

## **HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN PROKRASTINASI PADA SISWA SMA NASIMA SEMARANG**

**Hutomo Widhi Rananto, Farida Hidayati**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Hutomo.wr@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *Self-compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. *Self-compassion* adalah penerimaan oleh diri sendiri dengan cara menunjukkan kebaikan pada diri dan memiliki kesadaran penuh atas masalah yang muncul. Prokrastinasi adalah suatu kegiatan untuk menunda, memulai, atau menyelesaikan tugas. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empirik mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Nasima Semarang sebanyak 150 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua buah skala, yaitu skala prokrastinasi yang terdiri dari 28 aitem valid ( $\alpha=0,957$ ) dan skala *self-compassion* terdiri dari 26 aitem valid ( $\alpha= 0,868$ ). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. Hubungan tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = - 0,303$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah prokrastinasi, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi prokrastinasi. *Self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 9,2 % terhadap prokrastinasi siswa SMA Nasima Semarang.

**Kata kunci:** *self-compassion*; prokrastinasi; siswa SMA Nasima

### **Abstract**

This research was conducted to find out the relationship between Self-compassion with procrastination on a high school student Nasima Semarang. Self-compassion is acceptance by yourself in a way shows the good in ourselves and have a full awareness of the problem that arises. Procrastination is an event for delay, initiate, or complete a task. This research aims to prove in the empirical relationship between self-compassion with procrastination. The subject in this study was the high school student Nasima Semarang as many as 150 people. Sampling is done with cluster random sampling techniques. Method of data collection in this study uses two scales, namely procrastination scale consisting of 28 aitem valid ( $\alpha = 0,957$ ) and self-compassion scale consists of 26 aitem valid ( $\alpha = 0,868$ ). Test hypotheses using simple regression analysis showed a negative and significant relationship between self-compassion with procrastination on a high school student Nasima Semarang. The relationship is indicated by the value of the correlation coefficient  $r_{xy} = 0.303$ -with a level of significance  $p = 0.000$  ( $p < 0.001$ ). The higher self-compassion then the lower procrastination, opposite the lower self-compassion then the higher procrastination. Self-compassion provides the effective contribution of 9.2% against procrastination high school student Nasima Semarang.

**Keywords:** self-compassion; prokrastinasoni; high school student of Nasima

## **PENDAHULUAN**

Memasuki era teknologi dan globalisasi, individu dituntut untuk dapat menggunakan waktu dengan efektif. Individu diharapkan mampu berpikir dengan lebih matang dan bijaksana serta lebih efektif agar tidak melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi dan tahu bahwa tugas tersebut harus segera diselesaikan. Menunda merupakan hal yang wajar dan sering dilakukan oleh banyak orang, akan tetapi perilaku menunda waktu dan pekerjaan yang berlebihan mempunyai

dampak yang serius sehingga dapat menurunkan produktifitas seseorang. Perilaku menunda pekerjaan dalam psikologi disebut dengan istilah prokrastinasi.

Menurut Utomo (2010), prokrastinasi dapat menyebabkan menurunnya produktivitas dan etos kerja seseorang sehingga membuat kualitas seseorang menjadi rendah. Prokrastinasi dapat terjadi pada setiap individu, kondisi ini sejalan dengan pernyataan Burka dan Yuen (2008), bahwa prokrastinasi dilakukan individu tidak memandang usia atau statusnya sebagai pekerja maupun pelajar. William (dalam Burka & Yuen, 2008), memperkirakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang prokrastinator, dan 25% dari 90% tersebut berada pada kategori tinggi yang pada umumnya berakhir dengan mundur dari perguruan tinggi. Penelitian yang dilakukan McCown (dalam Fibrianti, 2009), menyatakan bahwa prokrastinasi terkait dengan kecenderungan menunda untuk memulai mengerjakan tugas. Penundaan dilakukan karena perilaku mengerjakan tugas tidak sesuai dengan rencana yang telah dibuat, juga karena ada penundaan niat untuk memulai mengerjakan tugas. Fenomena prokrastinasi terjadi pada berbagai bidang kehidupan. Steel (2007), mengategorikan prokrastinasi dalam enam area, yaitu rumah tangga, keuangan, personal, sosial, pekerjaan, dan sekolah. Berdasarkan keenam area tersebut, penelitian prokrastinasi banyak dilakukan di lingkungan sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984), menyatakan bahwa penundaan yang sering dilakukan oleh pelajar yaitu, mengerjakan tugas paper, belajar untuk ujian, dan membaca tugas mingguan. Kondisi tersebut mengharuskan pelajar dapat membedakan prioritas tugas yang akan dikerjakan dan dapat mengatur waktu dengan baik sehingga semua tugas dapat dikerjakan tanpa melakukan penundaan. Chu dan Choi (2005) menyatakan bahwa ada 2 jenis prokrastinasi, yaitu prokrastinasi pasif dan aktif.

