

Hubungan antara *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa UKM

Divany Maulida Rizqiyah^{1*}, Latifah Nur Ahyani¹

[1] Universitas Muria Kudus, Indonesia.

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-compassion and peer social support with academic procrastination of UKM students. Respondents in this study were undergraduate students who participated in UKM as many as 110 respondents from 15 UKM. The sampling technique used was non-probability sampling with quota sampling type. This research instrument used a scale of self-compassion, peer social support, and academic procrastination. The results of the correlation coefficient of the three variables were 0.341 with a p value of 0.000 ($p < 0.01$) and the proposed hypothesis was accepted with an effective contribution of 11.6%, meaning that there is a very significant negative relationship between self-compassion and peer social support with academic procrastination. The results of the study showed that self-compassion and peer social support can affect academic procrastination of UKM students. The results of this study are expected to provide information to UKM students about the importance of being kind, compassionate, and understanding towards themselves and how supportive peer social support plays a role, especially when facing difficulties or failures.

Keywords: Academic Procrastination; Self-Compassion; Peer Social Support

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-02-25 | Published: 2025-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i2.12175>

Vol 15, No 2 (2025) Page: 309 - 319

(*) Corresponding Author: Divany Maulida Rizqiyah, Universitas Muria Kudus, Indonesia, Email: 202160151@std.umk.ac.id



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang tengah menempuh pada salah satu bentuk perguruan tinggi, seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas, dengan tujuan memperoleh ilmu dan mengembangkan pemahaman dalam bidang yang mereka pelajari (Hulukati & Djibran, 2018). Kosasih (2016) menyatakan bahwa mahasiswa sebagai cendekiawan memiliki tanggung jawab yang harus dilaksanakan. Mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan yang luas dan keterampilan, serta visi dan karakter yang

lebih maju dibandingkan masyarakat umum. Besarnya harapan dan kepercayaan pada mahasiswa agar mampu mengatur waktu dan menyelesaikan tugas akademik maupun tugas non akademik.

Tugas akademik merupakan tugas formal yang berkaitan dengan akademik, seperti membuat laporan atau makalah, menyiapkan powerpoint untuk presentasi, mempersiapkan diri dengan belajar sebelum ujian atau mencatat materi sebelum kuliah dimulai (Wulandari, 2020). Sementara itu, tugas non akademik yaitu tugas yang tidak berkaitan dengan hal akademik, seperti aktif dalam organisasi kemahasiswaan atau organisasi lain (Susanti & Nurwidawati, 2014).

Penundaan tugas perkuliahan yang dilakukan oleh mahasiswa sering disebut sebagai prokrastinasi akademik (Susanti & Nurwidawati, 2014). Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dengan sengaja melakukan aktivitas lain sehingga merugikan dirinya sendiri di kemudian hari (Ulum, 2016). Perilaku ini dapat dianggap ketidakmampuan individu untuk mengontrol diri pada saat mengerjakan tugas kuliah sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan (Fauziah, 2016).

Prokrastinasi akademik memiliki banyak efek negatif termasuk penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, bahkan jika tugas tersebut diselesaikan hasilnya tidak maksimal (Ulum, 2016). Salah satu penyebab terjadi prokrastinasi akademik adalah keikutsertaan dalam kegiatan organisasi (Waruwu & Lubis, 2023). Penelitian Haryanti dan Santoso (2020) menyatakan bahwa sebanyak 74% mahasiswa yang aktif organisasi mengalami prokrastinasi akademik, menandakan adanya kecenderungan yang cukup tinggi dari mahasiswa yang aktif berorganisasi untuk melakukan prokrastinasi akademik. Pemberitaan yang diberitakan di Identitasunhas.com (2018) memaparkan sebuah survei prokrastinasi akademik yang dilakukan di Unhas, menunjukkan bahwa 77% dari 339 mahasiswa aktif mengakui kerap menunda menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Dari sejumlah mahasiswa tersebut, penundaan yang sering terjadi dalam mengerjakan tugas kuliah sebanyak 62,8%. Alasan lain yang juga menjadi penyebab mahasiswa sering melakukan penundaan adalah belajar sebelum ujian dengan presentase 14,5%, aktivitas membaca sebanyak 13,9%, faktor administratif sebanyak 5%, dan menghadiri pertemuan akademik sebanyak 3,2%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti fokus untuk melakukan penelitian terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa UKM.

