

## HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DAN *SELF COMPASSION* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI MAN 2 SOLOK

Hidayatur Rahmi Rifa'i, Isna Asyri Syahrina  
Universitas Putra Indonesia "YPTK" Padang  
E-mail : [isnasyeko@gmail.com](mailto:isnasyeko@gmail.com)

---

### Abstract

This study aims to determine the relationship between *the regulated learning* and *self compassion* with academic procrastination in class XI students at Solok MAN 2. The independent variable in this study is *self regulated learning* and *self compassion* and the dependent variable is academic procrastination. The measuring instrument used in this study is the scale of *self regulated learning*, the scale of *self compassion* and the scale of academic procrastination. The population in this study were 89 students of MAN 2 Solok. The sampling technique in this study used a saturated sampling technique. The sample in this study were 89 students of class XI at MAN 2 Solok. Validity and reliability test in this study using alpha cronbach technique. The results of the validity coefficient on the scale of *self regulated learning* moves from  $r_{ix} = 0.303$  with the reliability coefficient of  $\alpha = 0.905$  while on the scale *self compassion* moves from  $r_{ix} = 0.494$  with the reliability coefficient of  $\alpha = 0.970$  and on the moving academic procrastination scale from  $r_{ix} = 0.324$  with a reliability coefficient of  $\alpha = 0.939$ . Based on the data analysis, the correlation between *self-regulated learning* and academic procrastination was obtained at  $-0,679$  with a significance level of  $0,000$  and the correlation between *self-compassion* and academic procrastination was  $-0,524$  with a significance level of  $0,000$  and the correlation between *self regulated learning* and *self-compassion* together with Academic procrastination is  $0.691$  with a significance level of  $0.000$  which means the hypothesis is accepted. This shows that there is a significant relationship between *self regulated learning* and *self compassion* with academic procrastination in class XI students at MAN 2 Solok.

**Keywords:** *Self Regulated Learning, Self Compassion, Academic Procrastination, Students.*

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dan *self compassion* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di MAN 2 Solok. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self regulated learning* dan *self compassion* dan variabel terikat adalah prokrastinasi akademik. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self regulated learning*, skala *self compassion* dan skala prokrastinasi akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MAN 2 Solok yang berjumlah 89 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Sampel dalam penelitian ini adalah 89 orang siswa kelas XI di MAN 2 Solok. Uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik alpha cronbach. Hasil koefisien validitas pada skala *self regulated learning* bergerak dari  $r_{ix} = 0,303$  dengan koefisien reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,905$  sedangkan pada skala *self compassion* bergerak dari  $r_{ix} = 0,494$  dengan koefisien reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,970$  dan pada skala prokrastinasi akademik bergerak dari  $r_{ix} = 0,324$  dengan koefisien reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,939$ . Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai korelasi antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik sebesar  $-0,679$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  dan nilai korelasi antara *self compassion* dengan prokrastinasi akademik sebesar  $-0,524$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  serta nilai korelasi antara *self regulated learning* dan *self compassion* secara bersamaan dengan prokrastinasi akademik sebesar  $0,691$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dan *self compassion* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di MAN 2 Solok.

**Kata kunci:** *Self Regulated Learning, Self Compassion, Prokrastinasi Akademik, Siswa.*

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan suatu negara dilihat dari kualitas sumber daya manusia yang dimiliki. Kualitas sumber daya manusia mencerminkan wawasan, pengetahuan, pemikiran kritis dan tanggung jawab sosial. Oleh karena itu untuk memajukan suatu negara, salah satu yang harus ditempuh adalah menciptakan sumber daya manusia yang baik dan berkualitas melalui pendidikan. Menurut UUSPN No.20 Tahun 2003 (dalam Merisa, 2018) pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Adicondro dan Purnamasari (dalam Lubis, 2016) mengatakan bahwa komponen-komponen penting yang harus diperhatikan dalam suatu proses pendidikan adalah pendidik, siswa, sarana dan prasarana, lingkungan pendidikan, dan kurikulum sebagai materi ajar untuk siswa. Komponen-komponen ini memegang peranan yang sangat penting dalam suatu proses pendidikan sehingga dapat menghasilkan siswa yang berguna bagi bangsa dan negara. Hal ini merupakan tujuan penting para siswa untuk mengikuti suatu proses belajar di sekolahnya.

