضي به إلى الضياع والخسران، فالأعمال التي تم إنجازها في غير وقته كانت نتيجته ضعيفة. وهذا البحث يهدف إلى معرفة العلاقة بين الإشفاق على النفس بالتسويق لدى طلاب المدرسة الثانوية العامة الحكومية - بأوجنج باتو. في هذا البحث طلاب المدرسة يبلغ عددهم 174 طالبا، وطريقة المعاينة هي المعاينة العشوائية للناسب الطبعي. وطريقة جمع البيانات عن طريق المعيارين وهما معيار الإشفاق على النفس عند فتريرياني (2019) 29 بندا ومعيار التسويق عند حسنة وهدابتي (2016) 16 . وتحليل البيانات من خلال معامل الارتباط التي تشير إلى نتيجة الارتباط -0,349 (p<0,05) 0,000. ويمكن القول بأن العلاقة بين الإشفاق على النفس بالتسويق لدى طلاب المدرسة الثانوية العامة الحكومية - بأوجنج باتو ضعيفة كلما زاد التسويق عند الطلاب والعكس صحيح.

الكلمة المفتاحية: التسويق، الإشفاق على النفس

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada zaman modern ini, suatu bangsa tidak lepas dari pendidikan. Maka dari itu pendidikan sangat penting bagi individu untuk mejalani hidupnya. Indonesia memiliki jenjang pendidikan yang dimulai dari jenjang SD, SMP, SMA hingga ada yang melanjutkan keperguruan tinggi. Jenjang pendidikan merupakan proses siswa untuk belajar dalam mengembangkan kemampuannya dan mencapai suatu tujuan. Jenjang pendidikan merupakan tahapan yang ditetapkan berdasarkan tingkat peserta didik, dengan tujuan yang akan dicapai dan mengembannngkan kemampuannya (Jahja, 2011).

Para siswa akan menempuh jenjang pendidikan dengan cara mengikuti proses pembelajaran. Pada pendidikan menengah merupakan lanjutan dari pendidikan sekolah dasar dan sekolah menengah pertama. Pendidikan menengah terdiri dari Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Masa remaja sendiri juga bisa dikatakan sebagai masa dimana individu mulai mencari jati diri, hal ini dikarenakan mereka sudah tidak termasuk kedalam golongan anak-anak tetapi juga belum termasuk kedalam golongan orang dewasa. Oleh sebab itu, sependapat dengan Desmita (2011) mengatakan bahwa masa remaja sering dikenal dengan masa pencari jati diri. Menurut Djarat (dalam Musbukin, 2013) mengatakan bahwa remaja masih belum mampu

menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Santrock (2003) mengatakan bahwa usia remaja ditandai dengan terjadinya perubahan yang besar dalam aspek biologis, perubahan kognitif, maupun perubahan sosio-emosional. Remaja pada umumnya berada pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), atau sederajat.

Siswa memiliki impian untuk berhasil dalam bidang pendidikan. Selama siswa menuntut ilmu dipendidikan formal, siswa tidak akan lepas dari tugas yang diberikan oleh guru. Siswa diharapkan untuk mampu berpikir efektif dalam menyelesaikan tugas, tidak menunda mengerjakan tugas dan mengerti bahwa setiap tugas yang diberikan harus diselesaikan. Namun tidak semua individu dapat mengelola waktu dengan baik dalam mengerjakan tugas, sebagian siswa wajar menunda waktu untuk mengerjakan, tetapi tidak secara berlebihan, karena hal ini mengakibatkan terhambatnya proses belajar. Melakukan penundaan tugas dan kewajiban belajar merupakan tanda ketidaksiapan siswa dalam menggunakan waktu yang efektif. Penundaan penyelesaian tugas juga berpotensi terhadap terhambatnya proses belajar (Triyono & Rifai, 2018).

Siswa yang sering terlambat dalam mengerjakan tugas karena siswa memiliki rencana dan alasan untuk tidak menyelesaikan tugas tersebut. Perilaku terhadap proses penundaan dalam penyelesaian tugas dapat disebut juga dengan prokrastinasi (Triyono & Rifai, 2018). Setiap siswa harus menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dengan batasan waktu yang ditetapkan. Sebagian ada yang langsung mengerjakan dan ada

juga yang menunda dengan cara mengerjakan “SKS” atau sistem kebut semalam. Sejalan dengan pendapat Erde (Triyono & Rifai, 2018) mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan suatu tugas yang pada awalnya sudah direncanakan.

Tugas yang diberikan oleh guru untuk siswa merupakan tugas yang bersifat formal dalam bidang akademik. Pernyataan ini sesuai dengan teori Ghufron dan Risnawita (2010) mengatakan prokrastinasi terbagi menjadi dua, yaitu prokrastinasi akademik dan non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik seperti tugas sekolah atau tugas kursus. Sedangkan prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, seperti tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan lain sebagainya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 26 November 2019 melalui wawancara dengan 25 siswa di SMA Negeri 2 Rokan IV Koto memperoleh informasi bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan siswa beranggapan a) tugas yang diberikan sulit, b) tidak menguasai materi, c) siswa sering lupa mengerjakan tugas tersebut disebabkan siswa lebih cenderung melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, d) mengerjakan tugas ketika waktu *deadline*. Maka dari itu prestasi belajar siswa akan menjadi rendah.

Berdasarkan kasus yang dijelaskan di atas, mayoritas siswa menunda mengerjakan tugas dengan melakukan aktifitas yang lebih penting dengan menyita waktu yang lama untuk menyelesaikan tugas sehingga hasil tidak maksimal. Sependapat dengan Silver (Ghufron & Risnawita, 2012) seseorang yang melakukan penundaan tidak bermaksud untuk menghindari ataupun tidak mau tahu sama sekali dengan tugas yang dihadapi, tetapi mereka menunda-nunda untuk mengerjakan tugas dengan menyita waktu yang lama untuk menyelesaikan.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 26 November 2019 didapatkan hasil bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan karena a) setiap tugas yang diberikan dianggap sulit, b) perasaan malas, c) ada rasa takut untuk mengerjakan karena tidak mengerjakan secara sempurna, siswa melakukan kegiatan lain seperti bermain *game*, d) melakukan pekerjaan yang lain, dan bermain *handphone*. Sesuai dengan pendapat Ghufron dan Risnawita (2010) mengatakan *fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Seseorang yang menunda untuk mengerjakan tugas sekolahnya karena takut. Akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Sudut pandang *cognitive behavioral* menurut Ellis dan Knaus (Ghufron & Risnawita, 2010) prokrastinasi terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional ini karena kesalahan mempersepsikan bahwa setiap tugas sekolah yang

diberikan itu berat dan tidak menyenangkan. Oleh karena itu, seseorang tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda untuk menyelesaikan tugas tersebut secara memadai.

Berdasarkan kasus yang didapatkan oleh peneliti dari (Nusabali.com) seorang siswa yang tidak mampu menyelesaikan pekerjaan rumah (PR) yang diberikan oleh sekolah, nekat melakukan gantung diri di Banjar Panek, Desa Ban, Kecamatan Kubu, Karangasem. Peristiwa tersebut terjadi pada (20/1/16). Korban bernama I Gede Febri Sugiantara (15). Korban tinggal bersama nenek I Nengah Kuno (50) dan bibinya Ni Nengah Meli (38). Sebelum korban gantung diri korban mengaku malas sekolah karena terlalu banyak PR dan korban diduga nekat bunuh diri karena kurang kasih sayang dari kedua orangtuanya. Pernyataan ini sesuai dengan Ghufron dan Risnawita (2010) mengatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu yang berupa kondisi fisik dan psikologis individu. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang terdapat di luar diri individu yang berupa gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan.

Menurut Ferrari dkk (dalam Santika & Sawitri, 2016) terkait dengan pentingnya penelitian mengenai prokrastinasi karena dapat mengancam atau menghambat pencapaian prestasi belajar. Maka dari itu dapat menyebabkan kegagalan dalam bidang akademik. Menurut William dkk (Wangid, 2014) *self compassion* dan motivasi merupakan aspek

psikologis yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa semakin individu merasa kasihan terhadap dirinya sendiri dan didukung dengan motivasi yang tinggi maka semakin rendah kemungkinan prokrastinasi akan dilakukan. Maka dari itu, motivasi diperlukan karena memiliki peranan yang penting dalam belajar. Senada dengan pendapat Ghufron dan Risnawita (2010) menyatakan bahwa besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Nitami dkk (2015) terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan paparan diatas, agar siswa tidak menyalahkan diri dalam mengerjakan tugas secara berlebihan, maka perlu adanya menumbuhkan rasa menyayangi terhadap diri kita supaya bisa menerima atas kemampuan yang kita miliki atau yang dimaksud *self compassion*. Ketika siswa bisa menerima dan menyakini kemampuan dirinya, siswa akan mengerjakan tugas dengan keyakinan atas kemampuannya tanpa mengkritik sehingga terhindar dari prokrastinasi. Hal ini sependapat dengan Neff (Stevens & Woodruff, 2018) mengatakan *self compassion* merupakan perasaan cinta kasih terhadap diri sendiri dengan perhatian, tidak menghakimi diri sendiri, tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan atas kegagalan yang dialami diri sendiri.

