

Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Bandung

Amelia Nurfadhillah, Dyah Rachman Kuswartanti, Rina Ruth Polla

Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: rinaruth@unibi.ac.id.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan prokrastinasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 103 orang mahasiswa, dengan karakteristik demografi yang terdiri dari 72,5% perempuan dan 27,5% laki-laki. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas sampel memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah dan prokrastinasi yang tinggi. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear antara kedua variabel. Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi product moment menghasilkan koefisien korelasi -0,406 dengan nilai signifikansi 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan prokrastinasi, artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasinya. Selain itu, uji korelasi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel lebih kuat pada mahasiswa laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya peningkatan *self-compassion* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

Kata Kunci: *Self-compassion*, Prokrastinasi, Mahasiswa

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-compassion and procrastination among students who work while studying. The sample used in this study consisted of 103 students, with demographic characteristics comprising 72.5% female and 27.5% male. The results of the descriptive analysis show that the majority of the sample have low levels of self-compassion and high levels of procrastination. The normality test shows that the data is normally distributed, while the linearity test indicates a linear relationship between the two variables. The hypothesis test using product moment correlation analysis resulted in a correlation coefficient of -0.406 with a significance value of 0.000, indicating a significant negative relationship between self-compassion and procrastination, meaning that the higher the level of self-compassion among students, the lower their level of procrastination. Furthermore, the correlation test based on gender shows that the relationship between the two variables is stronger among male students compared to female students. The results of this study can provide insights into the importance of enhancing self-compassion to reduce procrastination behavior among students who work while studying.

Keywords: *Self-compassion, Procrastination, Students.*

1 PENDAHULUAN

Perguruan tinggi memiliki peran yang sangat penting dalam mencetak sumber daya manusia yang kompeten, terampil, dan siap bersaing di dunia kerja (Nulhaqim, et al., 2016). Pendidikan tinggi memberikan kesempatan bagi individu untuk memperoleh pengetahuan, memperluas wawasan, dan mengembangkan relasi sosial yang bermanfaat di masa depan (Khadijah et al., 2017). Untuk itu, penting bagi setiap mahasiswa untuk memiliki tekad yang kuat dalam menjalani proses pendidikan, guna meraih tujuan hidup yang lebih baik.

Di Indonesia, khususnya di Provinsi Jawa Barat, terdapat 557 perguruan tinggi, menjadikannya wilayah dengan jumlah perguruan tinggi terbanyak di Indonesia (BPS, 2022). Salah satu kota yang menjadi tujuan pendidikan utama adalah Kota Bandung, yang memiliki 129 perguruan tinggi (BPS Kota Bandung, 2021). Pemilihan perguruan tinggi di Bandung sering kali dipengaruhi oleh ketersediaan jurusan, kualitas kurikulum, akreditasi, serta biaya pendidikan yang terjangkau (Rizqi, 2022 dalam Quora).

Selain program reguler, lebih dari 20 perguruan tinggi di Bandung juga menyediakan program kelas karyawan untuk mahasiswa yang bekerja (Kelas karyawan, 2024). Mahasiswa yang memilih kuliah sambil bekerja umumnya melakukannya karena alasan finansial atau tuntutan dari tempat kerja yang mengharuskan mereka memiliki gelar sarjana (Sukardi, 2023; Putri, 2020). Program kelas karyawan menawarkan fleksibilitas waktu sehingga mahasiswa dapat menyeimbangkan pekerjaan dan pendidikan mereka. Namun, bagi sebagian mahasiswa, kesulitan terbesar adalah membagi waktu antara pekerjaan, kuliah, dan menyelesaikan tugas akademik. Hal ini seringkali berujung pada prokrastinasi atau penundaan dalam menyelesaikan tugas kuliah (Jawabri, 2017 dalam Rizki, 2022).

Prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda pekerjaan yang mendesak, sering terjadi pada mahasiswa yang memiliki banyak tanggung jawab dan tekanan waktu (Ellis dan Knaus, 2000; Lodha, et al., 2019). Penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami stres yang mengganggu performa akademiknya (Dakas, 2011). Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa yang bekerja, ditemukan bahwa mereka sering menunda tugas kuliah hingga mendekati tenggat waktu, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tugas mereka. Beberapa mahasiswa mengakui bahwa prokrastinasi ini muncul akibat kelelahan fisik dan mental dari aktivitas kerja yang padat.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, salah satu pendekatan yang dapat membantu adalah melalui pengembangan *self-compassion* atau welas asih terhadap diri sendiri. Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah kemampuan untuk menerima, memahami, dan mengasihi diri sendiri dalam menghadapi kegagalan, kesulitan, dan penderitaan tanpa menghakimi diri secara berlebihan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional, yang dapat mengurangi perilaku prokrastinasi (Rananto & Hidayati, 2017; Neff, 2011). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali hubungan antara *self-compassion* dan prokrastinasi pada mahasiswa yang bekerja, dengan harapan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai cara mengatasi hambatan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja.

2 KAJIAN PUSTAKA

Self-compassion, menurut Neff (2003), adalah kemampuan individu untuk berempati terhadap diri sendiri dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, dan kekurangan tanpa menghakimi diri sendiri. Ada tiga aspek utama dalam *self-compassion*: *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang berfungsi untuk mendukung individu dalam mengatasi emosi negatif (Neff, 2011).

Sementara itu, prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda tugas yang dapat menghambat produktivitas dan kualitas hasil kerja, yang sering kali terkait dengan faktor psikologis seperti ketakutan gagal, kebosanan, dan kurangnya motivasi (Lodha et al., 2019; Tuckman dalam Priska, 2007).

Self-compassion dapat memainkan peran penting dalam mengatasi prokrastinasi. Individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi cenderung lebih dapat menerima kegagalan dan ketidaksempurnaan diri, yang memungkinkan mereka untuk lebih proaktif dan tidak takut untuk menghadapi tantangan atau kesulitan yang ada dalam pekerjaan mereka (Neff, 2011). Hal ini berhubungan langsung dengan penurunan kecenderungan prokrastinasi, yang lebih sering muncul karena rasa takut gagal atau tidak mampu menyelesaikan tugas dengan sempurna (Devi, 2007).

Self-compassion dapat membantu individu mengatasi prokrastinasi melalui beberapa mekanisme, seperti:

- *Self-kindness* : Saat mahasiswa menghadapi kegagalan atau tugas yang menekan, mereka yang memiliki *self-kindness* lebih cenderung untuk memberikan hiburan dan menerima bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar. Hal ini dapat mengurangi rasa takut gagal yang sering menjadi penyebab prokrastinasi (Neff, 2011).
- *Common humanity*: Kesadaran bahwa kegagalan adalah hal yang umum dialami semua orang akan mengurangi perasaan terisolasi dan kecemasan berlebihan yang dapat memicu prokrastinasi. Mahasiswa yang bekerja mungkin merasa lebih mampu untuk menghadapi tantangan tanpa menunda-nunda tugas (Neff, 2023).
- *Mindfulness* : Dengan praktik *mindfulness*, individu lebih bisa fokus pada tugas saat ini dan tidak terperangkap dalam kekhawatiran atau penilaian negatif tentang diri mereka, yang sering menyebabkan mereka menunda pekerjaan (Neff, 2011).

Beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, seperti jenis kelamin, budaya, usia, dan peran orang tua, juga dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa yang bekerja. Misalnya, mahasiswa perempuan, yang menurut penelitian Neff (2003) lebih cenderung mengalami kecemasan dan depresi, mungkin lebih rentan terhadap prokrastinasi karena perasaan tidak cukup baik atau takut gagal. Di sisi lain, mahasiswa yang bekerja dalam lingkungan yang lebih mendukung (baik dari segi keluarga maupun budaya kerja) mungkin akan menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dan lebih sedikit melakukan prokrastinasi.