Data *preliminary* yang dilakukan peneliti pada beberapa responden menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh adanya faktor internal dan faktor eksternal, hal ini sebagaimana pendapat Iskandar (2023) bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor mulai dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu tersebut, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu tersebut. Faktor internal memiliki peran penting dalam memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Disisi lain, ketika faktor internal dan faktor eksternal muncul bersamaan pada seorang mahasiswa, dapat menyebabkan prokrastinasi yang lebih parah (Rananto & Hidayati, 2017).

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi ini adalah *self-compassion*, hal ini sebagaimana pendapat Triani (2023) bahwa kondisi individu, *trait*, pikiran irasional, dan *self-compassion* merupakan faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. *Self-compassion* adalah sikap yang ada dalam diri seseorang yang memberikan perhatian dan kebaikan pada diri sendiri ketika mengalami kesusahan atau ketidakberdayaan, dan menganggap kegagalan atau penderitaan yang terjadi

merupakan suatu hal yang normal bagi manusia (Neff, 2003). Menurut Paudi (2022) bahwa individu yang memiliki *self-compassion* memperlakukan diri dengan lebih baik dan mampu menerima segala kekurangan yang dimiliki sehingga tidak terjebak dalam perilaku yang merusak diri.

Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih dapat menerima keadaan dirinya, termasuk ketika mengalami kegagalan akademik tanpa menyalahkan bahkan menghakimi diri sendiri secara berlebihan sehingga mempercepat proses untuk bangkit yang pada akhirnya tingkat prokrastinasi akademik seseorang semakin rendah (Salsabila & Fitri, 2020). Tingkat *self compassion* yang tinggi bukan berarti seseorang menjadi terlalu memikirkan diri sendiri dan menjadi egois (Karinda, 2020). Selain faktor internal, prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan sosial teman sebaya. Pernyataan tersebut sejalan dengan Nafeesa (2018) bahwa faktor eksternal merupakan faktor yang diluar diri individu seperti gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan dan dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial menurut Kurniawati (2014) merupakan fungsi dari berbagai bentuk perilaku dukungan yang diberikan oleh orang yang dianggap bermakna bagi individu yang menerimanya (*significant others*). Sedangkan teman sebaya merupakan orang yang paling dekat ketika sedang menghadapi permasalahan akademik.

Dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya mahasiswa memiliki peran penting, dimana dapat membantu mereka menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah direncanakan tanpa perlu meninggalkan atau mengesampingkannya (Akerina & Wibowo, 2022). Dukungan sosial dari teman sebaya mendorong mahasiswa untuk mendapatkan nilai yang baik dan menambah keyakinan dapat menyelesaikan tugas akademik (Wantzel dkk., 2017). Menurut Pradinata dan Susilo (2016) menyatakan bahwa suatu penundaan dikatakan prokrastinasi jika dilakukan secara sengaja baik untuk memulai atau mengakhiri suatu tugas untuk menghindari kesulitan yang dihadapi sehingga berdampak mengalami keterlambatan. Adanya penerimaan dukungan sosial dari *peer groups* pada remaja dapat dapat mengurangi terjadinya prokrastinasi (Hartati dkk., 2022).

Berdasarkan uraian fenomena dan hasil wawancara yang didukung oleh penelitian terdahulu maka dapat diajukan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan yang dikemukakan diatas. Hipotesis mayor yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa UKM. Hipotesis minor pertama yang diajukan yaitu ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa UKM, sedangkan hipotesis minor kedua yaitu ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa UKM. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa UKM.

METODE

Desain penelitian

Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui hubungan *self-compassion*, dukungan sosial teman sebaya, dengan prokrastinasi akademik.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 yang mengikuti UKM di Universitas Muria Kudus. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan jenis *quota sampling*. Metode ini dipilih peneliti karena subkelompok tertentu dalam populasi diwakili dalam sampel dengan jumlah yang proporsional. Sebagaimana yang disampaikan Periantalo (2016) bahwa *quota sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan penentuan dari peneliti terkait dengan jumlah quota subjek penelitian yang dijadikan dasar pengambilan subjek penelitian tersebut.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *software G*Power* versi 3.1.9.7 dengan menganalisis *effect size*, *power*, *alpha error probability*, dan *number of predictors*. Setelah dilakukan analisis didapatkan minimal sampel sebanyak 103 partisipan penelitian. Sedangkan, partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 yang mengikuti UKM sebanyak 110 partisipan di terdiri dari 35 partisipan laki-laki (32%) dan 75 partisipan perempuan (68%).