Individu yang memiliki belas kasih pada diri atau *self compassion* tidak akan memaki dirinya ataupun takut gagal dalam melakukan apa pun, hal ini terjadi pada dalam diri individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rananto dan Hidayati (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan prokrastinasi yang berarti *self compassion* berpengaruh untuk perilaku mengurangi prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki *self kindness* (penerimaan diri), *common humanity* (sifat manusiawi), dan *mindfulness* (kesadaran atas keadaan saat itu) maka dari itu siswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Salah satunya terjadi pada kasus yang terjadi di RT 01/14 Desa Cihideung, Kecamatan Parangpong, Kabupaten Bandung Barat pada Sabtu 13 Januari 2018. Korban bernama Tri Tunggal Sampurno (17) siswa kelas 1 SMAN 1 Cisarau, Lembang. Korban ditemukan tewas gantung diri dikayu plafon kamar tidur kediamannya. Ayah korban Kuartno (44) mengatakan kejadian tersebut diduga karena korban tertekan oleh sikap teman-temannya di sekolah yang kerap menyuruhnya untuk mengerjakan tugas ataupun PR. Korban kerap mengeluh banyak tugas dan kerap sibuk mengerjakan tugas-tugasnya itu di kamar (Tribun news.com, Hilman Kamaludin).

Berdasarkan kasus diatas bahwa siswa yang menjalani peran sebagai pelajar, maka dari itu penting bagi siswa meningkatkan kemampuan untuk menyayangi diri sendiri. Berdasarkan pengalaman

individu biasanya menjelaskan bahwa semua orang termasuk diri sendiri mendapatkan belas kasihan diri sendiri juga memungkinkan untuk kurang menilai orang lain. Untuk menilai diri sendiri lebih pantas dari pada orang lain pendapat Brow (dalam Neff, 2003).

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa siswa sangat memerlukan *self compassion* (belas kasih diri) seperti menyadari atas kemampuan yang dimiliki tanpa melibatkan sikap menghakimi diri secara berlebihan hal ini dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa yang sedang menempuh pendidikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rifa'i dan Syahrina (2019) yang berjudul hubungan antara *self regulated learning* dan *self compassion* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di MAN 2 Solok terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa kelas XI Man 2 Solok arah negatif, artinya jika *self compassion* rendah, maka prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI MAN 2 Solok akan tinggi. Sebaliknya jika *self compassion* tinggi, maka maka prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI Man 2 Solok akan rendah. Dari penelitian ini peneliti memiliki dua variabel yang sama yaitu *self compassion* dan prokrastinasi akademik, ada perbedaan antara subjek, dan daerah yang diteliti.

Siswa membutuhkan rasa aman, tenang, dan percaya diri untuk melakukan usaha yang terbaik dan menumbuhkan keyakinan terhadap diri dan orang lain ketika individu ingin mencapai suatu keberhasilan. Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rananto dan Hidayati (2017) mengatakan bahwa tingginya tingkat *self compassion* menunjukkan bahwa siswa memiliki kasih sayang yang sangat besar terhadap diri sendiri sehingga mampu menerima diri apa adanya dan mengurangi kritik secara berlebihan jika sedang dihadapkan dalam situasi yang tidak menguntungkan. Maka dari itu, seseorang memiliki *self compassion* atau belas kasih pada diri maka orang tersebut menerima kegagalan dan tidak menghakimi atau mengkritik diri secara berlebihan sehingga dapat mengatasi kegagalan akademik yang terjadi pada dirinya. Berdasarkan hasil penelitian Neff, Rude, dan Kirkpatrick (2007) *self compassion* dalam diri siswa berhubungan erat dengan prokrastinasi akademik, hasil menunjukkan bahwa siswa yang menyayangi diri akan dapat membantu dalam mengatasi kegagalan akademik, ketika siswa memiliki *self compassion* maka siswa menerima kegagalan dan dapat menahan emosi negatif dalam keadaan menghakimi diri berlebihan.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “**Hubungan Antara Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu**”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Sesuai dengan latar belakang diatas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini “apakah ada hubungan antara *self*

compassion dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Prokrastinasi Pada Siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dengan memperkaya hasil peneliti sebelumnya dan bagi perkembangan pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi, khususnya dalam bidang pendidikan dan psikologi positif.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diperoleh adalah apabila penelitian ini bisa menunjukkan hasil adanya hubungan antara *Self Compassion* dengan prokrastinasi di SMA Negeri 2 Ujungbatu. Dalam bidang pembelajaran khususnya pada siswa bisa mencari metode pembelajaran yang efektif agar tidak terjadi prokrastinasi dan pentingnya bersikap baik pada diri sendiri dalam menghadapi masalah yang terjadi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Ghufron & Risnawita, 2010). Prokrastinasi menurut Wolters (Triyono & Rifai, 2018) merupakan penundaan sampai menit terakhir suatu tugas harus diselesaikan, individu pada akhirnya memiliki niat untuk menyelesaikannya. Senada dengan pendapat Tjundjing (Triyono & Rifai, 2018) prokrastinasi sebagai sifat atau kecenderungan individu melakukan penundaan suatu tindakan atau pengambilan keputusan.

Prokrastinasi menurut Ferrari dkk (Ghufron & Risnawita, 2010) adalah dapat dipandang dari batasan tertentu yaitu hanya sebagai perilaku penundaan yang setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan, dan sebagian suatu kebiasaa atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait* penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan

seorang dalam menghadapi tugas biasanya disertai adanya keyakinan irasional.

Prokrastinasi menurut Milgram (Triyono & Rifai, 2018) menyatakan suatu perilaku yang spesifik yang melibatkan unsur penundaan (baik untuk memulai dan menyelesaikan), keterlambatan dalam mengerjakan tugas dipersepsikan oleh individu suatu tugas yang penting untuk dikerjakan (misalnya tugas sekolah yang menumpuk) menghasilkan keadaan emosional yang tidak stabil misalnya seperti perasaan takut, gelisah, merasa bersalah, panik, ataupun marah.

Menurut Ellis dan Knaus (Triyono & Rifai, 2018) menjelaskan prokrastinasi merupakan kebiasaan penundaan yang tidak perlu yang dilakukan oleh seseorang karena ketakutan akan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dan harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga individu merasa lebih aman untuk tidak melakukan segera, karena hal itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi merupakan suatu sikap dan perilaku dengan sengaja menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas sehingga merugikan diri sendiri karena tidak dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas tepat waktu dan hasilnya tidak maksimal.

2.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk (Ghufro dan Risnawita, 2010) ada 4 aspek prokrastinasi akademik antara lain : penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan realitas, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Ketika mendapatkan tugas, individu tidak segera mengerjakan tugas tersebut dengan alasan belum mendapatkan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi agar mendapatkan hasil yang sempurna. Akan tetapi ketika sudah mendapatkan materi dan mulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.

2. Kelambanan dalam mengerjakan tugas

Individu merasa kesulitan untuk mengerjakan tugas atau tidak mampu mengerjakan tugas tersebut, sehingga tidak mengerjakan tugas yang diberikan kepada individu.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan realitas

Individu merencanakan kapan akan memulai dan menyelesaikan tugasnya tetapi akhirnya individu tidak menaati rencana yang sudah dibuatnya.

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan

Individu sudah merencanakan untuk menyelesaikan tugas yang ada, tetapi individu lebih mengerjakan lain yang rasa lebih menyenangkan seperti, lebih memilih menonton televisi, bermain, membuka, dan berjalan-jalan atau pekerjaan lain yang menyenangkan..

Berdasarkan uraian diatas, maka ditarik kesimpulan bahwa aspek prokrastinasi antara lain penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan realitas, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufon dan Risnawita (2010) ada faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik sebagai berikut : faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang terdapat dalam diri individu. Faktor yang terdapat adalah kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

a. Kondisi Fisik Individu

Mempengaruhi timbulnya perilaku prokrastinasi, karena individu memiliki kondisi fisik dan kesehatan yang kurang

baik, seperti mudah lelah, mudah terserang penyakit dapat memiliki kecenderungan prokrastinasi lebih tinggi.

b. Kondisi Psikologis Individu

Kepribadian turut andil dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Struktur kepribadian individu dinyatakan dalam sifat-sifat dan perilaku yang didorong oleh sifat-sifat (*trait*). Sifat kepribadian merupakan organisasi psikologis yang ada didalam psikologis yang ada dalam setiap individu dan struktur kepribadian terdiri dari tipe kepribadian yang merupakan gambaran mengenai sifat-sifat individu.

2. Faktor Eksternal

Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang berasal dari luar diri individu sendiri. Seperti pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan.

a. Gaya Pengasuhan Orangtua

Menurut penelitian Ferrari dan Ollivete bahwa tingkat pengasuh otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan procrastinator. Ibu yang memiliki motivasi melakukan *avoidance procrastitation* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastitation*.

b. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang leniet prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingak atau level sekolah tidak akan mempengaruhi perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan faktor-faktor prokrastinasi yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kondisi fisik dan kondisi psikologis individu, sedangkan faktor eksternalnya yaitu gaya pengasuhan orangtua dan lingkungan sekitar.