Menurut Rizal (dalam Zain & Wahyuni, 2015) keengganan belajar yang terjadi pada remaja tidak jarang mengakibatkan adanya tugas-tugas sekolah menjadi tertunda bahkan terbengkalai dan kurangnya persiapan untuk menghadapi ujian. Kegiatan menunda-nunda tersebut disebut dengan istilah prokrastinasi akademik. Ferrari dkk (dalam Triyono, 2014) mengatakan mengulur waktu dan melakukan penundaan pengerjaan tugas dan kewajiban belajar merupakan salah satu tanda ketidaksiapan individu dalam menggunakan waktu secara efektif. Penundaan penyelesaian tugas juga berpotensi menghambat proses belajar siswa sendiri. Dalam bidang psikologi perilaku menunda-nunda dikenal dengan istilah prokrastinasi. Apabila berhubungan dengan dunia akademik istilah yang kemudian digunakan adalah prokrastinasi akademik. Triyono (2014) mengatakan dalam upaya menyelesaikan tugas akademik tersebut, setiap siswa mempunyai strategi yang berbeda. Ada yang langsung mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, dan ada pula yang memilih menunda mengerjakan tugas dengan alasan masih ada hari esok atau masih ada waktu untuk menyelesaikannya.

Deasyanti dan Armeini (dalam Lubis, 2016) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* adalah proses aktif dan konstruktif dimana siswa menentukan tujuan belajar, mengimplementasikan strategi dan memonitor kemajuan pencapaian tujuan yang melibatkan kognisi, metakognisi dan motivasi, afeksi dan perilaku siswa dalam belajar. Dengan melibatkan unsur-unsur tersebut, siswa mampu memutuskan sendiri atau dengan bantuan orang lain, apa yang menjadi kebutuhan bagi dirinya, bagaimana menetapkan sasaran belajarnya, strategi apa yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akademik dan dapat memantau kemajuan diri sendiri.

Selain *self-regulated learning* yang menjaga motivasi, meregulasi metakognisi dan menggunakan strategi belajar, juga ada upaya lain untuk mencegah prokrastinasi akademik, yaitu *self compassion* sebagai bentuk rasa sayang terhadap diri sendiri. Menurut Blinder (dalam Triyono, 2014) menyebutkan prokrastinasi dapat berakibat pada emosi seseorang. Ketika seseorang sadar bahwa dirinya telah melakukan prokrastinasi, siswa cenderung akan mengalami berbagai perasaan, di antaranya adalah merasa bersalah, merasa telah melakukan kecurangan, mengutuk diri sendiri,

mengalami kecemasan, kepanikan, ketegangan, dan rendah diri. 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.

Upaya untuk menghindari terciptanya kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat memicu individu untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, yaitu *self compassion*. Germer (dalam Rananto & Hidayati, 2017) 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.