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan instrumen skala. Pertimbangan penggunaan skala dalam penelitian ini dikarenakan skala mengukur sikap responden dalam merespon pernyataan berkaitan dengan indikator-indikator suatu konsep atau variabel yang sedang diukur (Sanusi, 2015). Adapun jenis skala yang akan digunakan berbentuk skala *likert* yang terdiri dari pernyataan untuk mengukur aspek-aspek variabel penelitian yang bersifat mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*).

Terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini di antaranya skala *self-compassion*, dukungan sosial teman sebaya, dan prokrastinasi akademik. Skala *self-compassion* berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Neff (2011) yaitu *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Skala dukungan sosial teman sebaya disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) yaitu dukungan emosional atau harga diri, dukungan nyata atau instrumental, dukungan informasi, dukungan persahabatan. Skala prokrastinasi akademik berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ferrari dkk. (1995) yaitu penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Instrumen penelitian dengan nilai koefisien validitas sebesar 0.50 dianggap memuaskan dan diterima, sedangkan jika nilai koefisien validitas berada di bawah 0.30 dianggap tidak memuaskan (Azwar, 2014). Ketiga skala tersebut melalui pengujian validitas menggunakan uji validitas isi Aiken's V untuk menghitung koefisien validitas isi. Penilaian validitas dilakukan dengan penilaian *expert judgement* untuk meninjau dan melakukan validasi skala dengan memberikan skor 1 (tidak relevan) hingga 5 (sangat relevan) pada setiap aitem.

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan pengelompokan data berdasarkan pada variabel dari seluruh partisipan penelitian, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan (Sugiyono, 2018). Analisis data terhadap hipotesis yang diajukan dalam

penelitian ini menggunakan metode analisis regresi dua prediktor dan *product moment* menggunakan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) 26.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 35 responden laki-laki (32%) dan 75 responden perempuan (68%) yang didominasi oleh program studi psikologi yaitu sebanyak 24 mahasiswa (22%). Partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh unit kegiatan mahasiswa forum ilmiah mahasiswa (FIMA) sebanyak 23 mahasiswa (21%). Selain itu, didominasi oleh mahasiswa semester 7 yaitu sebanyak 41 mahasiswa (37%).

Berdasarkan kategorisasi data penelitian diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa UKM berada pada taraf sangat tinggi (40,9%), sedangkan tingkat *self-compassion* pada mahasiswa UKM pada penelitian didominasi oleh kategori sedang (36,4%) dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa UKM pada penelitian ini didominasi oleh kategori sedang (33,6%).

Table 1. Hasil Uji Hipotesis Mayor

Model	R	R Square	Adjusted R Squared	Std. Error of the Estimate	F	Sig (p)
1 Regression	0.341	0.116	0.100	11.200	13.189	0.000

Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi p sebesar 0.000 ($p < 0.01$) dengan $R_{x1,y} = 0.341$ yang berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara X1 (*self-compassion*) dan X2 (dukungan sosial teman sebaya) dengan Y (prokrastinasi akademik). Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik diterima dengan sumbangan efektif sebesar 11.6%.

Table 2. Hasil Hipotesis Minor *Self-Compassion* dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	R	R Squared	Sig (p)
<i>Self-Compassion</i> dan Prokrastinasi Akademik	-0.294	0.0679	0.002

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa antara variabel *self-compassion* dan prokrastinasi akademik menunjukkan koefisien korelasi antara kedua variabel (R_{x1y}) sebesar -0.294 dengan nilai p sebesar 0.002 ($p < 0.01$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi X1 (*self-compassion*) maka semakin rendah Y (prokrastinasi akademik). Begitu pula sebaliknya, semakin rendah X1 (*self-compassion*) maka semakin tinggi Y (prokrastinasi akademik).

Table 3. Hasil Hipotesis Minor Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	R	R Squared	Sig (p)
Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Prokrastinasi Akademik	-0.263	0.0481	0.006

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik menunjukkan koefisien korelasi antara kedua variabel (R_{xy}) sebesar -0.263 dengan nilai p sebesar 0.006 ($p < 0.01$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi X_2 (dukungan sosial teman sebaya) maka semakin rendah Y (prokrastinasi akademik). Begitu pula sebaliknya, semakin rendah X_1 (dukungan sosial teman sebaya) maka semakin tinggi Y (prokrastinasi akademik). Sumbangan efektif dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik sebesar 4.81%.

