HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO

[1] Fitrah Muhamad Fauziah, [2] Lenny Syamsuddin, [3] Salahuddin Liputo
[1)]Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Gorontalo 2024, Indonesia
e-mail : dfitrahmuhamadfauziah999@gmail.com

Abstract

Fitrah Muhamad Fauziah. The Relationship Between Self Compassion and Procrastination in Nursing Study Program Students at the University of Muhammadiyah Gorontalo. Guided by Lenny Syamsuddin M.Psi., Psychologist as Chairman and Salahuddin Liputo M.Psi., Psychologist as Member.

This study aims to determine the relationship between Self Compassion and Procrastination in Nursing Study Program Students at the University of Muhammadiyah Gorontalo. This study uses a quantitative method. The sample was taken using the slovin formula and a sample of 87 respondents was obtained. Data collection using google form, and data analysis using Statistical and Service Solution (SPSS) and correlation coefficient data (r) was obtained which was -0.54, based on the results of the study, There is a negative relationship between self-compasssion and procrastination in students of the nursing study program at the University of Muhammadiyah Gorontalo, namely that the higher the self-compassion, the lower the procrastination, on the other hand, if the self-compassion is low, the higher the procrastination.

Keywords: Self Compassion, Procrastination.

Abstrak

Fitrah Muhamad Fauziah. Hubungan Antara Self Compassion dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Dibimbing oleh Lenny Syamsuddin sebagai Ketua dan Salahuddin Liputo sebagai Anggota.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Self Compassion dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel diambil menggunakan rumus slovin dan didapatkan sampel sebanyak 87 responden. Pengumpulan data menggunakan google form, dan analisis data menggunakan Statistical and Service Solution (SPSS) dan didapatkan data koefisien korelasi (r) yaitu -0,54, berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang negatif antara self compasssion dengan prokrastinasi pada mahasiswa program studi keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo, yakni bahwa semakin tinggi self compassion maka prokrastinasi rendah, sebaliknya jika self compassion rendah maka prokrastinasi semakin tinggi.

Kata kunci: Self Compassion, Prokrastinas

PENDAHULUAN

Suatu negara dapat dikatakan berkembang apabila memiliki sumber daya yang berkualitas. Sumber daya manusia yang berkualitas dapat menggambarkan pengetahuan, pemikiran kritis, wawasan serta tanggungjawab sosial. Negara yang maju adalah negara yang mampu menjadikan sumber daya manusia yang baik dan memiliki kualitas dengan cara menempuh pendidikan (Rifa'i & Syahrina, 2019).

Seorang mahasiswa perlu menyelesaikan tugas akademik maupun tugas non akademiknya. Tugas akademik adalah tugas formal yang berkaitan dengan akademik, contohnya membuat laporan atau makalah, mempersiapkan powerpoint untuk presentasi, persiapkan diri dengan belajar sebelum ujian atau mencatat materi sebelum kuliah dimulai (Mita, 2020).

Mahasiswa sering dihadapkan pada tuntutan. Tuntutan berupa mengikuti proses akademik hingga mencapai keberhasilan akademik menjadi salah satunya. Akan tetapi kerap kali mahasiswa kesulitan mengatur waktu sehingga tidak mampu menyelesaikan tugas. Hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa membuang waktu untuk mengerjakan tugas kuliah, sehingga menyebabkan menunda-nunda (Dharma, 2020).

Menunda-nunda tugas dipandang oleh beberapa orang sebagai perilaku negatif. Orang yang menunda-nunda diduga menyandang kapasitas kognitif yang lebih rendah dari kelompoknya, bahkan tidak peduli dengan kualitas tugasnya. Menunda-nunda dianggap sebagai penghambat bagi mahasiswa untuk meraih keberhasilan akademik, yang berakibat mengurangi kualitas dan kuantitas belajar, meningkatkan stress, dan berdampak pada aktivitas mahasiswa (Dharma,2020).

Banyak alasan yang mendasari seorang mahasiswa menunda-nunda mengerjakan tugasnya. Dalam hasil survei ke mahasiswa diantara alasan-alasan tersebut yaitu manajemen waktu yang kurang baik, tugas yang sulit dipahami, rasa malas, kurang motivasi, mood yang berubah, dan lingkungan yang tidak mendukung. Selain itu ada alasan lain yaitu perilaku mahasiswa yang kebanyakan menghabiskan waktunya untuk urusan hiburan belaka, dibandingkan urusan akademiknya (Ulum, 2016).