Neff (dalam Renggani & Widiasavitri, 2018) mengatakan *self compassion* merupakan kemampuan individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup serta memahami bahwa segala tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. *Self compassion* mampu melindungi individu dari berbagai emosi negatif seperti stres, cemas dan depresi serta menyeimbangkannya dengan emosi positif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru di MAN 2 Solok, hal yang menjadi permasalahan bagi siswa tersebut antara lain, sering menunda-nunda tugas, sehingga saat mendekati *deadline* banyak tugas yang belum selesai dikerjakan. Ketika waktu pengumpulan tugas sudah tiba, siswa cenderung meminta penguluran waktu dengan berbagai alasan. Siswa meminta tambahan waktu agar dapat menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Sebagai contoh, ketika tugas harus dikumpulkan pagi hari, mereka meminta tambahan waktu hingga siang hari untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut. Siswa sering telat mengumpulkan tugas dan bahkan ada yang tidak mengerjakan sama sekali, kemudian pada saat siswa diberi kesempatan untuk menyelesaikan tugas dalam satu mata pelajaran, siswa tidak dapat menyelesaikan tugasnya. Hal ini didukung dengan wawancara yang peneliti lakukan terhadap siswa MAN 2 Solok ditemukan siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan yang bersifat hiburan seperti menonton TV, bermain *gadget* dan *game online* dibandingkan mengerjakan tugas sekolah. Pada dasarnya siswa menyadari bahwa hal tersebut sangat mengganggu konsentrasi atau mengganggu pemusatan perhatian siswa terhadap pembelajaran. Selain itu, masih banyak pelajar yang melakukan kegiatan belajar tanpa melakukan perencanaan, pemantauan, pengontrolan dan evaluasi dalam belajar sendiri.

Siswa lainnya juga mengatakan adanya tuntutan tugas menjadi beban bagi siswa dan tak jarang beberapa siswa melampiaskan emosi negatif mereka ketika marah dengan menghempaskan buku ataupun pena miliknya dan menentang kursi serta meja yang ada didekat siswa tersebut. Siswa tidak dapat fokus menyelesaikan mengerjakan tugas sekolahnya di bawah tekanan yang ditimbulkan oleh rasa cemas dari diri siswa, saat tidak mampu menyelesaikan tugas ada siswi yang sedih hingga mengatakan dirinya bodoh hingga menangis pada saat tugas tidak mampu diselesaikan pada waktunya.

### **Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari dkk (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Solomon dan rothblum

(dalam Zakiyah dkk, 2010) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan untuk menanggguhkan atau menunda mengerjakan tugas yang berhubungan dengan studi seseorang, sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas pada waktunya.

### **Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan suatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya.

### ***Self Regulated Learning***

Zimmerman menjelaskan (dalam Kadi, 2016) *self regulated learning* merupakan proses dimana peserta didik mengaktifkan pikirannya, perasaan dan tindakan yang diharapkan dapat mencapai tujuan khusus pendidikan. Deasyanti dan Armeini (dalam Lubis dkk, 2016) menjelaskan bahwa *self regulated learning* adalah proses aktif dan konstruktif dimana siswa menentukan tujuan belajar, mengimplementasikan strategi dan memonitor kemajuan pencapaian tujuan yang melibatkan kognisi, metakognisi dan motivasi, afeksi dan perilaku siswa dalam belajar. Dengan melibatkan unsur-unsur tersebut, siswa mampu memutuskan sendiri atau dengan bantuan orang lain, apa yang menjadi kebutuhan bagi dirinya, bagaimana menetapkan sasaran belajarnya, strategi apa yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akademik dan dapat memantau kemajuan diri sendiri.

### **Aspek-aspek *Self Regulated Learning***

Zimmerman (dalam Kadi, 2016) menjelaskan aspek-aspek *self regulated learning* terdiri dari tiga bagian, yaitu:

- a. Metakognisi merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.
- b. Motivasi Intrinsik ini muncul dari dalam diri individu sendiri tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain, tetapi atas dasar kemauan sendiri.
- c. Perilaku Belajar, perilaku aktif dalam regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur dirinya, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

### ***Self Compassion***

*Self compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Gilbert (dalam Halim, 2015) mengungkapkan bahwa *compassion* meliputi keinginan untuk membebaskan penderitaan, kesadaran terhadap penyebab dari penderitaan, dan perilaku yang menunjukkan kasih sayang. Neff (dalam Kharina & Saragih, 2012) mendefinisikan *self compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai

kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan setiap orang.