2.1.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka dan Yuen (Triyono & Rifai, 2018) menjelaskan prokrastinasi akademik antara lain :

1. Prokrastinasi lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.
2. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti daripada sekarang.
3. Menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
4. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

2.1.5 Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik

Menurut Santrock (Triyono & Rifai, 2018) bentuk prokrastinasi akademik mempunyai bentuk antara lain :

1. Mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan pergi.

2. Meremehkan kerja yang terlihat dalam tugas atau yang menaksir terlalu tinggi kemampuan dan sumber-sumber seseorang.
3. Menghasilkan waktu berjam-jam untuk permainan komputer/internet.
4. Menipu diri sendiri dengan alasan bahwa kinerja yang sedang atau biasa dan buruk dapat diterima.
5. Melakukan substitusi aktivitas yang berharga tetapi mempunyai prioritas lebih rendah.
6. Menyakini penundaan kecil yang berulang-ulang adalah tidak merugikan.
7. Mendramatisir komitmen terhadap sebuah tugas dari pada melakukannya.
8. Giat hanya pada bagian tugas misalnya hanya menulis dan menulis kembali pada paragraf pertama, tetapi tidak sampai pokok pembahasan.
9. Menjadi lumpuh ketika dihadapkan pada dua alternatif yang harus diselesaikan bersama-sama, sehingga hasil diperoleh sama-sama tidak optimal bahkan mungkin keduanya tidak terselesaikan.

2.1.6 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Jenis-jenis prokrastinasi akademik menurut Ferrari (Ghufron & Risnawita, 2010) terbagi menjadi dua antara lain yaitu :

1. *Functional Procrastination*

Penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat yang mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan.

2. *Disfunctional Procrastination*

Penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah. *Disfunctional* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan terbagi menjadi dua antara lain :

a. *Decisional Procrastination*

Suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan tingkat inteligensi seseorang.

b. *Avoidance Procrastination*

Suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan ini dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan *implusiness*

Berdasarkan uraian diatas, maka ditarik kesimpulan bahwa jenis-jenis prokrastinasi akademik antara lain *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination* yang terbagai menjadi yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

2.2 *Self Compassion*

2.2.1 *Pengertian Self Compassion*

Menurut Wipe (dalam Neff, 2003) *self compassion* atau belas kasih diri berasal dari definisi umum yaitu *compassion* atau belas kasih. Belas kasih melibatkan penderitaan orang lain, membuka kesadaran seseorang akan rasa sakit orang lain dan tidak menghindari atau memutuskan hubungan darinya sehingga perasaan kebaikan terhadap orang lain dan keinginan untuk meringankan penderitaan mereka. Definisi *self compassion* menurut Neff (2011) berasal dari psikologi Buddhis, tetapi konstruksinya dikonseptualisasikan dalam istilah sekuler dalam literatur ilmiah.

Pendapat Luo dkk (2019) tentang *self compassion* adalah sikap diri yang positif atau strategi yang mengatur emosi dan kesadaran emosional. Sejalan dengan pendapat Ehret dkk (2017) *self compassion* atau belas kasih diri berarti adanya bersikap baik, empati, mendukung, dan memahami diri sendiri dalam hal rasa sakit atau kegagalan daripada bersikap kritis terhadap diri sendiri.

Menurut Neff (Steven & Woodruff, 2018) mengatakan bahwa *self compassion* adalah pemahaman untuk diri sendiri dan mau menerima keadaan dirinya walaupun berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Sependapat dengan Neff (Waring & Kelly, 2009) belas kasih diri didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menanggapi pergulatan pribadi dan perasaan seseorang tentang tekanan dalam menghadapi sesuatu hal dan menyadari bahwa bagian awal dari pengalaman manusia.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan *self compassion* merupakan kemampuan individu dalam memberikan pemahaman karena ketidakmampuan pada dirinya dalam mengalami kesulitan, kegagalan ataupun penderitaan dengan tidak mengkritik diri secara berlebihan dan memberikan hal positif pada diri.

2.2.2 Aspek-Aspek Self Compassion

Menurut Neff (2003) mengatakan ada 3 aspek pokok *self compassion* antara lain yaitu :

1. *Self Kindness*

Bentuk penerimaan diri apa adanya dengan segala kekurangan dan kelebihan diri sehingga individu tidak membiasakan diri melakukan penghakiman maupun kritik dari saat terjadi situasi yang tidak menyenangkan seperti kegagalan, keterpurukan.

2. *Common Humanity*

Kesadaran akan keterhubungan diri dengan seluruh manusia didunia mengenai peristiwa yang terjadi pada diri sendiri juga pasti terjadi pada orang lain, sehingga tidak akan menimbulkan perasaan terisolasi dan menghilangkan perasaan bahwa dirinya adalah individu yang paling menderita.

3. *Mindfulness*

Penerimaan tanpa penilaian terhadap emosi yang menyakitkan saat emosi tersebut muncul dan tidak mengacuhkan ataupun melebih-lebihkannya, sehingga membuat diri sendiri dapat melihat situasi secara objektif dengan jelas.

Berdasarkan uraian diatas, maka ditarik kesimpulan bahwa aspek *self compassion* antara lain *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

2.3 Hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu

Siswa merupakan peserta didik yang belajar dijenjang sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Selama belajar di sekolah siswa banyak mendapatkan tugas oleh guru yang menuntut untuk diselesaikan. Selain itu, siswa mengalami suatu masa perubahan yang terjadi baik secara fisik, emosional, dan psikologis. Siswa diharapkan bisa mampu berpikir matang dan bijaksana dalam memanfaatkan waktu luang karena keberhasilan dalam bidang akademik ditentukan oleh cara belajar individu.

Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru tidak jarang membuat siswa tidak mengerjakan, karena sebagian siswa berpendapat bahwa tugas yang diberikan sulit dimengerti. Oleh karena itu, banyak siswa yang tidak mengerjakan dan bahkan ada yang menunda-nunda untuk menyelesaikan sebelum mendapatkan jawaban yang tepat. Akibatnya siswa merasa jenuh dengan tugas yang diberikan siswa mencari kenyamanan seperti bermain *handphone*, *game online*, dan melakukan hal yang menyenangkan dan menyebabkan tugas menjadi menumpuk dan tidak terselesaikan dengan maksimal. Maka dari itu, siswa kurangnya kesadaran diri bahwa apa yang seharusnya dilakukan oleh pelajar.

.Prokrastinasi akademik merupakan perilaku maladaptif yang sering dilakukan siswa dengan menunda hingga batas akhir. Sesuai dengan aspek-aspek prokrastinasi siswa yang menunda untuk menyelesaikan tugas

tersebut, karena ketika mendapat tugas siswa tidak langsung mengerjakan karena siswa memiliki rencana kapan untuk memulai mengerjakan tetapi rencana tersebut tidak ditaati, siswa lebih sering melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Sejalan dengan pendapat Burka dan Yuen (Ghufroon & Risnawita, 2010) menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga siswa merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera, karena itu akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal.

Siswa melakukan prokrastainasi akademik sebagai strategi untuk menghindari emosi negatif seperti perasaan cemas, panik, dan takut dihadapkan pada tugas yang tidak menyenangkan. Sependapat dengan Van Erde (Ferrari & Diaz, 2007) menghindari penundaan tampaknya menjadi strategi bertujuan untuk menghindari tugas yang tidak menyenangkan dalam batas waktu yang ditentukan. Menurut Fredrickson (Neff, 2003) individu memiliki tingkat *self compassion* tinggi akan berhenti menghakimi sendiri bisa menerima diri, dampak negatif dari emosi akan berkurang, sehingga lebih mudah untuk berpikir positif, dan bermanfaat seperti berkurangnya depresi, kecemasan, dan kepuasan hidup hidup lebih besar.

Self compassion merupakan aspek untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa. Karena dalam mengalami kegagalan dalam bidang akademik siswa tidak sadar atas kemampuan yang dimilikinya oleh karena itu siswa menyalahkan diri atas kekurangan yang dimilikinya. Hal itu merupakan ciri orang yang tidak memiliki belas kasih pada diri atau *self compassion* siswa bahwa siswa yang memiliki kesadaran memerlukan rasa menyayangi dirinya sendiri agar tidak menyalahkan diri atas kekurangan yang dimilikinya dalam akademik. Menurut Neff (dalam Modica, 2019) *self compassion* didefinisikan sebagai cara berhubungan dengan diri sendiri yang melibatkan sikap tidak menghakimi, sabar, dan baik hati terhadap seseorang diri, dan penderitaan diri sendiri dan kekurangan yang dirasakan.