Penelitian dari Indonesia yaitu penelitian Muyana (2018) yang menunjukkan hasil kategorisasi prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling berada pada kategori tinggi sebanyak 70%. Dan penelitian Mita (2020) yang meneliti prokrastinasi di kalangan mahasiswa Universitas 17 Agustus Samarinda menemukan bahwa prokrastinasi akademik tergolong sangat tinggi 16,4%, tergolong tinggi 20,9%, tergolong sedang 51,6%, tergolong rendah 22,8%, dan tergolong sangat rendah 9%.

Perilaku prokrastinasi ditemukan juga pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Sejalan dengan temuan terdahulu yang diperoleh Rahayu (2018). Hasil menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa berada dalam kategori sedang sebesar 48,9%. Agustina (2019) memperlihatkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ada pada kategori sedang dengan 41,27%. Lalu Junaidi (2020) perilaku prokrastinasi akademik oleh mahasiswa pada kategorisasi rendah sebesar 33,57%, kemudian sebesar 34,26%, pada tingkat kategorisasi sedang dan terakhir kategorisasi tinggi sebesar 32,17%.

Menurut Wangid (2014*), self-compassion* merupakan aspek psikologis yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, yang menunjukkan bahwa semakin individu merasa kasihan terhadap dirinya sendiri dan didukung dengan motivasi yang tinggi maka semakin rendah kemungkinan prokrastinasi akan dilakukan.

Selanjutnya berdasarkan hasil survei yang dilaksanakan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska tahun 2021 menunjukkan adanya prokrastinasi akademik

yang terjadi dikalangan mahasiswa. Dalam survei tersebut didapatkan informasi mengenai penyebab terjadinya prokrastinasi. Diantara penyebab terjadinya akademik pada mahasiswa adalah bermain gadget, tugas yang sulit dipahami, manajemen waktu yang kurang baik, memilih istirahat, mengerjakan pekerjaan rumah dan terkendala jaringan yang tidak bagus.

Prokrastinasi memiliki dampak negatif pada mahasiswa seperti terlambat menyelesaikan tugas dan gagal menyelesaikan tugas, tetapi memiliki konsekuensi lain seperti perasaan tidak nyaman, gelisah, rasa bersalah, panik, takut, membuat tidur tidak teratur, dan dapat menimbulkan depresi (Ghufron,2020).

Menurut Hardianti (2019), *self compassion* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi yang menunjukkan adanya hubungan antara self compassion dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Dan penelitian oleh Rananto dan Hidayati (2017) bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi.

Tinggi rendahnya *self compassion* berpengaruh terhadap individu. Individu dengan *self compassion* yang tinggi tidak akan menganggap situasi negatif sebagai bencana, dan tidak akan menghindari tugas yang sulit karena takut akan gagal (Allen & Leary, 2014).

Menurut Karinda (2020), menyatakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* minim merasa cemas dan kurang dalam melakukan prokrastinasi. Selain itu seorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi juga akan cenderung lebih dapat menerima keadaan dirinya seperti ketika mengalami kegagalan akademik tanpa menyalahkan bahkan menghakimi diri sendiri secara belebihan sehingga mempercepat proses untuk bangkit yang pada akhirnya tingkat prokrastinasi akademik seseorang semakin rendah (Zaini & Muslimin, 2022).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungannya antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo?.

.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dipergunakan untuk membandingkan kelompok yang diperlakukan sebagai sampel. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 706 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo sebanyak 87 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah teknik kuesioner, teknik ini dilakukan dengan membagikan kuesioner dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan yang dibuat menggunakan google form kepada responden. Peneliti menggunakan *skala likert* atau bentuk *cheklist*.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data regresi berganda. Regresi berganda yaitu teknik menggabungkan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam memudahkan analisis data, penelitian ini menggunakan bantuan program *Statistical and Service Solution (SPSS) for windows 27*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Jumlah
Perempuan	55
Laki-laki	32
Total	**87**

Berdasarkan tabel di atas, dari 87 responden terdapat 55 orang berjenis kelamin perempuan, dan 32 berjenis kelamin laki-laki.

Variabel X (Self Compassion)

Tingkat	Jumlah
Tinggi	61
Rendah	26
Total	**87**

Berdasarkan tabel di atas, mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi berjumlah 61 orang dan memiliki tingkat *self compassion* yang rendah sebanyak 26 orang.