Faktor kepribadian juga memainkan peran penting. Mahasiswa dengan kepribadian yang lebih ekstrovert atau memiliki tingkat keterbukaan tinggi mungkin lebih rentan terhadap prokrastinasi, tetapi *self-compassion* dapat membantu mereka mengelola distraksi dan impulsivitas (Lodha et al., 2019). Selain itu, pengelolaan waktu yang buruk dan kesulitan berkonsentrasi, yang merupakan faktor penting dalam prokrastinasi (Knaus, 2001), bisa dikelola lebih baik dengan *self-compassion*, karena hal ini membantu mahasiswa menerima kondisi mereka dan berusaha untuk memperbaiki tanpa menghakimi diri mereka.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan statistik untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu *Self-compassion* sebagai variabel bebas dan Prokrastinasi sebagai variabel terikat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa yang bekerja. Metode ini digunakan karena penekanan pada data numerik dan pengolahan statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Kota Bandung yang bekerja sambil kuliah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, dengan kriteria mahasiswa aktif yang sedang bekerja.

Data akan dikumpulkan menggunakan kuesioner *Self-compassion Scale* dan *The General Procrastination Scale* (GPS). Kedua instrumen menggunakan skala Likert dengan 5 pilihan: Hampir Tidak Pernah (HTP), Jarang (J), Kadang-kadang (K), Sering (S), dan Hampir Selalu (HS). Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total aitem dinyatakan valid jika nilai korelasi $\geq 0,000$. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa instrumen *Self-compassion* menyisakan 25 item valid, dan instrumen Prokrastinasi menyisakan 15 item valid setelah uji coba. Reliabilitas diukur dengan

Cronbach's Alpha. Instrumen *Self-compassion* menghasilkan nilai 0,798, yang masuk kategori reliabilitas tinggi. Instrumen Prokrastinasi memperoleh nilai 0,818 yang juga menunjukkan reliabilitas tinggi.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Tabel 4.1 Data Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Presentase
Perempuan	74	72,5 %
Laki-laki	28	27,5 %
Jumlah	102	100 %

Penelitian ini melibatkan 103 orang mahasiswa yang sedang bekerja. Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 4.1, mayoritas responden adalah perempuan, dengan jumlah 74 orang atau 72,5% dari total sampel, sedangkan laki-laki sebanyak 28 orang atau 27,5%. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini, sampel didominasi oleh perempuan.

Tabel 4.2 Deskripsi Statistik

Variable	N	Min	Max	Median	Mean
<i>Self-compassion</i>	102	65	109	84	84,03
Prokrastinasi	102	25	84	56	55,19

Deskripsi statistik yang disajikan dalam Tabel 4.2. memberikan gambaran mengenai variabel yang diteliti, yaitu *self-compassion* dan prokrastinasi. Nilai rata-rata untuk *self-compassion* adalah 84,03 dengan nilai terendah 65 dan tertinggi 109. Untuk prokrastinasi, nilai rata-ratanya adalah 55,19, dengan nilai terendah 25 dan tertinggi 84. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa secara keseluruhan sampel memiliki tingkat *self-compassion* yang relatif moderat, dengan kecenderungan terhadap tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi.

Tabel 4.3 Kategorisasi *Self-compassion*

Kategori Skor		Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 84,03$	53	52,0 %
Tinggi	$X \geq 84,03$	49	48,0 %
Total		102	100 %

Tabel 4.4 Kategorisasi Prokrastinasi

Kategori Skor		Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 55,19$	48	47,1 %
Tinggi	$X \geq 55,19$	54	52,9 %
Total		102	100 %

Selain itu, dilakukan kategorisasi untuk kedua variabel dengan membandingkan nilai masing-masing variabel terhadap rata-rata (mean) sesuai dengan pedoman kategorisasi yang disusun oleh Santoso dalam Tabel 4.3. Berdasarkan Tabel 4.3 ditemukan bahwa 52% responden termasuk dalam kategori rendah *self-compassion*, sementara 48% sisanya termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan Tabel 4.4 mayoritas responden (52,9%) memiliki skor prokrastinasi yang tinggi, sedangkan 47,1% berada dalam kategori rendah.