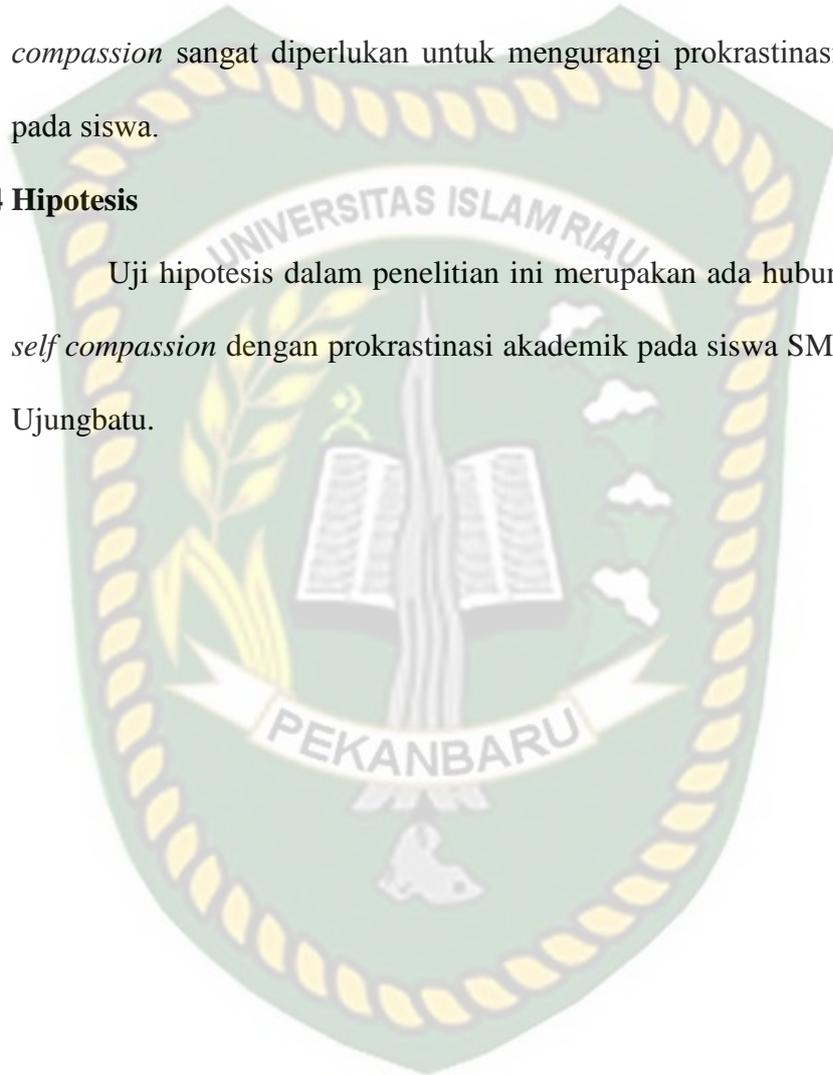
Sebaiknya siswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi tidak akan melalaikan tugas karena memiliki kesadaran untuk menyelesaikan tugas tersebut. Menurut Leary (dalam Gill dkk, 2018) Orang-orang yang memiliki tingkat kasih sayang yang lebih tinggi pada dirinya lebih mampu menjaga keadaan yang negatif yang akan menghampirinya. Orang yang memiliki tingkat kasih sayang yang tinggi juga mampu melakukan atau menyelesaikan masalah-masalah yang akan dihadapinya dikemudian hari. Neff (dalam Gill dkk, 2018) mengemukakan bahwa orang yang memiliki belas kasih diri tinggi akan mampu melupakan kegagalan yang pernah terjadi dimasa lalu. Sesuai dengan penelitian Rananto dan Hidayati (2017)

mengatakan bahwa siswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi pada dirinya akan berpengaruh terhadap rendahnya prokrastinasi akademik.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* sangat diperlukan untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa.

2.4 Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini merupakan ada hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Bungin (2005) variabel adalah sebuah fenomena yang bervariasi dalam bentuk, kualitas, mutu standar dan sebagainya sesuai dengan keperluan penelitian. Sesuai dengan judul penelitian yang akan diteliti, maka variabel-variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas (X) : *Self Compassion*
2. Variabel terikat (Y) : Prokrastinasi Akademik

3.2 Definisi Operasional

3.2.1 Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik merupakan suatu sikap dan perilaku dengan sengaja menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas sehingga merugikan diri sendiri karena tidak dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas tepat waktu dan hasilnya tidak maksimal diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi. Prokrastinasi diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi yang disusun oleh Fitriani (2019) berdasarkan aspek-aspek dari Ferrari dkk yaitu, penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, Kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan realitas, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan. Semakin tinggi skor skala maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi, begitu juga sebaliknya.

3.2.2 *Self Compassion*

Self compassion merupakan kemampuan individu dalam memberikan pemahaman karena ketidakmampuan pada diri dalam mengalami kesulitan, kegagalan ataupun penderitaan dengan tidak mengkritik diri secara berlebihan dan memberikan hal positif pada diri sendiri diukur dengan skala *self compassion*. *Self compassion* diukur dengan menggunakan skala yang disusun Hasanah dan Hidayati (2016) berdasarkan aspek-aspek dari Neff (2011) yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Semakin tinggi skor skala maka akan semakin tinggi pula *self compassion*, begitu juga sebaliknya.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi berasal dari bahasa Inggris *population*, yang berarti jumlah penduduk. Dalam metode penelitian populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Oleh karena itu, populasi penelitian merupakan keseluruhan (*universum*) dari objek peneliti (Bungin, 2005). Sedangkan menurut Hadjar (Purwanto, 2010) populasi adalah kelompok besar individu yang mempunyai karakteristik umum yang sama. Sesuai dengan penjelasan di atas maka populasi penelitian tersebut adalah siswa SMANegeri 2 Ujungbatu dengan jumlah populasi 309 siswa.

3.3.2 Sampel Penelitian

Menurut Bungin (2005) sampel merupakan bagian untuk mewakili seluruh populasi. Sependapat dengan Soenarto (Purwanto, 2010) sampel adalah suatu bagian yang dipilih dengan cara tertentu untuk mewakili seluruh populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus perhitungan besaran sampel yang dikemukakan oleh Slovin (Yusuf, 2014) sebagai berikut:

$$s = \frac{n}{1 + N \cdot e^2}$$

s : Jumlah sampel yang dicari

N : Jumlah Populasi

e : Nilai Presisi (perkiraan tingkat kesalahan)

Dalam Pengambilan data sampel dalam penelitian ini, maka hasil yang diperoleh melalui perhitungan besaran sampel adalah sebagai berikut:

$$s = \frac{n}{1 + N \cdot e^2}$$

$$s = \frac{309}{1 + 309 \cdot (0,05)^2}$$

$$s = \frac{309}{1 + 309 \cdot (0,0025)}$$

$$s = \frac{309}{1 + 0,7725}$$

$$s = \frac{309}{1,7725}$$

$$s = 174,3$$

$$s = 174$$

Berdasarkan hasil diatas ditentukan jumlah sampel minimal yang harus diambil adalah sebanyak 174orang dengan tingkat kesalahan pengambilan sampel sebesar 5%.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *Proportionate Stratified Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2016) *Proportionate Stratified Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel acak berstrata proposional. Teknik yang dilakukan apabila sifat atau unsur dalam populasi tidak homogen dan berstrata secara proposional. Dalam penelitian ini jumlah sampel sebanyak 174 siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu. Peneliti mengambil semua kelas untuk sampel siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu dengan jumlah sampel dibagi secara proposional. Sampel untuk SMA Negeri 2 Ujungbatu peneliti merandom secara acak dari 11 kelas yang terdiri dari kelas X dan kelas XI. Peneliti mendapatkan tiga kelas X danempat kelas XI. Perincian jumlah sampel SMA Negeri 2 Ujungbatu dapat dilihat pada tabel3.1:

Tabel 3.1

Perincian Jumlah Sampel SMA Negeri 2 Ujungbatu

No.	Kelas Sampel	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
1.	X	135	76
2.	XI	174	98
	Jumlah Sampel	309 Orang	174 Orang

3.4 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menurut Bungin (2005) adalah bagian instrument pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi bivariat dengan tujuan ingin mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu.

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat dalam penelitian ini digunakan skala. Skala akan memberikan hasil yang cukup berarti kalau peneliti dapat memilih tipe yang tepat sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan serta tujuan penelitian yang telah dirumuskan (Yusuf, 2014).

Dalam metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Menurut Siregar (2014) skala likert merupakan skala untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi terhadap suatu objek atau fenomena tertentu. Skala likert memiliki dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* yang diberi skor 5 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 4 untuk jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban netral (N), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS) dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS) dan untuk pernyataan *unfavorable* diberikan skor 1 untuk jawaban sangat setuju (SS) hingga skor 5 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

3.4.1 Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari skala yang disusun oleh Fitriani (2019). Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,913. Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan teori Ferrari dkk (Ghufron & Risnawita, 2010) terdiri dari empat aspek yakni menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan yang disusun dalam pernyataan mendukung atau *favorable* dan pernyataan tidak mendukung atau *unfavorable* dengan alternatif empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) dengan menghilangkan pilihan jawaban yang bersifat netral untuk menghindari subjek pada kecenderungan tidak memberikan jawaban.

Skala prokrastinasi akademik sebelum di uji coba terdiri dari 32 aitem dengan jumlah *favorable* 17 aitem dan *unfavorable* sebanyak 15 aitem. Untuk aitem *favorabel* sangat setuju (SS) diberi skor 4 sampai dengan sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1. Sedangkan untuk item *unfavorabel* yaitu, sangat setuju (SS) diberi skor 1 sampai dengan sangat tidak setuju (STS) diberi skor 4.