Variabel Y (Prokrastinasi)

Tingkat	Jumlah
Rendah	57
Tidak melakukan prokrastinasi	30
Total	**87**

Berdasarkan tabel di atas, mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah berjumlah 57 orang dan sisanya tidak melakukan prokrastinasi yaitu sebanyak 30 orang.

Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SELFCOMPASSION	,106	87	,017	,975	87	,087
PROKRASTINASI	,249	87	,220*	,978	87	,137

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Untuk hasil uji normalitas menunjukkan pada sebaran data *self compassion* diperoleh skor sebesar 975 (p >0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian *self compassion* memperlihatkan distribusi normal. Hasil uji sebaran prokrastinasi diperoleh skor p sebesar 978 (p >0,05), sehingga dapat disimpulkan sebaran data penelitian menunjukkan distribusi normal, sehingga untuk kedua variabel penelitian memiliki sebaran data yang berdistribusi normal.

Uji Linearitas Data

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PROKRASTINASI * SELFCOMPASSION	Between Groups	(Combined)	1883,[illegible]	5	1[illegible]	7[illegible]	,[illegible]
		Linearity	4[illegible]	1	4[illegible]	2[illegible]	,[illegible]
		Deviation from Linearity	1[illegible]	4	1[illegible]	,[illegible]	,[illegible]
	Within Groups		3[illegible]	81	1[illegible]		
	Total		5[illegible]	86			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil uji linieritas pada kedua variabel yang diteliti menunjukkan bahwa F=726 dengan p >0,05, maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

Uji Korelasi

Correlations

		SELFCOMPASSION	PROKRASTINASI
SELFCOMPASSION	Pearson Correlation	1	-,057
	Sig. (2-tailed)		,672
	N	87	87
PROKRASTINASI	Pearson Correlation	-,057	1
	Sig. (2-tailed)	,672	
	N	87	87

Berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo diperoleh data bahwa semakin tinggi *self compassion* maka prokrastinasi semakin rendah, sebaliknya jika *self compassion* rendah maka prokrastinasi tinggi.

Pembahasan

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 (2021) yaitu *self kindness, common humanity,* dan *mindfulness.*

Tinggi rendahnya *self compassion* berpengaruh terhadap individu. Individu dengan *self compassion* yang tinggi tidak akan menganggap situasi negatif sebagai bencana, dan tidak akan menghindari tugas yang sulit karena takut akan gagal (Allen & Leary, 2014).

Menurut Karinda (2020), menyatakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* minim merasa cemas dan kurang dalam melakukan prokrastinasi. Selain itu seorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi juga akan cenderung lebih dapat menerima keadaan dirinya seperti ketika mengalami kegagalan akademik tanpa menyalahkan bahkan menghakimi diri sendiri secara belebihan sehingga mempercepat proses untuk bangkit yang pada akhirnya tingkat prokrastinasi akademik seseorang semakin rendah (Zaini & Muslimin, 2022).

Dari hasil penelitian di atas sebanyak 87 responden, terdapat mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 55 orang dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 orang, memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi sebanyak 61 orang, dan memiliki tingkat *self compassion* yang rendah sebanyak 26 orang.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dari Nadia Bilqisthi Nasution mahasiswi UIN Ar-Rainry yang merantau bahwa *self compassion* pada kategori sedang yaitu sebanyak 54,3% dan kategori rendah yaitu 27,3%, sedangkan kategori tinggi yaitu berjumlah 18,5%, artinya lebih dari 50% memiliki tingkat *self compassion* pada taraf sedang menuju rendah. Sehingga dapat dikatakan mahasiswa UIN Ar-Rainry yang merantau memiliki tingkat *self compassion* yang rendah.

Dan penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Betty Rosefa Sinaga mahasiswi STIKes Medan didapatkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki *self compassion* tinggi ada 109 responden (62,6%) dan mahasiswa keperawatan memiliki *self compassion* rendah yaitu sebanyak 12 responden (54,4%).

Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan sikap dan perilaku dengan sengaja menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas sehingga merugikan diri 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 pola prokrastinasi, begitu juga sebaliknya.