Penelitian ini meneliti hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa UKM. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima dengan sumbangan efektif sebesar 11.6%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ma'shum & Muslimin (2022) bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima dirinya termasuk saat menghadapi kegagalan akademik tanpa menyalahkan atau menghakimi secara berlebihan, sikap tersebut membantu proses untuk bangkit kembali yang pada akhirnya tingkat prokrastinasi akademik seseorang semakin rendah. Selain itu, penelitian Hajjaziz & Ho (2017) juga mendukung bahwa penundaan pada tugas seperti menulis makalah atau mengerjakan tugas membaca sering kali dilatarbelakangi oleh faktor psikologis, termasuk rendahnya *self-compassion*. Siswa dengan *self-compassion* yang rendah cenderung mudah menghakimi diri, cemas, depresi, dan akhirnya suka merenung, mengasingkan diri, dan menghakimi diri.

Menurut Fadilah dkk., (2024) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. *Self-compassion* adalah tindakan bersikap baik kepada diri sendiri saat menghadapi pengalaman yang sulit (Azizah & Kardiyem, 2020). Wu dkk., (2023) mengungkapkan bahwa *self-compassion* berfungsi membantu mahasiswa untuk tidak terjebak dalam perasaan dan pikiran negatif yang dimunculkan terus menerus dan mendorong mereka untuk lebih resilien. Breines dan Chen (2012) mengungkapkan bahwa *self-compassion* terbukti dapat meningkatkan motivasi seorang individu untuk memperbaiki diri.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hartati dkk., (2022) menunjukkan adanya hubungan yang berdistribusi negatif -0.370 antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Hal serupa juga diungkapkan dalam penelitian Sukma (2023) bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik, dimana dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki memprediksi prokrastinasi akademik individu. Selain itu, penelitian Utami dan Duryati (2023) yang berjudul "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa" menunjukkan bahwa semakin kecil dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik.

Menurut Saputro & Sugiarti (2021) tentang dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya dapat memberikan informasi tentang cara bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, memberikan timbal balik terhadap tindakan yang dilakukan dalam kelompok dan lingkungan sosial, serta memberikan kesempatan untuk mencoba berbagai peran dalam menghadapi masalah yang membentuk identitas diri secara optimal. Yang dkk., (2021) mengungkapkan bahwa tingkat penundaan yang lebih tinggi dipengaruhi dari gangguan dari teman sebaya,

ancaman stereotip, dan kurangnya dukungan teman. Hal ini sejalan dengan Sayekti & Sawitri (2018) bahwa kekurangan dukungan sosial teman sebaya dianggap sebagai salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian Akerina & Wibowo (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik.

Hasil uji hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rifa'i & Syahrina (2019) menunjukkan adanya hubungan yang berdistribusi negatif -0.524 antara *self-compassion* dengan prokrastinasi pada siswa kelas XI di MAN 2 Solok. Sirois (2013) mengemukakan individu yang mempunyai tingkat *self-compassion* yang rendah dapat menimbulkan evaluasi diri secara negatif sehingga individu menyalahkan dan mengkritik diri sendiri saat mengalami kesulitan atau gagal mengerjakan tugas akademik. Penelitian lain yang dilakukan Simbolon dkk. (2024) juga menguatkan hasil tersebut bahwa semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi prokrastinasi, dan sebaliknya.

Hasil penelitian terkait uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari & Fakhrudiana, (2019) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Firmansyach dkk., (2023) bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Mariyati & Prihatiningrum, (2019) mengemukakan bahwa siswa yang mendapat dukungan dan terhubung dengan teman sebaya cenderung lebih termotivasi dan bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik mereka.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik hingga waktu berikutnya dan menggantinya dengan kegiatan lain yang lebih menyenangkan (Ratri dkk., 2024). Beberapa orang yang melakukan prokrastinasi akademik menganggap sebagai strategi untuk meningkatkan performanya. Mereka merasa lebih mudah mengerahkan sumber dayanya untuk bekerja dalam tekanan *deadline* dibandingkan mengerjakan tugas tersebut tanpa menunda (Steel, 2007). Prokrastinasi akademik menjadi masalah yang cukup besar di kalangan mahasiswa dan intensitasnya semakin tinggi seiring waktu (Endrianto, 2014). Berdasarkan kategorisasi data prokrastinasi akademik diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa UKM dalam penelitian ini berada pada taraf tinggi. Hal tersebut dimungkinkan karena responden didominasi oleh mahasiswa semester 7. Mahasiswa semester tujuh merupakan mahasiswa tingkat akhir yang cenderung mengalami prokrastinasi lebih tinggi dibanding mahasiswa yang masih tahap awal studi, karena harus menyelesaikan tugas akhir yang memerlukan pengambilan keputusan penting dan pengorganisasian waktu yang efektif (Pramesti & Muslifah, 2024). Selain tugas akademik, mereka juga dihadapkan pada berbagai pilihan untuk mengembangkan bakat di luar tujuan yang sudah ditentukan sebelumnya, di mana hal tersebut akan berpengaruh pada tingkat prokrastinasi akademik.