### **Komponen-komponen *Self Compassion***

Neff (dalam Halim, 2015) menjelaskan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga komponen, yaitu:

- a. *Self Kindness vs Self Judgement*, merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self Judgement* yaitu menghakimi dan mengkritik diri sendiri.
- b. *Common Humanity vs Isolation* adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. *Isolation* merupakan ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia.
- c. *Mindfulness vs Over identification* adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. *Over identification* adalah reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan.

## **2. METODOLOGI**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan variabel penelitian Prokrastinasi akademik sebagai *Variabel Dependen* (Y) dan *Variabel Independen* ( $X_1$ ) *Self Regulated Learning* dan  $X_2$ . *Self Compassion*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di MAN 2 Solok yang berjumlah 97 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh*. Teknik ini dilakukan apabila jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya (Arikunto, 2012), maka sampel dalam penelitian ini yaitu semua Siswa kelas XI MAN 2 Solok yang berjumlah 97 orang.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Self Regulated Learning*, skala *Self Compassion* dan skala Prokrastinasi Akademik. Menurut Azwar (2018) skala merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Skala dalam penelitian ini memiliki format respon dengan empat alternatif jawaban. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan format respon jawaban model *Likert*. Format respon jawaban skala *Self Regulated Learning*, skala *Self compassion* dan skala Prokrastinasi Akademi.

Skala penelitian akan melewati berbagai tahap analisis yaitu uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji kolmogorov-Smirnov. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikansi (linearity) kurang dari 0,05

Selain itu juga dilakukan uji validitas, sejauh mana instrumen itu mengukur apa yang seharusnya diukur (Azwar, 2012). Sebuah instrumen dikatakan valid, apabila mampu mengukur apa yang diinginkan atau dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Uji Reliabilitas adalah derajat ketepatan, ketelitian, atau keakuratan yang ditunjukkan oleh instrumen pengukuran. Sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya dan diandalkan (Azwar, 2012). Koefisien validitas dilambangkan dengan  $r_{ix}$ . Reliabilitas

dinyatakan oleh koefisien reliabilitas ( $r_{xx}$ ) yang angkanya berkisar antara 0 sampai dengan 1,00.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### HASIL

Koefisien validitas pada skala *Self Regulated Learning* dengan nilai item-total correlation berkisar antara  $r_{ix}=0,303$  sampai dengan  $r_{ix}=0,778$ , dengan reliabilitas sebesar  $\alpha=0,905$ , sedangkan untuk skala *self compassion* diperoleh nilai item-total correlation berkisar  $r_{ix}= 0,494$  sampai dengan  $r_{ix}=0,878$  dengan reliabilitas sebesar  $\alpha=0,970$ , dan pada skala prokrastinasi akademik diperoleh item-total correlation berkisar  $r_{ix}=0,324$  sampai dengan  $r_{ix}=0,809$  dengan reliabilitas sebesar  $\alpha=0,939$ .

Uji normalitas pada skala self regulated learning, Self compassion dengan prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel 1. Berikut ini:

**Tabel 1: Uji Normalitas**

Variabel	N	KSZ	P	Sebaran
<i>Self Regulated Learning</i>	89	0,801	0,543	Normal
<i>Self Compassion</i>	89	0,778	0,581	Normal
Prokrastinasi Akademik	89	1,064	0,207	Normal

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka diperoleh nilai signifikansi pada skala *Self Regulated Learning* sebesar  $p = 0,543$  dengan  $KSZ = 0,801$  hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $p > 0,05$ , artinya sebaran skala *Self Regulated Learning* terdistribusi secara normal, sedangkan untuk skala *Self Compassion* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $p = 0,581$  dengan  $KSZ = 0,778$  hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $p > 0,05$ , artinya sebaran terdistribusi secara normal. Serta untuk skala Prokrastinasi Akademik diperoleh nilai signifikansi sebesar  $p = 0,207$  dengan  $KSZ = 1,064$  hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $p > 0,05$ , artinya sebaran terdistribusi secara normal. Selanjutnya uji linieritas dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2. Uji Linieritas Skala *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik**