Dari hasil penelitian di atas sebanyak 87 responden, terdapat mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 55 orang dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 orang, memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah yaitu berjumlah 57 orang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Putri Hasan siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi kepada 80 responden dan didapatkan hasil sebesar 11,6% pelajar memiliki prokrastinasi yang rendah.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firdaus Riansyah mahasiswa teknik di Universitas Telkom University terdapat tingkat prokrastinasi berada pada kategori tinggi, artinya mahasiswa masih melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, mahasiswa membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam

mengerjakan tugas, mahasiswa tidak memiliki perencanaan yang baik dalam mengerjakan tugas, mahasiswa memiliki kesulitan dalam memenuhi batas waktu pengumpulan yang telah diberikan dan mahasiswa sering melakukan aktivitas yang bersifat menghibur dan menyenangkan sehingga membuat lalai dalam memenuhi tugas..

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa Terdapat hubungan yang negatif antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Gorontalo yaitu bahwa semakin tinggi *self compassion* maka prokrastinasi rendah, sebaliknya jika *self compassion* rendah maka prokrastinasi semakin tinggi.

Saran

1. Bagi Mahasiswa
   Bagi mahasiswa disarankan belajar untuk fokus pada tugas yang dikerjakan dan menghindar dari gangguan yang dapat menghambat pengerjaan tugas. Mahasiswa dapat mencoba untuk mengerjakan satu tugas spesifik setiap harinya agar lebih mudah dalam melakukan pekerjaan akademik sehingga tidak menumpuk di batas pengumpulan.
2. Bagi Dosen
   Bagi dosen diharapkan untuk lebih meningkatkan profesionalisme yaitu dengan meningkatkan metode mengajar yang baik dan menyenangkan bagi mahasiswa sehingga tidak melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas. Metode mengajar yang baik adalah metode yang berdasarkan dengan kemampuan maha siswa dan tujuan pembelajaran.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
   a. Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar 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 subyek penelitian, membagikan skala secara langsung kepada responden agar hasil yang diperoleh efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Saman (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikolgi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan). Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling.

Ardini D. (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi.

Azwar, S. 2017. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Diena Ardini (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mhasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. Psikoborneo.

Ehret, A. M., Joorman, 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.

Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati: Bandung.

Fitriah, Z., M.Th. Sri Hartat., & K. Kurniawan. (2016). Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FIP UNNES. Indonesian Journal of Guidance and Counseling. 46-51.

Fitriana, Wahyu. 2024. Pengauh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 7 Muaro Jabi. Skripsi: Fakultas Keguruan

Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.

Furnawati, Helvia. 2020. Hubungan Antara Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

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.

Hardianti, N. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

Hayati, Elli Nur, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia. Vol 5 No 1 (2019): Psikis: Jurnal Psikologi Islami – Articles June 2019

Imam Turmudi, S. (2021). Manajemen Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. Al-Tazkiah.

Karinda F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa. Cognicia: Jurnal UNM, 8 (2), 234-252.

Luhur Wicaksono (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Jurnal Pembelajaran Prospektif Volume 2 Nomor 2.

Mawardi Siregar, S. F. (2022). Pengaruh Self Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Pendidikan Dan Konseling Tahun 2022, Vol.4 No. 1.

Nasution Nadia Bilqisthi. 2022. Hubungan Self Compassion Dengan Loneliness Pada Mahasiswa UIN Ar-Rainry Yang Merantau. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Rainr: Banda Aceh.

Raimon, D. A. D. (2020). Hubungan Regulasi Diri dan Prokrastinasi Tugas Akhir pada Mahasiswa. Skripsi.

Rananto, Hutomo Widhi dan Farida Hidayati. 2017. Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro.

Riani Arifah Faujiah, Imas Kania Rahman, Yono (2017). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor. Pendidikan Agama Islam, Universitas Ibnu Khaldun Bogor.

Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. Jurnal Bikotik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik).

Santika, Windriya Sri & Dian Ratna Sawitri. 2016. Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. Jurnal. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Sarina (2022). Hubungan Self Management Dengan Prokrastinasi Akdemik Mhasiswa BKIIAN. Skripsi: Institut Agama Islam Negeri Palopo.

Setiani, M. (2022). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Peer Group Influence Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Pembelajaran Daring. Skripsi. 16-17

Sinaga, Betty Rosefa. (2022). Gambaran Self Compassion Pada Perawat Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan 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.

Vasha Salwa (2021). Hubungan antara Resiliensi dengan Self Compassion pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikolgi UIN SUSKA Riau di Masa

Pandemi Covid-19. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Zain, Nuryetti. 2015. Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi: Studi Pada Siswa Smk Panca Karya Tangerang. Jurnal. Jakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.

Zuraida, Z. (2019). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. Jurnal Psikologi Kognisi.