Kategorisasi data *self-compassion* diketahui bahwa tingkat *self-compassion* pada mahasiswa UKM dalam penelitian ini berada pada taraf sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup dalam menerima, memahami bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari kehidupan manusia, serta mampu mempertahankan keseimbangan emosi dan pikiran saat menghadapi tantangan atau kegagalan. *Self-compassion* kategori sedang masih belum mendekati kondisi yang diharapkan dan menunjukkan bahwa individu masih perlu meningkatkannya dengan

berbagai strategi (Nayoan dkk., 2023). Mahasiswa yang kurang memiliki *self-compassion* terhadap diri sendiri cenderung lebih keras ketika mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-compassion* dapat menghadapi kesulitan akademik dengan sikap lebih lembut terhadap diri sendiri (Simbolon dkk., 2024).

Hasil kategorisasi data dukungan sosial teman sebaya diketahui bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa UKM dalam penelitian ini berada pada taraf sedang. Adanya dukungan yang diberikan atau diterima dari teman sebaya memiliki hubungan cukup erat dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dikarenakan dukungan tersebut mendorong mereka saling memberikan informasi dan motivasi satu sama lain untuk melakukan sesuatu (Wahyuningsih dkk., 2022). Jika seorang individu memperoleh dukungan sosial yang cukup maka individu tersebut tidak akan melakukan perilaku prokrastinasi (Mubasyir, 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa UKM. Secara lebih rinci antara ketiga variabel tersebut memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Sehingga semua hipotesis dalam penelitian ini baik hipotesis mayor maupun hipotesis minor diterima. Adapun keterbatasan penelitian ini adalah proses pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui Google Form mengakibatkan peneliti tidak dapat mengawasi responden secara langsung saat mengisi kuesioner, sehingga responden akan mengisi seadanya jika mereka tidak memahami pertanyaan yang diajukan. Adapun saran bagi mahasiswa UKM agar lebih menyadari pentingnya bersikap baik, penuh kasih sayang, dan pengertian terhadap diri sendiri serta bagaimana peran dukungan sosial teman sebaya yang suportif terutama saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Bagi peneliti selanjutnya agar menggunakan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik selain *self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya. Peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan instrumen pengukuran variabel yang lebih spesifik dan valid sesuai kondisi responden agar hasil penelitian lebih akurat.

REFERENSI

- Akerina, J., & Wibowo, D. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Journal of Psychology Humanlight*, 1-14.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1-11.
- Fadilah, E., Christiana, E., & Budiyanto, B. (2024). Hubungan self regulated learning, self compassion dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa Sma Negeri di Kabupaten Gresik. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(2), 551-558.
- Fauziah, H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphathic Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.