Tabel 4.5. Hasil Uji Korelasi

	N	Koefisien Korelasi	Sig.
Self-compassion & Prokrastinasi	102	- 0.406	0.000

Berdasarkan tabel 4.5. dapat dilihat bahwa perhitungan korelasi antara variabel *self-compassion* (X) dengan prokrastinasi (Y) diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000. Maka berdasarkan syarat pengambilan keputusan, sig. 0,000 lebih kecil dari $p < 0.05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-compassion* dan prokrastinasi. Perhitungan korelasi di atas memiliki nilai *correlation coefficient* sebesar -0,406 yang berarti tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara *self-compassion* dan prokrastinasi bernilai negatif, sehingga hubungan kedua variabel tidak searah. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* mahasiswa yang bekerja maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi muncul.

Tabel 4.6 Korelasi Berdasarkan Jenis Kelamin

	Koefisien Korelasi	Sig.
Perempuan	- 0,340	0.003
Laki-laki	- 0,524	0,004

Peneliti juga melakukan uji korelasi berdasarkan jenis kelamin untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kekuatan hubungan antara *self-compassion* dan prokrastinasi antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan Tabel 4.6, untuk perempuan nilai koefisien korelasi adalah -0,340 dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan prokrastinasi. Selain itu, laki-laki memiliki nilai koefisien korelasi adalah -0,524 dengan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$), yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan yang lebih kuat dibandingkan perempuan.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan prokrastinasi pada mahasiswa yang bekerja. Hal ini berarti bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan tekanan, yang pada gilirannya mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas.

Selain itu, analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan prokrastinasi lebih kuat pada laki-laki dibandingkan perempuan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perbedaan cara mengelola stres dan perbedaan dalam cara berpikir antara laki-laki dan perempuan. Namun, hasil ini memerlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi perbedaan tersebut.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai peran *self-compassion* dalam mengurangi prokrastinasi pada mahasiswa yang bekerja. Oleh karena itu, pengembangan program yang dapat meningkatkan *self-compassion* mahasiswa, seperti pelatihan keterampilan mental atau dukungan emosional, dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa yang bekerja.

5 SIMPULAN

Penelitian ini melibatkan 103 mahasiswa yang bekerja, dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (72,5%) dan sebagian besar bekerja dalam rentang waktu 1-2 tahun (39,2%).

Sebagian besar responden memulai pekerjaan mereka saat kuliah (79,4%). Dari hasil analisis statistik, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah (52%) dan kecenderungan prokrastinasi yang tinggi (52,9%). Meskipun demikian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan prokrastinasi, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi yang mereka alami. Berdasarkan uji korelasi berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan prokrastinasi lebih kuat pada laki-laki (-0,524) dibandingkan dengan perempuan (-0,340). Hal ini menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin dapat mempengaruhi kekuatan hubungan kedua variabel ini. Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai peran *self-compassion* dalam mengurangi prokrastinasi di kalangan mahasiswa yang bekerja.