Setiap orang yang melakukan prokrastinasi memiliki alasan yang berbeda, mulai dari takut untuk mengalami kegagalan, melakukan kegiatan lain diluar kegiatan akademis, atau malas mengerjakan tugas yang sudah diberikan. Prokrastinasi sendiri di pengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal memang memiliki potensi yang lebih besar untuk memunculkan prokrastinasi, namun jika terjadi interaksi antara faktor internal dan eksternal maka prokrastinasi yang terjadi akan semakin buruk (Ervinawati, 2000).

Knaus (2002), menyatakan bahwa seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi apabila orang tersebut menunjukkan ciri-ciri antara lain takut gagal, impulsif, perfeksionis, pasif, dan menunda-nunda sehingga melebihi batas waktu. Selain itu, Ferrari (dalam Ghufron, 2003) menyatakan bahwa *self-depreciation* yang artinya pencelaan terhadap diri sendiri secara berlebihan. Individu memiliki penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri dan selalu siap untuk menyalahkan diri ketika terjadi kesalahan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sebastian (2013), pada 131 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya juga menunjukkan bahwa, terdapat hubungan positif antara *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Individu memiliki rasa takut akan kegagalan yang tinggi dan cenderung menganggap tugas yang dikerjakan tidak menyenangkan sehingga individu takut jika tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik. Saat mengalami kondisi seperti ini individu cenderung akan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atas kondisi tidak menyenangkan yang diciptakan oleh individu tersebut.

Salah satu upaya untuk menghindari terciptanya kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat memicu individu untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, yaitu dengan menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri, atau disebut dengan istilah *self-compassion*. Germer (2009), menjelaskan *self-compassion* sebagai salah satu bentuk dari penerimaan yang mengacu pada situasi

atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif. *Self-compassion* juga meliputi pemahaman tanpa kritik atas penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri karena pengalaman tersebut dilihat sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 2003). Secara umum kasih sayang dikaitkan dengan kebaikan yang diberikan oleh seseorang terhadap orang lain, bukan pada diri sendiri. Kasih sayang yang diberikan kepada diri sendiri cenderung dikaitkan dengan perilaku egois dan memanjakan diri (Rubin, 1998). Akan tetapi, hasil penelitian Neff (2003), menunjukkan bahwa kasih sayang terhadap diri sendiri akan memicu kepedulian dan tumbuhnya kasih sayang terhadap orang lain. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Marshall dkk (dalam Maharani, 2015), individu yang memiliki *self-compassion* memperlakukan diri dengan lebih baik, mampu menerima segala kekurangan yang dimiliki sehingga tidak terjebak dalam perilaku yang merusak dirinya.

Neff (2003), menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah strategi membatasi emosi negatif dengan kesadaran penuh disertai empati. Hal ini secara tidak langsung menyatakan bahwa *self-compassion* dapat meregulasi emosi negatif menjadi emosi positif, (Neff dalam Leary & Hoyle, 2009). Hasil penelitian yang dilakukan pada 102 mahasiswa sebagai responden diminta untuk melihat video tentang diri mereka dalam adegan yang memalukan. Mahasiswa yang memiliki *self-compassion* tinggi lebih sedikit menunjukkan emosi negatif dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* rendah. Penelitian yang dilakukan Neff (dalam Leary & Hoyle, 2009), mendapatkan hasil yang menyatakan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan kelelahan emosional dan evaluasi diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keberadaan *self-compassion* efektif dalam mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri individu. *Self-compassion* tidak hanya diandalkan saat individu mengalami suatu masalah, tetapi juga dalam situasi dan kondisi apapun. Penelitian oleh Neff dan Vonk (2009), menemukan hasil bahwa *self-compassion* tidak hanya berfungsi saat terjadi suatu hal yang negatif pada diri seseorang, tetapi juga berperan secara unik dalam emosi-emosi positif. Selain itu, *self-compassion* juga memiliki korelasi positif secara signifikan dengan inisiatif personal (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Keberadaan *self-compassion* dalam diri seseorang berhubungan erat dengan adanya perilaku inisiatif personal. Robitschek (dalam Neff dkk, 2007), mendefinisikan inisiatif personal sebagai pembuatan keputusan secara aktif untuk menuju perubahan perilaku yang lebih produktif. *Self-compassion* membantu seseorang memahami diri sendiri sehingga dapat mengetahui di mana letak kelemahan dan mencari strategi yang paling efektif untuk pemecahan masalah.