N	Df	Mean Square	F	Sig
89	1	7910,208	76,391	0,000

Berdasarkan tabel 2 di atas, diperoleh nilai  $F= 76,391$  dengan signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p<0,05$ ), artinya varians pada skala *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik tergolong linier. Uji linieritas untuk Skala *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik dapat dilihat pada tabel 3:

**Tabel 3. Uji Linieritas Skala *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik**

N	Df	Mean Square	F	Sig
89	1	4708,523	38,300	0,000

Berdasarkan tabel 3 di atas, diperoleh nilai  $F= 38,300$  dengan signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p<0,05$ ), artinya varians pada skala *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik tergolong linier. Dari hasil pengolahan data hubungan antara *Self Regulated learning* dengan Prokrastinasi Akademik dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Antara Skala *Self Regulated learning* dengan Prokrastinasi Akademik**

P	( $\alpha$ )	Nilai Korelasi ( r )	R square	Kesimpulan
---	--------------	----------------------	----------	------------

0,000	0.01	-0,679	0,461	<i>sig</i> (2-tailed) 0,000< 0,01 <i>level of significant</i> ( $\alpha$ ), berarti hipotesis diterima.
-------	------	--------	-------	---

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka diperoleh koefisien korelasi antara variabel *Self Regulated learning* dengan Prokrastinasi Akademik yaitu sebesar  $r = -0,679$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang kuat dengan arah negatif antara kedua variabel tersebut, yang artinya jika *Self Regulated learning* semakin tinggi, maka Prokrastinasi Akademik pada siswa Kelas XI di MAN 2 Solok akan semakin rendah, sebaliknya jika *Self Regulated learning* semakin rendah, maka Prokrastinasi Akademik pada siswa Kelas XI di MAN 2 Solok akan semakin tinggi. Hal ini diperkuat dengan hasil uji signifikansi, didapatkan  $p = 0,000 < 0,01$  *level of significant* ( $\alpha$ ), sesuai dengan pernyataan Nugroho (dalam Efendi, 2018) hipotesis diterima, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Regulated learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa Kelas XI di MAN 2 Solok.

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Antara *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik**

P	( $\alpha$ )	Nilai Korelasi ( r )	R square	Kesimpulan
0,000	0.01	-0,524	0,275	<i>sig</i> (2-tailed) 0,000< 0,01 <i>level of significant</i> ( $\alpha$ ), berarti hipotesis diterima.

Berdasarkan tabel 5 di atas, maka diperoleh koefisien korelasi antara variabel *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik yaitu sebesar  $r = -0,524$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang sedang dengan arah negatif antara kedua variabel tersebut, yang artinya jika *Self Compassion* tinggi, maka Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI di MAN 2 Solok akan rendah, sebaliknya jika *Self Compassion* semakin rendah, maka Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI di MAN 2 Solok akan semakin tinggi. Hal ini diperkuat dengan hasil uji signifikansi didapatkan  $p = 0,000 < 0,01$  *level of significant* ( $\alpha$ ), sesuai dengan pernyataan Nugroho (dalam Efendi, 2018) hipotesis diterima, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI di MAN 2 Solok. Hubungan antara *Self regulated Learning* dan *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Antara *Self regulated Learning* dan *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik**

R	R Square	Change Statistics		
		R Square Change	F Change	Sig. F Change
0,691	0,478	0,478	39,398	0,000