Oleh karena itu, peningkatan *self-compassion* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu mahasiswa untuk mengurangi perilaku prokrastinasi dan meningkatkan produktivitas mereka, terutama melalui program pelatihan keterampilan mental atau dukungan emosional. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi prokrastinasi, dan penting untuk mengembangkan strategi yang mendukung peningkatan *self-compassion* di kalangan mahasiswa yang bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, M. H. R. (2012). *Fenomena Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja - Statistik Dasar / PDF*. Scribd. Retrieved July 31, 2024, from <https://id.scribd.com/document/383498133/Fenomena-Mahasiswa-Yang-Kuliah-Sambil-Bekerja-statistik-DasarBudiman>, B. (2020). PERANCANGAN APLIKASI SISTEM TINDAK LANJUT PELANGGAN PADA PT. XYZ. *SisInfo–Jurnal Sistem Informasi dan Informatika*, 2(1), 1-7.
- Ahsani, B. (2019). *Hubungan Self-compassion Dengan Efikasi Diri pada Santri Penghafal Al-Qur'an*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel: Fakultas Psikologi.
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2012). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus*. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(2), 65-71.
- Amanda, G. A. S., Asrori, M., & Yuline, Y. (2023). EFEKTIVITAS PELATIHAN SELF COMPASSION UNTUK MENGHILANGKAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 10 PONTIANAK. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 12(1), 9-16.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). *Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions*. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.
- BPS Kota Bandung. (2021). *Jumlah Akademi/ Perguruan Tinggi di Kota Bandung 2020-2021*. <https://bandungkota.bps.go.id/indicator/28/410/1/jumlah-akademi-perguruan-tinggi-di>
- Brilyana, Y. A. (2023, November 28). *Hasil Survei: Kota Bandung Jadi Tujuan Pendidikan hingga Habiskan Masa Tua*. Pemkot Bandung. Retrieved July 29, 2024, from <https://www.bandung.go.id/news/read/8760/hasil-survei-kota-bandung-jadi-tujuan-pendidikan-hingga-habiskan-masa>
- Chu, A.H.C., and Choi, J.M. (2005). *Rethinking Procrastination: Positive Effects of —Active Procrastination Behavior on Attitudes and Performance*. *The Journal of Social Psychology*, 2005, 145(3), 245–264.
- Ellis, A. dan Knaus, W.J. 2000. *Overcoming Procrastination*. New York: New American Library.
- Fauziah, H. (2015). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. *Psymphatic. Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2015. (2): 2. 123-132.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.

- Ghufroon, M. dan Risnawati, N.R. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Khadijah, S., Indrawati, H., & Suarman. (2017). Analisis Minat Peserta Didik untuk Melanjutkan Pendidikan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 178-188.
- Knaus, W. (2001). *The Procrastination Workbook*. New York: Harbinger Publications, Inc.
- Lakein, A. (1997). *Give Me a Moment and I'll Change Your Life: Tools for Moment Management*. Andrews McMeel Publishing.
- UNDANG-UNDANG NOMOR 20 TAHUN 2003 TENTANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL. (2003). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA. Retrieved January 14, 2024, from <https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/7308/UU0202003.htm>
- Marcel, J. (2023, April 18). *4 Alasan Mengapa Kuliah Sambil Bekerja Menjadi Pilihan Bagi Mahasiswa*. STIE STEKOM. <https://stiestekom.ac.id/berita/4-alasan-mengapa-kuliah-sambil-bekerja-menjadi-pilihan-bagi-mahasiswa/2023-04-18>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017, Oktober). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar dan prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.
- Muharrara, L. H. (2018). *Analisa pengaruh self-compassion dan social support terhadap resiliensi diri anggota paduan suara mahasiswa gema gita bahana UIN Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Nafeesa, N. (2018b). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya* (Journal of Social and Cultural Anthropology),4(1),53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Napitupulu, E. L. (2024, May 19). Turunkan Biaya Kuliah di Perguruan Tinggi Negeri. *Kompas.id*. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/05/19/turunkan-biaya-kuliah-di-perguruan-tinggi-negeri>
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. Texas : Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D. (2016). *The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion*. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Nugraheni, A. S. (2014). *Pendidikan tonggak Keberhasilan Penanaman Pendidikan Karakter Pada Anak Usia MI*. Al-Bidayah: jurnal pendidikan dasar Islam, 6(1).
- Nulhaqim, S. A., Heryadi, D. H., Pancasilawan, R., & Ferdryansyah, M. (2016). *Peranan perguruan tinggi dalam meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia untuk menghadapi Asean community 2015 studi kasus: Universitas Indonesia, Universitas Padjadjaran, Institut Teknologi Bandung*. Share: Social Work Journal, 6(2), 197.
- Nur, T. (2023). *HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN IKLIM KELAS DENGAN PROKRASTINASI PADA SISWA MAN 1 BANDAR LAMPUNG* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Pradiptya, S. P., Novella, A., & Nubiyan, O. P. (2020). "MAHASISWA KELAS KARYAWAN UNIVERSITAS INFORMATIKA DAN BISNIS INDONESIA": SEBUAH STUDI MENGENAI HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN STUDENT ENGAGEMENT. *JIPSI*, 2(01), 31-38.
- Priska, D. A. (2008). *Prokrastinasi Pada Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Rakes, GC, and Dunn, KE. (2010). *The Impact of Online Graduate Students ' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination*. *Journal of Online Interactive Learning*. Vol. 9 No. 1. 77- 93