Tabel 3.2

Blue Print Skala Prokrastinasi Sebelum Try Out

NO	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	Menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Mengetahui bahwa tugas yang dihadapi segera diselesaikan namun menunda untuk memulainya	13	1	2
		Mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan namun menunda untuk menyelesaikan	8	28,9	3
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Memerlukan waktu yang lama dalam mempersiapkan diri secara berlebihan untuk menyelesaikan tugas	14, 23	15, 24	4
		Mengerjakan tugas tanpa memperhitungkan batasan waktu yang dimiliki	2	16	2
		Melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan	3,17	25	3
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	Memiliki <i>deadline</i> namun gagal mencapai <i>deadline</i>	10,18	26,29	4
		Memiliki rencana untuk mengerjakan tugas namun tidak dikerjakan	4, 11, 19	30, 5	5
4.	Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan	Melakukan aktivitas lain yang dipandang menyenangkan dan mendatangkan hiburan dari pada mengerjakan	12, 20, 27	31, 6	5
		Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain	21, 32	7,22	4
Jumlah			17	15	32

3.4.2 Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari skala yang disusun oleh Hasanah dan Hidayati (2016). Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,880. Skala *self compassion* disusun berdasarkan teori Neff (2003) terdiri dari tiga aspek yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang disusun dalam pernyataan mendukung atau *favorable* dan pernyataan tidak mendukung atau *unfavorable* dengan alternatif empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) dengan menghilangkan pilihan jawaban yang bersifat netral untuk menghindari subjek pada kecenderungan tidak memberikan jawaban.

Skala *self compassion* sebelum di uji coba terdiri dari 36 aitem dengan jumlah *favorable* 18 aitem dan *unfavorable* sebanyak 18 aitem. Untuk aitem *favorabel* sangat setuju (SS) diberi skor 4 sampai dengan sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1. Sedangkan untuk item *unfavorabel* yaitu, sangat setuju (SS) diberi skor 1 sampai dengan sangat tidak setuju (STS) diberi skor 4.

Tabel 3.3

Blue Print Skala Self Compassion Sebelum Try Out

NO	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1.	<i>Self-kindness</i>	Menciptakan rasa nyaman bagi diri sendiri dalam kondisi apapun	17,11,9	2,6	5
		Menerima seluruh aspek negative dan positif yang ada pada diri	1,13,3	10,8,4,12	7
2.	<i>Common Humanity</i>	Memandang permasalahan sebagai peristiwa atau hal yang bersifat duniawi	5,32,33	23,35,20	6
		Memandang pengalaman diri sendiri sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya	7,34,14	19, 24, 16	6
3.	<i>Mindfulness</i>	Memandang masalah secara objektif	26,21,25	22,15,20	6
		Kemampuan dalam menghadapi permasalahan tanpa melibatkan emosi yang berlebihan	18,31,27	36,28,29	6
Jumlah			18	18	36

3.5 Validitas Dan Reliabilitas**3.5.1 Validitas**

Validitas menurut Sudaryono (2016) berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Dengan kata lain validitas adalah suatu konsep yang berkaitan dengan sejauh mana tes telah mengukur apa yang seharusnya diukur. Sejalan dengan pendapat Azwar (2015) validitas artinya menunjukkan pada sejauhmana skala itu mampu

mengungkapkan dengan akurat dan teliti data mengenai atribut yang dirancang untuk mengukurnya.

Penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi menurut Azwar (2015) merupakan relevansi aitem dengan indikator berperilaku dengan tujuan alat ukur sudah dapat dievaluasi lewat nalar dan akal sehat (*common sense*). Keputusan akal sehat mengenai keselarasan atau relevansi aitem dengan tujuan ukur skala tidak dapat didasarkan hanya pada penilaian penulis sendiri, tetapi harus memerlukan kesepakatan penilaian dari beberapa yang kompeten (*expert judgement*).

Menentukan valid atau tidaknya pengukuran menggunakan standar koefisien validitas sebesar 0,30. Aitem dengan validitasnya 0,30 dianggap memiliki daya beda yang memuaskan, jika jumlah aitem yang valid masih belum mencukupi dengan jumlah yang diinginkan, maka koefisien validitasnya dapat diturunkan menjadi $\geq 0,25$ (Azwar, 2015). Serta untuk menguji validitas instrument dalam penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) yaitu SPSS 21.0 for windows.

3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas yang berasal dari kata *reliability* berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Sudaryono, 2016). Senada dengan pendapat Azwar (2015) reliabilitas mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur yang mengandung makna

seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Dalam pengukuran yaitu dikatakan tidak cermat apabila eror pengukurannya terjadi secara random. Salah satu ciri instrument ukur yang baik adalah reliable (*reliable*) yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil.

Koefisien reliabilitas berada pada rentang angka mulai dari 0 sampai dengan 1,00. Sekalipun bila reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan formulasi *alpha cronbach* dan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product And Service Solution (SPSS) versi 21 for windows* (Azwar, 2015).

3.6 Metode Analisis Data

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dan metode yang digunakan adalah metode analisis korelasi *product moment*. Penggunaan metode ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu. Data akan dianalisis dengan menggunakan *Statistical Product And Service Solution (SPSS) versi 21.0 for windows*. Untuk mengetahui teknik korelasi yang tepat yaitu apakah menggunakan statistik parametrik atau statistik nonparametrik, Sebelum melakukan analisis data terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi antara lain : uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

3.6.1 Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas terhadap serangkai data untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Bila data berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik berjenis parametrik, sebaliknya bila data tidak berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji statistic nonparametrik (Siregar, 2012).

Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikan $\geq 0,05$. Taraf signifikan yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu bila p dari nilai $z > 0,05$ maka data tersebut tidak normal. Pengujian normalitas ini dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan bantuan dari program SPSS (*Statistical Product And Service Solution*) versi 21.0 for windows.

3.6.2 Uji Linieritas

Menurut Siregar (2012) tujuan dilakukannya uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel terikat (X) dan variabel bebas (Y) mempunyai hubungan yang linier. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linieritas adalah dengan ketentuan apabila nilai $p < 0,05$ daripada F *linearity* maka terjadi hubungan yang linier antara dua variabel maka H_0 diterima, sebaliknya jika $p > 0,05$ daripada F *linearity* maka tidak terjadi hubungan yang linier antara kedua variabel maka H_0 ditolak (Siregar, 2012).

3.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis *product moment correlation*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu. Pengujian hipotesis dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan bantuan dari program SPSS (*Statistical Product And Service Solution*) versi 21.0 for windows.

3.7 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyiapkan alat ukur penelitian yang terdiri dari:

1. Persiapan Skala Prokrastinasi Akademik

Alat ukur skala prokrastinasi akademik yang digunakan peneliti adalah skala prokrastinasi yang disusun oleh Fitriani (2019). Pada skala prokrastinasi ini peneliti melakukan perubahan terhadap aitem-aitem yang ada. Ada beberapa tahap yang dilakukan peneliti sebelum menggunakan skala prokrastinasi untuk penelitian, yaitu:

a. Perizinan

Sebelum menggunakan skala prokrastinasi, peneliti meminta izin terlebih dahulu dengan mengirimkan pesan kepada yang bersangkutan, setelah mendapatkan izin peneliti melakukan tahap selanjutnya.

b. Uji Coba (*Tryout*)

Dalam penelitian uji coba skala dilakukan oleh peneliti kepada 200 siswa yang terbagi jumlah subjek dalam uji coba skala ini sudah cukup memadai, sebagai mana yang dikemukakan oleh Crocker dan Algina (Azwar, 2015) bahwa jumlah subjek sebanyak 200 orang sudah cukup memadai dalam uji coba alat ukur. Uji coba skala ini dilakukan pada tanggal 4 dan 5 Maret 2020 di SMA Negeri 2 Rokan IV KOTO.

c. Analisis Reliabilitas

Pada skala prokrastinasi tetap dilakukan analisis reliabilitas dan menggugurkan aitem. Hasil analisis skala prokrastinasi sebelum dilakukan analisis daya beda aitem, reliabilitas skalaprokrastinasi adalah 0,915. Setelah dilakukan analisis daya beda aitem terdapat beberapa aitem yang gugur sebanyak 3 dari 32 aitem. Adapun aitem yang gugur adalah aitem 5, 16, dan 23. Setelah peneliti membuang aitem tersebut reliabilitas skala prokrastinasi meningkat menjadi 0,922 dengan jumlah aitem sebanyak 29.

Tabel 3.4
Blue Print Skala Prokrastinasi Setelah Try Out

NO	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			<u>Favorabel</u>	<u>Unfavorabel</u>	
1.	Menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Mengetahui bahwa tugas yang dihadapi segera diselesaikan namun menunda untuk memulainya	13	1	2
		Mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan namun menunda untuk menyelesaikan	8	28,9	3
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Memerlukan waktu yang lama dalam mempersiapkan diri secara berlebihan untuk menyelesaikan tugas	14, <u>23</u>	15, 24	4
		Mengerjakan tugas tanpa memperhitungkan batasan waktu yang dimiliki	2	<u>16</u>	2
		Melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan	3,17	25	3
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual	Memiliki <i>deadline</i> namun gagal mencapai <i>deadline</i>	10,18,	26, 29	4
		Memiliki rencana untuk mengerjakan tugas namun tidak dikerjakan	4, 11, 19	30, <u>5</u>	5
4.	Melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan	Melakukan aktivitas lain yang dipandang menyenangkan dan mendatangkan hiburan dari pada mengerjakan	12, 20, 27	31, 6	5
		Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain	21, 32	7,22	4
Jumlah			17	15	32

Keterangan: aitem yang digaris bawahi adalah aitem yang gugur

2. Persiapan Skala *Self Compassion*

Alat ukur skala *self compassion* yang digunakan peneliti adalah skala *self compassion* yang disusun oleh Hasanah dan Hidayanti (2016).