Dari tabel 6 di atas diperoleh nilai R sebesar 0,691 dengan nilai probabilitas (*sig. F change*) = 0,000. Karena nilai *sig. F change* < 0,05, maka keputusannya adalah hipotesis diterima artinya *Self Regulated Learning* dan *Self Compassion* secara bersamaan dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Hal ini diperkuat dengan hasil uji signifikansi menggunakan uji F, dimana diperoleh harga F hitung = 39,398 dan nilai F tabel = 3,10 dengan taraf kesalahan 5%. Dikarenakan harga F hitung lebih besar dari F tabel, maka korelasi antara *Self Regulated Learning* dan *Self Compassion* secara bersamaan dengan Prokrastinasi Akademik adalah signifikan. Berikut tabel

deskriptif statistik dari variabel *Self Regulated Learning*, *Self Compassion* dan Prokrastinasi Akademik berdasarkan *mean empirik*:

**Tabel 7. Descriptive Statistic Skala *Self Regulated Learning*, *Self Compassion* dan Prokrastinasi Akademik**

Variabel	N	Empirik			
		Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<i>Self Regulated Learning</i>	89	80,27	9,999	58	105
<i>Self Compassion</i>	89	69,56	9,837	42	100
Prokrastinasi Akademik	89	61,04	13,961	33	118

Berdasarkan nilai *mean empirik* tersebut, maka dapat dilakukan pengelompokan yang mengacu pada kriteria pengkategorisasian dengan tujuan menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2018), dengan ketentuan sebagai berikut :

**Tabel 8: Norma Kategorisasi**

Norma	Kategorisasi
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	Sedang
$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$	Tinggi

Berdasarkan norma di atas, maka diperoleh kategorisasi subjek penelitian pada variabel *Self Regulated Learning*, *Self Compassion* dan Prokrastinasi Akademik sebagai berikut :

**Tabel 9. Kategori *Self Regulated Learning*, *Self Compassion* dan Prokrastinasi Akademik**

Variabel	Skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
<i>Self Regulated Learning</i>	58 – 69	13	15%	Rendah
	70 – 89	62	69%	Sedang
	90 – 105	14	16%	Tinggi
<i>Self Compassion</i>	42 – 59	15	17%	Rendah
	60 – 78	58	65%	Sedang
	79 – 100	16	18%	Tinggi
Prokrastinasi Akademik	33 – 46	12	13%	Rendah
	47 – 74	65	63%	Sedang
	75 – 124	12	13%	Tinggi

Berdasarkan tabel 9 di atas dapat digambarkan bahwa 13 orang (15%) Siswa kelas XI MAN 2 Solok memiliki *Self Regulated Learning* yang rendah, 62 orang (69%) Siswa kelas XI MAN 2 Solok memiliki *Self Regulated Learning* yang sedang dan 14 orang (16%) Siswa kelas XI MAN 2 Solok memiliki *Self Regulated Learning* yang tinggi. Sementara ituterdapat 15 orang (17%) Siswa kelas XI MAN 2 Solok memiliki *Self Compassion* yang rendah, 58 orang (65%) Siswa kelas XI MAN 2 Solok memiliki *Self Compassion* yang sedang dan 16 orang (18%) Siswa kelas XI MAN 2 Solok memiliki *Self Compassion* yang tinggi.Selanjutnya terdapat 12 orang (13%) Siswa kelas XI MAN 2 Solok memiliki Prokrastinasi Akademik yang rendah, 65 orang (63%) Siswa kelas XI MAN 2 Solok memiliki Prokrastinasi Akademik yang sedang dan 12 orang (13%) Siswa kelas XI MAN 2 Solok memiliki Prokrastinasi Akademik yang tinggi.



### **Sumbangan Efektif**

Besar sumbangan variabel *Self Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik dapat ditentukan dengan menggunakan rumus koefisien determinan. Koefisien determinan adalah kuadrat dari koefisien korelasi yang dikali dengan 100% (Nugroho dalam Efendi, 2018)<sup>[4]</sup>. Berdasarkan rumus tersebut maka dapat ditentukan bahwa besarnya sumbangan *Self Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik adalah sebesar 46% dan 54% lagi dipengaruhi oleh faktor lain. Sumbangan *Self Compassion* terhadap Prokrastinasi Akademik adalah sebesar 27% dan 73% lagi dipengaruhi oleh faktor lain, serta besarnya sumbangan *Self regulated Learning* dan *Self Compassion* secara bersamaan terhadap variabel Prokrastinasi Akademik adalah sebesar 23% dan 77% lagi dipengaruhi oleh faktor lain.