Individu membutuhkan rasa aman, tenang, dan percaya diri untuk melakukan usaha yang terbaik, kondisi tersebut yang mendorong dan menumbuhkan keyakinan terhadap orang lain dan sekitarnya ketika individu ingin mencapai hasil yang terbaik. Begitu juga terhadap diri sendiri, *self-compassion* dapat menguatkan motivasi untuk mendapatkan pencapaian tertinggi. Secara konsisten penelitian menunjukkan bahwa level kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam mencapai tujuan. Seligman & Csikzentmihalyi (dalam Neff dkk, 2007), menyatakan bahwa individu dengan *self-compassion* menunjukkan kekuatan psikologis yang terkait dengan perkembangan psikologi positif seperti kebahagiaan, optimisme, kebijaksanaan, keingintahuan, motivasi bereksplorasi, inisiatif pribadi, dan emosi positif. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *self-compassion* dan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang.

## **METODE**

Penelitian ini adalah sebuah studi korelasional pada populasi 243 siswa SMA Nasima Semarang. Melalui metode *cluster random sampling* diperoleh 225 siswa kelas X sampai XII sebagai sampel penelitian, dengan 75 sampel *try out* dan 150 sampel penelitian. Pengumpulan data menggunakan dua skala, yaitu Skala *Self-compassion*, disusun berdasarkan aspek menurut Neff (2011), yaitu *self-kindness* (kebagikan terhadap diri), *Common humanity* (sifat manusiawi), *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini). uji coba terhadap skala *self-compassion* menghasilkan 26 aitem valid dengan  $\alpha = 0,879$  di mana rix minimal = 0,310 dan rix maksimal = 0,879. Kedua ialah Skala Prokrastinasi, disusun berdasarkan aspek menurut Ferrari, dkk (1995), yaitu *perceived time, intention-action, emotional distress, dan perceived ability*, uji coba terhadap skala Prokrastinasi menghasilkan 28 aitem valid dengan  $\alpha = 0,951$  di mana rix minimal = 0,314 dan rix maksimal = 0,957. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS 16.0

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji coba hipotesis menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar -0.303 dengan taraf signifikansi ( $p < 0,001$ ). Hasil negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variable penelitian bernilai negatif. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah prokrastinasi yang dialami, dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi prokrastinasi yang dialami subjek. Hasil penelitian membuktikan hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan prokrastinasi diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ursia, dkk (2013), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Semakin tinggi prokrastinasi maka semakin rendah self-control begitu pula sebaliknya semakin rendah prokrastinasi maka semakin tinggi self-control. Ketika mahasiswa memiliki self-control yang buruk, maka ia cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari, dkk (1995), prokrastinasi memberikan dampak yang negatif bagi pelajar, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, terlebih jika mahasiswa merasa tugas yang dikerjakan sulit dan butuh kemandirian yang tinggi seperti halnya tugas akhir atau skripsi (Catrunada, 2008).

Sebanyak 81% siswa SMA Nasima Semarang memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah. Hal tersebut terjadi karena lingkungan subjek menerapkan tingkat kedisiplinan yang tinggi, sehingga mengharuskan siswanya untuk datang ke sekolah lebih pagi dan para guru di sekolah tersebut sangat memperhatikan perkembangan siswanya, baik dari segi akademik maupun non-akademik. Selain itu siswa juga dituntut untuk aktif dalam kegiatan di sekolah. Guru di sekolah tersebut akan memberi hukuman pada siswa yang tidak disiplin di sekolah, hukuman yang diberikan berupa hafalan surat-surat dalam Al-quran, sehingga para siswa merasa tugas dan kedisiplinan harus dijalankan daripada mendapat hukuman menghafal surat-surat dalam Al-quran.