Pada skala *self compassion* ini peneliti tidak melakukan perubahan terhadap aitem-aitem yang ada. Ada beberapa tahap yang dilakukan peneliti sebelum menggunakan skala *self compassion* untuk penelitian, yaitu:

a. Perizinan

Sebelum menggunakan skala *self compassion*, peneliti meminta izin terlebih dahulu dengan mengirimkan pesan kepada yang bersangkutan, setelah mendapatkan izin peneliti melakukan tahap selanjutnya.

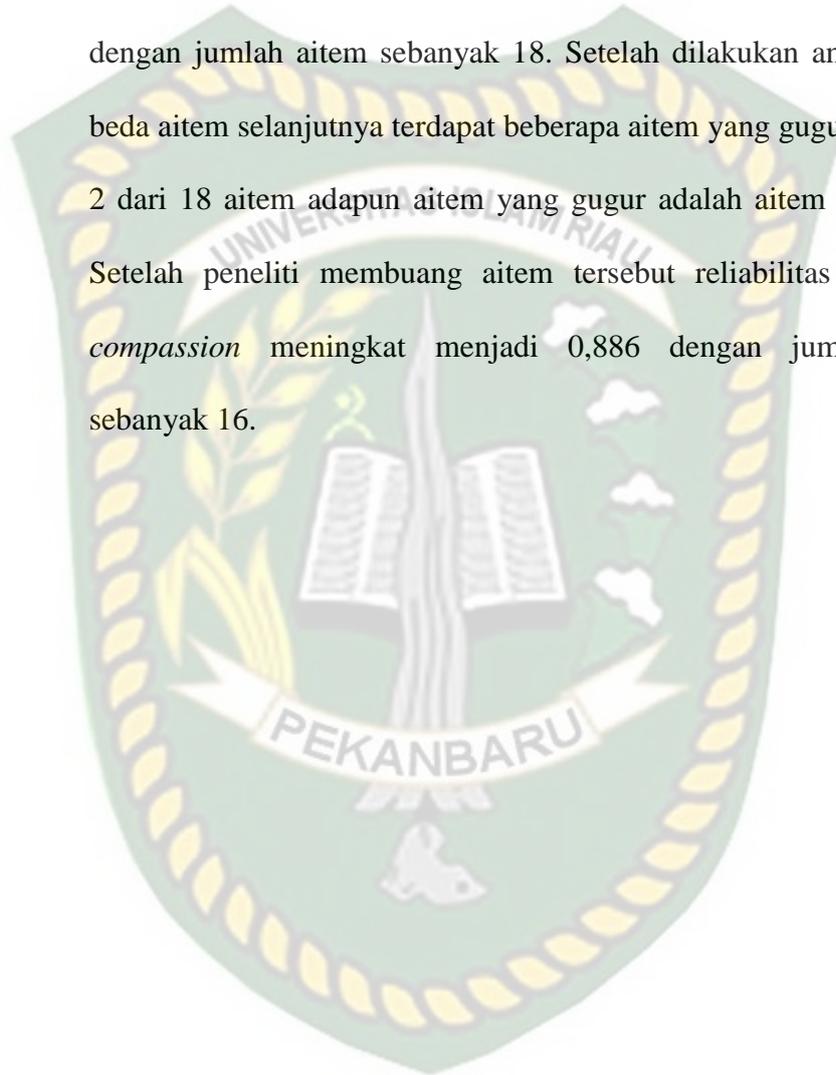
b. Uji Coba (*Tryout*)

Dalam penelitian uji coba skala dilakukan oleh peneliti kepada 200 siswa yang terbagi jumlah subjek dalam uji coba skala ini sudah cukup memadai, sebagai mana yang dikemukakan oleh Crocker dan Algina (Azwar, 2015) bahwa jumlah subjek sebanyak 200 orang sudah cukup memadai dalam uji coba alat ukur. Uji coba skala ini dilakukan pada tanggal 4 dan 5 Maret 2020 di SMA Negeri 2 Rokan IV KOTO.

c. Analisis Reliabilitas

Pada skala *self compassion* tetap dilakukan analisis reliabilitas dan menggugurkan aitem. Hasil analisis skala *self compassion* sebelum dilakukan analisis daya beda aitem, reliabilitas skalaself *compassion* adalah 0,800. Setelah dilakukan analisis daya beda aitem terdapat beberapa aitem yang gugur sebanyak 18 dari 36 aitem.

Adapun aitem yang gugur adalah aitem 1, 3, 4, 5, 7, 9, 11,13, 14, 16, 18, 21, 25, 26, 31, 32, 33, 34. Setelah peneliti membuang aitem tersebut reliabilitas skala *self compassion* meningkat menjadi 0,879 dengan jumlah aitem sebanyak 18. Setelah dilakukan analisis daya beda aitem selanjutnya terdapat beberapa aitem yang gugur sebanyak 2 dari 18 aitem adapun aitem yang gugur adalah aitem 17 dan 27. Setelah peneliti membuang aitem tersebut reliabilitas skala *self compassion* meningkat menjadi 0,886 dengan jumlah aitem sebanyak 16.



Tabel 3.5
Blue Print Skala Self Compassion Setelah Try Out

NO	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			<u>Favorabel</u>	<u>Unfavorabel</u>	
1.	<i>Self-kindness</i>	Menciptakan rasa nyaman bagi diri sendiri dalam kondisi apapun	<u>17,11,9</u>	2,6	5
		Menerima seluruh aspek negatif dan positif yang ada pada diri	<u>1,13,3</u>	10,8,4,12	7
2.	<i>Common Humanity</i>	Memandang permasalahan sebagai peristiwa atau hal yang bersifat duniawi	<u>5,32,33</u>	23,35,20	6
		Memandang pengalaman diri sendiri sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya	<u>7,34,14</u>	19, 24, <u>16</u>	6
3.	<i>Mindfulness</i>	Memandang masalah secara objektif	<u>26,21,25</u>	22,15,20	6
		Kemampuan dalam menghadapi permasalahan tanpa melibatkan emosi yang berlebihan	<u>18,31,27</u>	36,28,29	6
Jumlah			18	18	36

Keterangan: aitem yang digaris bawah adalah aitem yang gugur

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian

4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian

Tahapan pertama yang dilakukan peneliti adalah menentukan jumlah kecamatan yang ada di Rokan Hulu. Kemudian peneliti merandom kecamatan mana yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian. Berdasarkan dari kecamatan yang dipilih, mendapatkan data melalui kemdikbud.go.id Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), diperoleh bahwa terdapat 8 sekolah. Kemudian peneliti kembali merandom Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada di kecamatan tersebut untuk dijadikan tempat penelitian.

4.2 Profil SMA Negeri 2 Ujungbatu

SMA Negeri 2 Ujungbatu merupakan sekolah SMA Negeri yang terletak di Jl. Jend. Sudirman No. 10 Pematang Tebih, Kec. Ujung Batu, Kab. Rokan Hulu Prov. Riau. Sekolah ini berdiri pada tahun 2007 dengan luas lahan sekolah 15,109M². Sekolah ini memiliki siswa dari kelas X dan XI sebanyak 309 orang, siswa kelas XII tidak terhitung karena siswa sudah kelulusan. Memiliki rombongan belajar kelas X yaitu lima rombongan belajar, sedangkan kelas XI yaitu enam rombongan belajar. Jumlah tenaga pendidik sebanyak 45 orang terdiri dari 9 orang tenaga pendidik laki-laki dan 36 orang tenaga pendidik perempuan. Waktu penyelenggaraan sekolah ini menerapkan sistem

sekolah sehari penuh (*full day*) dengan menggunakan kurikulum K-13 dan memiliki Lab. komputer dan perpustakaan.

4.3 Proses Perizinan

Sebelum melaksanakan penelitian, persiapan yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut : meminta surat penelitian hal tersebut dikarenakan adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sehingga Kampus diliburkan. Pada tanggal 26 Juni 2020 bagian Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dengan nomor surat : 337/D-UIR/20.F.Psi/2020. Sebelumnya peneliti mengajukan permohonan pada tanggal 27 April 2020 di SMA Negeri 2 Ujungbatu. Peneliti diperbolehkan melakukan penelitian yang di jadwalkan oleh SMA Negeri 2 Ujungbatu pada tanggal 2 Mei 2020.

4.4 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 2 Mei 2020 di SMA Negeri 2 Ujungbatu dengan jumlah sampel 174 siswa. Penelitian dilakukan oleh peneliti menyebarkan skala yang dalam pelaksanaannya menggunakan media google formulir atau *google form* kepada siswa. Pada penelitian ini peneliti tidak bisa memberikan skala secara langsung dengan menemui subjek karena kondisi yang tidak memungkinkan bertemu dengan subjek akibat Virus Covid-19 sehingga kegiatan sekolah diliburkan, sehingga peneliti melakukan penelitian secara online.