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI Man 2 Solok arah negatif, artinya jika *Self Regulated Learning* rendah, maka Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI Man 2 Solok akan tinggi, sebaliknya jika jika *Self Regulated Learning* tinggi, maka Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI Man 2 Solok akan rendah.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik 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 jika *Self Compassion* tinggi, maka Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI Man 2 Solok akan rendah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Regulated Learning* dan *Self Compassion* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI Man 2 Solok arah negatif, artinya jika *Self Regulated Learning* dan *Self Compassion* rendah, maka Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI Man 2 Solok akan tinggi, sebaliknya jika jika *Self Regulated Learning* dan *Self Compassion* tinggi, maka Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI Man 2 Solok akan rendah.
4. Adapun sumbangan efektif dari variabel *Self Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 46%, sumbangan efektif dari variabel *Self Compassion* terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 27 % dan sumbangan efektif dari variabel *Self Regulated Learning* dan *Self Compassion* secara bersamaan terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 23%.

### **Referensi**

- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2018. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Syaifuddin. 2014. *Metode Penelitian*. Yokyakarta: Pustaka Belajar.

- Efendi, Satria. 2018. Hubungan Antara Self-Esteem Dan Dukungan Sosial Dengan Orientasi Masa Depan Siswi Uptd Psbr Harapan Padang Panjang. Skripsi. Padang: Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia (YPTK).
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S. 2012. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Halim, Andinia Rezky. 2015. Pengaruh Self-Compassion Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Asal Luar Jawa Tahun Pertama Universitas Negeri Semarang. Skripsi: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Kadi, A.P.U. 2016. Hubungan kepercayaan diri dengan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi 2013. Jurnal paikologi. Universitas Mulawarman. Vol 4. No 4.
- Kharina & Juliana, Irmayanti Saragih. 2012. Meditasi Metta-Bhavana (Loving-Kindness Meditation) Untuk Mengembangkan Self-Compassion. Jurnal Psikologi Universitas Negeri Sumatera Utara. Volume. 1 Nomor 1.
- Lubis, Rifi Hamdani dkk. 2016. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Emosional Dengan Self Regulated Learning Siswa. Jurnal. Magister Psikologi UMA Vol 8 No . Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Mahmudi, Faisal dkk. 2015. Hubungan Peer Attachment Dengan Self Regulated Learning Pada Siswa Boarding School. Jurnal. Kalimantan : Universitas Lambung Makurat.
- Merisa, Ayu. 2018. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Self Regulated Learning Siswa Smk Negeri 4 Padang. *Skripsi*. Padang: Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia (YPTK).
- Priyatno, Duwi. 2013. Mandiri Belajar Analisa Data Dengan SPSS. Yogyakarta: Mediakom.
- Rananto, Hutomo Widhi dan Farida Hidayati. 2017. Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang. Jurnal. Diponegoro: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Renggani, Atikah Fairuz & Putu Nugrahaeni Widiyasavitri. 2018. Peran Self Compassion Terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. Jurnal. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Udayana.
- Santika, Windriya Sri & Dian Ratna Sawitri. 2016. Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. Jurnal. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Triyono. 2014. Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sma. Tesis. Surakarta: Program Studi Magister Sains Psikologi Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zain, Nuryetti. 2015. Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi: Studi Pada Siswa Smk Panca Karya Tangerang. Jurnal. Jakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.
- Zakiyah, Naili Dkk. 2010. Hubungan antara Penyesuaian diri dengan Prokrastinasi akademik siswa sekolah berasrama SMP 3 Peterongan Jombang. Jurnal. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.