Ferrari (dalam Ghuftron, 2003), menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan eksternal. Pada faktor eksternal terdapat salah satu faktor yang berkaitan dengan *self-compassion* yaitu *self-depreciation* yang artinya pencelaan terhadap diri sendiri. Individu dengan penghargaan yang tinggi atas dirinya sendiri akan dapat menerima kesalahan-kesalahan yang dilakukannya serta tidak terlalu menyalahkan diri sendiri. Ketika individu dapat menerima kritik serta kejadian yang tidak menguntungkan pada dirinya, menunjukkan

individu memiliki *self-kindness* yang tinggi. Menurut Neff (2003), *self-kindness* atau kemampuan individu untuk menjadi lebih mencintai diri sendiri dan tidak melakukan kritik secara berlebihan jika terjadi hal yang tidak menguntungkan pada dirinya, merupakan komponen penting dalam diri individu. Kondisi tersebut menjadikan individu lebih mencintai diri sendiri dan menghindari kritik secara berlebihan terhadap dirinya. Pernyataan di atas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 9,2 % terhadap prokrastinasi. Hasil tersebut membuktikan bahwa *self-compassion* dapat mempengaruhi prokrastinasi.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebanyak 80% siswa yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Tingginya tingkat *self-compassion* menunjukkan bahwa siswa memiliki kasih sayang yang besar terhadap diri sendiri sehingga mampu menerima diri apa adanya dan mengurangi kritik secara berlebihan jika sedang dihadapkan pada situasi yang tidak menguntungkan. Hal tersebut dapat terjadi karena di sekolah siswa tidak hanya belajar ilmu pengetahuan umum saja, tetapi siswa juga diajarkan tentang pengetahuan agama, akhlak, dan tata krama di sekolah serta lingkungan sekitar. Setiap jam istirahat siswa diwajibkan untuk menunaikan sholat, kebiasaan yang dilakukan tersebut dapat meningkatkan mindfulness seseorang. Ketika shalat seseorang akan berkonsentrasi penuh untuk menyampaikan harapannya pada tuhan. konsentrasi terhadap momen dan saat ini merupakan pengertian mindfulness secara umum. *Mindfulness* sendiri merupakan salah satu dari aspek yang membangun *self-compassion*, jika mindfulness berkembang maka *self-compassion* juga ikut berkembang. Selain itu Neff (2011), mengatakan bahwa *self-compassion* dapat membebaskan diri sendiri dari reaksi emosi negatif menjadi positif, emosi positif dihasilkan dengan cara meredam emosi negatif yang ada. Penelitian di Texas menyebutkan bahwa *self-compassion* dapat membantu dalam mengatasi kegagalan akademik (Neff dkk, 2005). Ketika seseorang memiliki *self-compassion* maka orang tersebut dapat menerima kegagalan, dan tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan sehingga orang tersebut dapat mengatasi kegagalan akademik yang terjadi pada dirinya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. Hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang diterima. Semakin tinggi *self-compassion* maka tingkat prokrastinasi subjek semakin rendah, demikian pula sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi pada subjek.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Burka J. B. & Yuen L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. New York: Perseus books.
- Catrunada, L. (2008). Perbedaan kecenderungan prokrastinasi tugas skripsi berdasarkan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. *Tesis*. Program Pascasarjana Universitas Gunadarma, Jakarta.

- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology, 145*(3), 245-264.
- Ervinawati, E. (2000). Harga diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa UII. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Ferrari, J.R, Johnson, J.L, & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum press.
- Fibrianti, I. D. (2009). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Skripsi*. Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Germer, C. (2009). The mindful path to self compassion. freeing yourself from destructive thoughts and emotions. Diakses dari <http://www.en.bookfi.com>.
- Ghufroon, M.N. (2003). Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua dengan prokrastinasi akademik. *Tesis*. Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Knaus, W. (2002). *The procrastination workbook*. Oakland CA: New Harbinger Publications.
- Maharani, R. (2015). Hubungan antara secure attachment dengan self-compassion pada remaja (studi korelasi pada siswa SMA 9 Semarang). *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Diponegoro Semarang.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Journal of Self and Identity, 2*, doi: 10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. dalam M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), handbook of individual differences in social behavior. Diakses dari <http://www.en.bookfi.org>.
- Neff, K. D. & Vonk, Roos. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1). Diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.
- 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*, doi: 10.1016/j.jrp.2006.08.002.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social And Personality Psychology Compass, 5*(1). doi:1751.9004.2010.00330.
- Rubin, T.I. (1998). *Compassion and self hate: An alternative to despair*. New York: Touchstone.

- Sebastian I. (2013). Never be afraid, hubungan antara fear of failure dan prokrastinasi akademik. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Surabaya.
- Solomon, L.J.&Rothblum,E.D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavior correlation. *Journal of Counseling Psychology*, 31.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin*,133(1).
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., dan Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa.*Skripsi*. Program Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Utomo, D. (2010). Hubungan antara pemalasan sosial dengan prokrastinasi akademik. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.