- Firmansyach, M. E. B., Kusdaryani, W., & Lestari, F. W. (2023). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang. *Jurnal Educatio*, 5(4), 12738-12751.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Plenum Press.
- Hajiaziz, A., & Ho, R. (2017). The relationship between self-compassion and academic procrastination being mediated by shame and anxiety. *Scholar: Human Sciences*, 9(1), 13–23.
- Hartati, J., Achadi, W., Syarnubi, & Naufa, M. (2022). Hubungan prokrastinasi dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa pendidikan agama islam FITK UIN Raden Patah Palembang. *Jurnal Agama Sosiasal dan Budaya*, 5(4), 1-11.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 41-47.
- Hulukati, W., & Djibran, M. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 02(01), 73-114.
- Identitasunhas.com. (2018). *Soal 77% mahasiswa mengakui prokrastinasi akademik, ini solusi dari ketua konseling UNHAS*. Retrieved from identitasunhas.com: <https://identitasunhas.com/soal-77-mahasiswa-mengakui-prokrastinasi-akademik-ini-solusi-dari-ketua-konseling-unhas/>
- Iskandar, Y. (2023). Hubungan self-efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa semester 5 Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Nusa Putra. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(01), 43–52.
- Karinda, F. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kosasih. (2016). Peranan organisasi kemahasiswaan dalam pengembangan civic skills mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 25(2), 65. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1666>
- Kurniawati, N. K. (2014). *Komunikasi antar pribadi: konsep dan teori dasar*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mariyati, L. I., & Prihatiningrum, A. E. (2019). Dukungan sosial dan perilaku sehat guru inisiator sekolah adiwiyata. *Jurnal Pesut: Pengabdian untuk Kesejahteraan Umat*, 1(2), 93-107.
- Nafeesa. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya*, 4(1): 53-67.
- Nayoan, V., David, L., & Sinolungan, J. (2023). Gambaran self-compassion pada mahasiswa semester 7 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Medical Scope Journal*, 99-104. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1666>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Harper Collins Publishers.
- Paudi, P., Purnamasari, S., & Sari, D. (2022). Self compassion dan aktualisasi diri pada mahasiswa. *Jurnal Literasi Mahasiswa*, 2(1), 44-55.
- Periantalo, J. (2015). *Validitas alat ukur psikologi: Aplikasi praktis*. Pustaka Pelajar

- Pradinata, S., & Susilo, J. (2016). Prokrastinasi akademik dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Jurnal Experientia*, 4(2), 85-95.
- Pramesti, A., & Musslifah, A. (2024). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(7), 97-101.
- Ratri, P., Ruby, A., & Rahma, M. (2024). Self-instruction techniques to reduce academic procrastination among University Of Indonesia Students. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5932-5961.
- Rifa'i, H. R., & Syahrina, I. A. (2019). Hubungan antara self regulated learning dan self compassion dengan prokrastinasi akademik pada siswa Kelas XI di MAN 2 Solok. *Psyche 165 Journal*, 12(2), 134–143.
- Salsabila, R., & Fitri, S. (2020). Gambaran self-compassion guru bimbingan dan konseling pada jenjang SMA Negeri se-DKI Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 179-192.
- Sanusi, A. (2015). *Metode penelitian bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions (7ed)*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, W. L., & Fakhruddiana, F. (2019). Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2), 363-368.
- Sayekti, W., & Sawitri, D. (2018). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun kelima yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 412-423.
- Simbolon, P., Laowo, U., Sihotang, I., & Munthe, I. (2024). Hubungan self-compassion dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi manajemen informasi kesehatan Stikes Santa Elisabeth Medan tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(7), 1-13.
- Sirois, F. M. (2013). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r & d*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, E., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNESA. *Character*, 02(3), 1-7.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Triani, N. (2023). Hubungan antara self-compassion dan iklim kelas dengan prokrastinasi pada siswa MAN 1 Bandar Lampung. Skripsi, 1-140.
- Ulum, M. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prorastinasi akademik siswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 153-170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Utami, P.W., & Duryati. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2345-2353.
- Wahyuningsih, K., Manangkot, M., & Rahajeng, I. (2022). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Community of Publishing in Nursing*, 10(1), 109-114.

- Wantzel, K., Muenks, K., McNeish, D., & Shannon, R. (2017). Peer and teacher supports in relation to motivation and effort: A multi-level study. *Contemporary Educational Psychology*, 32-45.
- Waruwu, C., & Lubis, P. (2023). Pengaruh motivasi belajar, perfeksionisme dan keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi akademik dengan regulasi diri sebagai variabel moderating di SMA Negeri 3 Medan. *Jurnal Sadewa*, 1(3), 136-158.
- Wulandari, M., Umaroh, S., & Mariskha, S. (2020). Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 35-43.
- Wu, Q., Cao, H., & Du, H. (2023). Work stress, work-related rumination, and depressive symptoms in university teachers: buffering effect of self-compassion. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1557–1569. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S403744>
- Yang, X., Zhu, J., & Hu, P. (2021). Perceived social support and procrastination in college students: A sequential mediation model of self-compassion and negative emotions. *Current Psychology*, 1-9.
- Yaningsih, S., & Fachrurrozie. (2018). Self-regulated learning memoderasi pengaruh media sosial, ekstrakurikuler, dan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik. *Economic Education Analysis Journal*, 909-923.
- Zaimi, M., & Sukma, D. (2023). The relationship between the character of responsibility and academic procrastination in students. *Counseling and Humanities Review*.