4.5 Deskriptif Data

Hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan peneliti diuraikan dalam dua bentuk yaitu deskripsi data empirik dan hipotetik. Masing-masing data tersebut diuraikan lagi menjadi skor maksimum (X_{max}), skor minimum (X_{min}), *mean* dan standar deviasi yang dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1
Rentang Skor Penelitian

Variabel Penelitian	Skor X yang diperoleh (empirik)				Skor X yang dimungkinkan (hipotetik)			
	X_{max}	X_{min}	Mean	SD	X_{max}	X_{min}	Mean	SD
<i>Self Compassion</i>	64	18	44,48	8,938	64	16	72	60,8
Prokrastinasi	99	36	59,67	10,329	116	29	130,5	110,2

Berdasarkan hasil dari data hipotetik yang diperoleh dapat dilihat bahwa nilai rata-rata untuk *self compassion* adalah sebesar 72 dengan SD sebesar 60,8 sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh pada variabel prokrastinasi adalah 130,5 dengan SD sebesar 110,2. Selanjutnya, hasil data empirik yang didapat dengan bantuan SPSS diperoleh nilai rata-rata untuk variabel *self compassion* adalah sebesar 44,48 dengan SD 8,938 sedangkan untuk variabel prokrastinasi rata-rata yang diperoleh adalah 59,67 dengan SD 10,329.

Hasil deskripsi data penelitian diatas selanjutnya akan digunakan dalam kategorisasi skala yang ditetapkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) dan Standar Deviasi (SD) empirik dari masing-masing skala. Adapun rumus kategorisasi skala sebagai berikut:

Tabel 4.2
Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$

Ket : M = Mean Empiric

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan deskripsi data memakai rumus diatas, maka untuk variabel *self compassion* dan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini terbagi menjadi lima bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kategori skor prokrastinasi dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini:

Tabel 4.3
Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik

Kategori	Skor	F	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 75,16$	9	5,2%
Tinggi	$64,83 < X < 75,19$	46	26,4%
Sedang	$54,50 < X < 64,83$	71	40,8%
Rendah	$44,17 < X < 54,50$	38	21,8%
Sangat Rendah	$X < 44,17$	10	5,7%
Jumlah		174	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat prokrastinasi yang sedang dengan jumlah 71 dari 174 siswa dan dalam persentase sebesar 40,8% dari

100% yang terlibat. Sementara itu, skor *self compassion* yang dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini:

Tabel 4.4
Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor *Self Compassion*

Kategori	Skor	F	Persentase
Sangat Tinggi	X > 57,88	12	6,9%
Tinggi	48,94 < X < 57,88	41	23,6%
Sedang	40,00 < X < 48,94	70	40,2%
Rendah	31,07 < X < 40,00	38	21,8%
Sangat Rendah	X < 31,07	13	7,5%
Jumlah		174	100

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *self compassion* yang sedang dengan jumlah 70 dari 174 siswa dan dalam persentase sebesar 40,2% dari 100% yang terlibat. Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa secara dominan memiliki skor sedang pada variabel prokrastinasi dan *self compassion*.

Table 4.5
Data Demografi Penelitian

Detail Data		Frekuensi	Persentase
Demografi			
Jenis Kelamin	Laki-Laki	65	37,4%
	Perempuan	109	62,6%
Usia	15 Tahun	10	5,7%
	16 Tahun	53	30,5%

	17 Tahun	81	46,6%
	18 Tahun	26	14,9%
	19 Tahun	2	1,1%
	20 Tahun	1	0,6%
	21 Tahun	1	0,6%
Jenjang Kelas	X	76	43,7%
	XI	98	56,3%

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk jumlah sampel terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 109 dengan persentase 62,6% . Pada kategori usia jumlah sampel terbanyak adalah usia 17 tahun dengan jumlah 81 siswa dengan persentase 46,6% . Pada jenjang kelas sampel terbanyak adalah kelas XI dengan jumlah 98 siswa dengan persentase 56,3%

4.6 Hasil Analisis Data

4.6.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang dilakukan pada dua variabel yaitu variabel prokrastinasi akademik dan *self compassion*. Adapun kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data adalah jika $p > 0,05$ maka sebaran data normal dan H_0 diterima, namun apabila $p < 0,05$ maka sebaran data tidak normal dan H_0 ditolak (Siregar, 2012).

Berdasarkan hasil perhitungan data yang dilakukan dengan *One Sample Kolmogrov-Smirnov Test* dengan bantuan program *SPSS 21.0 for windows* maka diperoleh hasil seperti tabel di bawah ini :

Tabel 4.6
Hasil Uji Asumsi Normalitas
One Sample Kolmogrov-Smirnov Test

Variabel	Skor K-SZ	P	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	0,067	0,053	Normal
<i>Self_Compassion</i>	0,063	0,086	Normal

Untuk hasil uji normalitas menunjukkan pada sebaran data prokrastinasi akademik diperoleh skor *sig* sebesar 0,053 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian prokrastinasi memperlihatkan distribusi normal. Hasil uji sebaran data *self compassion* diperoleh skor *p* sebesar 0,086 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan sebaran data penelitian menunjukkan distribusi normal, sehingga untuk kedua variabel penelitian memiliki sebaran data yang berdistribusi normal.

4.6.2 Uji Linieritas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui hubungan linier antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Apabila nilai *p* dari nilai F (*linearity*) $< 0,05$ maka kedua variabel dikatakan linier, namun apabila nilai *p* dari nilai F (*linearity*) $> 0,05$ maka kedua variabel dikatakan tidak linier (Siregar, 2012). Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.7
Hasil Uji Linieritas

			<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>prokrastinasi</i> *	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	7838,444	36	217,735	2,809	0,000
		<i>Linearity</i>	2253,361	1	2253,361	29,068	0,000
<i>self_compassion</i>	<i>Within Groups</i>	<i>Deviation from linearity</i>	5585,083	35	159,574	2,058	0,002
			10620,223	137	77,520		
Total			18458,667	173			

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa hasil uji linieritas pada kedua variabel yang diteliti menunjukkan bahwa nilai $F=29,068$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$), maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linier.

4.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode korelasi *pearson product moment*. Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat pada penelitian. Pada penelitian yaitu melihat hubungan antara variabel prokrastinasi akademik dengan variabel *self compassion*. Berdasarkan hasil uji korelasi yang diperoleh menggunakan SPSS 2.1 for windows dimana terdapat hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu dengan diperoleh hasil pada koefisien korelasi (r) yaitu $-0,349$ dengan nilai signifikan yaitu $0,000$ ($p<0,05$). Dalam hal ini menunjukkan terdapat korelasi negatif antara *self compassion* dengan prokrastinasi. Sehingga berdasarkan

hasil analisis maka uji hipotesis dalam penelitian diterima. Hasil uji untuk korelasi *product moment* ditunjukkan pada tabel 5.0 berikut :

TABEL 4.8
Hasil Uji Korelasi *Product Moment*
Correlations

		Prokrastinasi	Self_compassion
Prokrastinasi	Pearson Correlation	1	-,349**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	174	174
Self_compassion	Pearson Correlation	-,349**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	174	174

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bersifat negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu, dengan adanya hubungan yang negatif maka semakin tinggi *self compassion* maka prokrastinasi siswa semakin rendah, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka prokrastinasi siswa semakin tinggi.

4.7 Pembahasan

Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan *pearson product moment* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan nilai korelasi (r_{xy}) yang diperoleh sebesar -0,349 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan prokrastinasi akademik yaitu, semakin tinggi *self compassion* maka tingkat

prokrastinasi akademik siswa semakin rendah, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka tingkat prokrastinasi akademisiswa semakin tinggi.

Hal tersebut sejalan dengan hipotesis penelitian ini adanya hubungan yang negatif *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu. Sehingga semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Hal ini didukung dalam penelitian Rananto dan Hidayati (2017) yang mengemukakan bahwa ada korelasi yang negatif antara *self compassion* dengan prokrastinasi yang artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah prokrastinasi, sebaliknya apabila semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi prokrastinasi. Siswa yang tidak mampu mengasihi dirinya, memahami, ataupun tidak menyadari atas kekurangan yang dimilikinya akan mengalami hambatan untuk berpikir positif dalam mengalami kesulitan dalam menghadapi untuk mengerjakan taupun menyelesaikan tugas. Tetapi siswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi tidak akan menghakimi ataupun mengkritik diri secara berlebihan atas kemampuan yang dimiliki.

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. Sependapat dengan 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.

Siswa yang tidak mampu memahami, menyadari, dan mengasihi dirinya akan mengalami kesulitan-kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan akan cenderung melakukan penundaan atau prokrastinasi. Siswa yang mempunyai belas kasih pada diri atau *self compassion* tidak akan menghakimi diri sendiri, mengkritik diri secara berlebihan tetapi mampu menerima keadaan yang tidak menyenangkan. Siswa akan berpikir positif bahwa siswa mampu untuk menyelesaikan tugas sesulit apapun. Menurut Neff (Steven & Woodruff, 2018) mengatakan bahwa *self compassion* adalah pemahaman untuk diri sendiri dan mau menerima keadaan dirinya walaupun berada dalam situasi yang tidak menyenangkan.

Menurut Moradi, Rashidi, dan Golmohammadian (2017) untuk mengurangi prokrastinasi di dalam diri individu dapat dilakukan dengan cara membangun pikiran yang positif. Dengan berpikir berpositif merupakan salah satu kemampuan individu untuk menyadari dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas tersebut. Sejalan dengan Neff (dalam Hajiaziz & Ho, 2015) bahwa siswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi tidak mudah untuk menghakimi diri, cemas, dan depresi.