- Rizki, A. F. (2022). PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN SELF-EFFICACY TERHADAP WORKSTUDY CONFLICT PADA MAHASISWA YANG BEKERJA. *Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Rizqi, F. (2022). *Apa saja alasan seseorang memilih universitas?* Quora. Retrieved Juli, 2024, from <https://qr.ae/p21MqT>
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. (1997). *Pusat kendali dan efikasi-diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa*. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 2(3), 51-66.
- Rosário, P., Costa, M., Núñez, J.C., González-Pienda, J., Solano, P., Valle, A. (2009). *Academic procrastination: associations with personal, school, and family variables*. *Spain Journal of Psychology*. 2009 May;12(1):118-27
- Rumiani, R. (2006). *Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 128210.
- Sadya, S. (2023, April 10). *Ada 4.004 Perguruan Tinggi di Indonesia pada 2022 - DataIndonesia.id*. DataIndonesia.id. Retrieved July 10, 2024, from <https://dataIndonesia.id/pendidikan/detail/ada-4004-perguruan-tinggi-di-indonesia-pada-2022>
- SARI, LIA MAULITA (2018) *KORELASI KEAKTIFAN MENGIKUTI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU SISWA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 2 PEKANBARU*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sobri, M. M. (2021). *Berapa banyak data seluruh mahasiswa di Indonesia yang kuliah sambil bekerja? Apakah ada datanya?*
<https://id.quora.com/Berapa-banyak-data-seluruh-mahasiswa-di-Indonesia-yang-kuliah-sambil-bekerja-Apakah-ada-datanya>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*
- Sukardi, Santoro, L. H., & Darmadi, E. A. (2023). Dampak Kuliah Sambil Bekerja Terhadap Aktifitas Belajar Mahasiswa Di Politeknik Tri Mitra Karya Mandiri. *Jurnal Ikrait Humaniora*, 7(1), 1-8. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikrait-humaniora/issue/archive>
- , R., Smeets, E., Neff, K. (2016). *Being Compassionate to Oneself is Associated with Emotional Resilience and Psychological Well-Being*. *Current Psychiatry*. 15(2). 19-32.
- Wulan, R. (2000). *Hubungan Antara Pengasuhan Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Remaja SMU*. Skripsi (tidak diterbitkan), Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Yunaini, N., & Winingsih, D. Y. (2022). Implikasi Perkembangan Kognitif dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Cendekiawan*, 4(2), 78-86.
- Vahedi, S., Mostafafi, F., Mortazanajad, H. (2009). *Self-Regulation and Dimensions of Parenting Styles Predict Psychological Procrastination of Undergraduate Students*. *Iran Journal of Psychiatry*. 2009; 4:147-154.