Neff (dalam Hajiaziz & Ho, 2015) berpendapat bahwa siswa yang memiliki kemampuan *self compassion* yang rendah dalam dirinya maka cenderung memunculkan mental yang suka merenung, mengasingkan diri, dan

menghakimi diri. Sejalan dengan pendapat Sirois (2014) mengatakan bahwa hubungan prokrastinasi atau penundaan yang memiliki tekanan akan menjadi *over identification* dengan keadaan yang negatif, *self judgment* atau menghakimi diridan memiliki perasaan yang terasing. Belas kasih pada diri rendah akan menyebabkan suka menunda-nunda suatu pekerjaan, hal ini menunjukkan bahwa memperlakukan diri dengan kasar, menyalahkan diri, mengkritik diri, dan kurangnya penerimaan dalam kegagalan yang dihadapi. Untuk mengurangi penundaan dengan berfokus pada meningkatkan rasa kasihan pada diri sendiri karena dapat mengurangi keadaan negatif yang mendorong suasana hati dengan melepaskan diri dari tugas yang sulit atau tidak menyenangkan.

Penelitian yang dilakukan Neff (2011) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* tinggi tidak hancur saat mereka tidak mencapai suatu tujuan atau target. *Self compassion* menunjukkan kekuatan psikologis seperti kebahagiaan, optimisme, keingintahuan, kebijaksanaan, dan pengaruh emosi positif. Sependapat dengan hasil penelitian dengan Neff dan Vonk (2009) menunjukkan bahwa orang memiliki *self compassion* akan dapat menerima untuk berpikir dan mengendalikan emosi negatif. Bahwa siswa yang tinggi dalam menyayangi diri sendiri juga cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan analisis data kategori *self compassion* berada pada kategori sedang dengan persentase tertinggi yaitu 40,2% dapat ditarik kesimpulan bahwa *self compassion* yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu

termasuk kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki penerimaan dan penilaian positif terhadap diri sendiri ketika siswa mengalami kesulitan-kesulitan dan kekurangan yang dimiliki siswa tersebut. Selain itu juga siswa memiliki penerimaan dan penilaian yang negatif terhadap diri sendiri disebabkan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki serta mengkritik diri ketika dalam kesulitan yang terjadi.

Berdasarkan analisis data data kategori prokrastinasi berada pada kategori sedang dengan presentase tertinggi 40,8%. Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa tidak mengarah untuk melakukan penundaan tugas, siswa melakukan penundaan karena melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa . Dalam penelitian ini, peneliti menyadari adanya kelemahan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu pada saat menyebarkan skala secara langsung peneliti mengalami kendala disebabkan covid-19 sehingga peneliti hanya bisa menyebarkan skala melalui *google form*.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data diperoleh dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu adanya hubungan antara dua variabel yang diteliti yaitu *self compassion* dan prokrastinasi akademik. Adapun arah dalam penelitian ini adalah *self compassion* memiliki arah negatif terhadap prokrastinasi akademik. Jadi, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Siswa

Siswa dapat menyampaikan kepada guru bahwa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas. Tetapi saat guru menerangkan pelajaran siswa harus fokus dan diharapkan memberikan tanggapan dalam mengerjakan, seperti menganggap tugas yang diberikan tidak mengerti. Siswa dapat mengatasi masalah tersebut dengan belajar kelompok dan selalu *sharing* bersama teman. Siswa juga dapat menerima kemampuan yang dimiliki dengan berpikir positif atas kekurangan yang dimiliki tidak dengan

menghakimi diri atau mengkritik diri secara berlebihan. Dengan demikian siswa dapat menghindari terjadinya prokrastinasi atau menunda-nunda dalam mengerjakan tugas.

5.2.2 Bagi Guru

Guru diharapkan untuk lebih meningkatkan profesionalisme yaitu dengan meningkatkan metode mengajar yang baik dan menyenangkan bagi siswa sehingga tidak melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas. Metode mengajar yang baik adalah metode yang berdasarkan dengan kemampuan anak didik, tujuan pembelajaran, dan kemampuan guru itu sendiri.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang ditujukan kepada peneliti-peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- a. Kepada peneliti yang berikutnya tertarik dengan meneliti hal yang sama bisa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi prokrastinasi seperti penyesuaian diri, motivasi belajar, dan dukungan teman sebaya.
- b. Peneliti selanjutnya juga bisa memperluas subjek penelitian, membagikan skala secara langsung kepada responden agar hasil yang diperoleh efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, L. Y., & Muti'ah, T. (2012). Prestasi Akademik Siswa Ditinjau Dari Prokrastinasi Dan Persepsi Anak Pada Pola Asuh Orang Tua di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Jurnal SPIRITS*, Vol.3, No. 1. Diunduh dari: <http://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/spirit/article/view/1126>.
- Azwar, S. (2015). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, B. (2005). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Kencana.
- Desmita. (2011). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ferrari, J. R., & Diaz, J. F. (2007). Procrastination: Different Time Orientation Reflect Different Motives. *Journal of Research in Personality*, 41, 707-714.
- Fitriani, N. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-Qur'an Pada Santri Pondok Pesantren X Pekanbaru. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau.
- Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2017). Self-Compassion Is More Effective Than Acceptance And Reappraisal In Decreasing Depressed Mood In Currently And Formerly Depressed Individuals. *Journal Of Affective Disorders*. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.006>.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, S. (2010). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. (2018). Social Anxiety And Self Compassion In Adolescents. *Journal Of Adolescence*, Vol. 69, 163-174. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>.
- Hajiazizi, A., & Ho, R. (2015). The Relationship between Self-Compassion and Academic Procrastination Being Mediated By Shame and Anxiety. *The International Journal of Indian Psychology, Forthcoming*. Diunduh dari: https://papers.ssrn.com/Sol3/papers.cfm?abstract_id=2703405

Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2016). Hubungan antara Self-Compassion dengan Alienasi pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Empati*, Volume. 5(4), 750-756. Diunduh dari: <http://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/spirit/article/view/1126>

<https://referensi.data.kemdikbud.go.id/index11.php?kode=090901&level=3>.

<https://www.nusabali.com/berita/2092/banyak-pr-siswa-gantung-diri>.

<https://www.google.com/amp/s/m.tribunnews.com/amp/regional/2018/01/12/seorang-siswa-sma-di-bandung-tewas-gantung-diri-penyebabnya-diduga-akibat-beban-ini> .

Jahja, Yudrik. (2012). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana.

Luo, Y., Meng, R., Li, J., Liu, B., Cao, X., & Ge, W. (2019). Self-Compassion May Reduce Anxiety And Depression In Nursing Students: A Pathway Through Perceived Stress. *Public health*, 174, 1-10. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.05.015>.

Musbikin, I. (2013). *Mengatasi Kenakalan Remaja*. Pekanbaru: Zanafa Publishing.

Modica, C. (2019). Facebook, body esteem, and body surveillance in adult women: The moderating role of self-compassion and appearance-contingent self-worth. *Body image*, 29, 17-30. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.002>.

Moradi, S., Rashidi, A., & Golmohammadian, M. (2017). The effectiveness of positive thinking skills on academic procrastination of high school female students Kermanshah City. *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, 8(1). Doi: 10.5812/ijvlms.11784.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. Diunduh dari: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309032>.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12. Diunduh dari: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>

- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination Of Self-Compassion In Relation To Positive Psychological Functioning And Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D. & Vonk, Roos. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways Of Relating To Oneself. *Journal of Personality*, 77(1).
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Konselor*, Volume. 4, No. 1, 1-12. Diunduh dari:
<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6449/5099>
- Purwanto.(2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahmaniah, R. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Negeri 1 Tanete Riaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2),10-18.Diunduhdari:
<https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/bkmb/article/view/52>
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, Vol. 1, No. 1, Hal. 154-159. Diunduh dari:
<https://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/3260>.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-compassion dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Empati*, Volume. 6(1), 232-238. Diunduh dari:
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15235>.
- Rifa'i, H. R., Syahrina, A. I. (2019). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dan Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Di MAN 2 Solok. *Psyche 165 Journal*, 12(2), 134-143. Diunduh dari:
<http://lppm.upiypk.ac.id/ojsupi/index.php/PSIKOLOGI/article/view/262>.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja (edisi ke enam)*. Jakarta: Erlangga.

- Siregar, S. (2012). Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siregar, S. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Kencana.
- Sirois, F.M. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Compassion. *Self and Identity*, 13 (2), 128 - 145. DOI: <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sudaryono.(2016). Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono.(2016). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Steven,& Woodruff. (2018). The Neuroscience of Emphaty, Compassion, and Self-Compassion. London: Acaademic Press.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2017). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Empati*, Volume, 5(1), 44-49. Diunduh dari: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14946>.
- Triyono, & Rifai, E. (2018). Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik. Cv Sindunata.
- Yusuf, Muri. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitataif & Penelitian Gabungan. Jakarta: Kencana.
- Wangid, M. N. (2019). Prokrastinasi Akademik: Perilaku Yang Harus Dihilangkan. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 2(2).
- Waring, S. V., & Kelly, A. C. (2019). Trait Self-Compassion Predict Different Responses To Failure Depending On Te Interpersonal Context. *Personality and Individual Differences*, 143, 47-54. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.043>.
- Zuraida, Z. (2019). Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Jurnal Psikologi Kognisi*, Vol.2, No.1. Diunduh dari: <http://e-journal.potensi-utama.ac.id/ojs/index.php/KOGNISI/article/view/452>