



Research Article

***Self-Criticism* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta**

Arummayang Nuansa Ainurrizki, Farida Agus Setiawati

Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta;
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281, Indonesia
arummayangnu@gmail.com

Article Information

Submitted: 07 – 12 – 2023

Accepted: 04 – 01 – 2024

Published: 30 – 04 – 2024

ABSTRAK

Selama ini penundaan mengerjakan tugas banyak dikaitkan dengan tuntutan diri untuk mencapai standar yang terlalu tinggi. Konsep menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi ini merupakan bagian dari konstruk *self-criticism*, bersama dengan ekspresi membenci diri ketika standar performa tersebut tidak terpenuhi. Penelitian ini mencoba mengkaji hubungan antara aspek yang dimiliki *self-criticism* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data kuantitatif dilakukan dengan *accidental sampling* pada 408 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan adaptasi Tuckman *Procrastination Scale* ($\alpha=0,800$) dan variabel *self-criticism* diukur dengan *Self-criticism Scale* ($\alpha=0,920$). Hasil data diolah dengan analisis korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antar kedua variabel dengan koefisien determinasi sebesar 0,518 dan kontribusi variabel *self-criticism* pada variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,268 atau 26,8%. Artinya, variabel *self-criticism* memiliki pengaruh kontribusi sebesar 26,8% terhadap variabel prokrastinasi akademik, yang mana 73,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar *self-criticism*.

Kata Kunci: *self-criticism, prokrastinasi akademik, mahasiswa*

ABSTRAK

Delaying task performance is likely associated with self-demands to achieve a high standard. Self-demands concept of achieving high-performance standards is a part of the self-criticism construct, along with the expression of self-hatred when the performance standard isn't completed. This research tries to study the correlation between self-criticism aspects and academic procrastination among college students in the Special Region of Yogyakarta. The quantitative data collection was conducted by randomly sampling 408 active college students from various colleges in the Special Region of Yogyakarta. The academic procrastination variable was measured using the adaptation of the Tuckman Procrastination Scale ($\alpha=0,800$), and the self-criticism variable was calculated using the Self-criticism Scale ($\alpha=0,920$). The research results show a positive relationship between the two variables with a coefficient of determination of 0.518 and the contribution of the self-criticism variable to the academic procrastination variable of 0.268 or 26.8%. This score means that the self-criticism variable has a contributing influence of 26.8% on the academic procrastination variable, of which other factors outside self-criticism influence the other 73.2%.

Keywords: *self-criticism, academic procrastination, college student*

PENDAHULUAN

Masalah pokok yang dihadapi mengenai belajar adalah proses belajar yang tidak dapat diamati secara langsung, serta kesulitan menentukan ketika terjadi perubahan tingkah laku belajar (Hamalik, 2001). *Self-criticism* dan prokrastinasi menjadi sebagian tingkah laku belajar yang dilakukan pelaku akademik. Prokrastinasi dijelaskan Kusuma (2010) sebagai tindakan menunda-nunda saat memulai atau merampungkan tugas, secara sengaja dan berulang hingga menghambat penyelesaian tugas dalam jangka waktu tertentu.

Studi meta analisis Kim dan Seo (2015) menemukan bahwa 80-95% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menghadapi tugasnya sehari-hari. Angka ini cukup besar jika diterapkan di populasi pelajar yang masih aktif saat ini. Burka dan Yuen (2008) melaporkan sekitar 75% mahasiswa melakukan prokrastinasi secara konsisten. Sebelumnya Ellis dan Knaus (1977) menemukan hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Data tersebut menunjukkan adanya kenaikan jumlah pelaku prokrastinasi dalam kurun empat dekade. Qadariah, Manan, dan Ramadhyan (2005) juga menemukan adanya 100% mahasiswa mengaku suka menunda-nunda tugas pada wawancara yang dilakukan di Universitas Islam Bandung. Perilaku penundaan tugas ternyata marak terjadi, 25-75% pelajar melakukan prokrastinasi yang menjadikannya masalah dalam lingkungan akademis (Fitriya & Lukmawati, 2017).

Pelajar di dunia akademik melakukan prokrastinasi terhadap tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tuntutan kinerja administratif, saat menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan (Solomon & Rothblum, 1984). Bentuk penugasan penalaran seperti ini lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa dibanding jenjang pendidikan lainnya. Kartadinata dan Tjundjing (2008) membenarkan bahwa dalam menghadapi tuntutan dan tekanan untuk membaca literatur, menyerahkan tugas, ataupun menyajikan materi secara konstan, mahasiswa sering kali melakukan penundaan dan mahasiswa baru mengerjakan jika sudah mendekati batas waktu pengumpulan.

Individu menunda pengerjaan tugasnya dikarenakan empat alasan sederhana (Putri, 2019) yaitu kesulitan, memakan waktu, kurang pemahaman atau keterampilan, dan takut. Padahal, kegiatan menunda dengan prokrastinasi menimbulkan ketidaknyamanan dalam kehidupan prokrastinator (Bahri, 2002). Tugas yang terus ditumpuk tidak akan selesai dengan sendirinya dan malah menimbulkan rasa tertekan, ini bisa berdampak negatif pada diri individu. Knaus (1992) menuliskan konsekuensi prokrastinasi termasuk performa yang kurang maksimal, mutu kehidupan berkurang, bahkan memberi pengaruh negatif pada menurunnya prestasi. Pernyataan tersebut disetujui Sirois (2004) bahwa prokrastinasi memberikan konsekuensi negatif antara lain performa akademik yang rendah, stres yang tinggi, menyebabkan penyakit, hingga menimbulkan kecemasan.

Berbagai konsekuensi negatif bisa dialami oleh prokrastinator. Apabila kondisi ini terjadi berkelanjutan, dapat mempengaruhi kondisi psikis individu yang melakukan prokrastinasi. Situasi ini menjadi tidak ideal bagi mahasiswa yang diharapkan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Sedangkan di Universitas, mahasiswa perlu melatih potensinya lewat tugas-tugas dengan standar tertentu yang akan dievaluasi orang lain, ketika hasil dari evaluasi tidak sesuai kriteria atau

mendapat nilai buruk, mahasiswa cenderung memberi kritik diri yang terlalu kritis (Tarmizi, Navissa, Dian, Rahma, & Retno, 2019). Ketika kinerja belajar mahasiswa tidak berjalan sesuai ekpektasi, muncul keraguan dalam diri yang membuat individu mengevaluasi dirinya. Akan menjadi mengkhawatirkan ketika fungsi evaluasi jadi menyakiti, menganiaya diri sendiri, dan lebih mengacaukan, bukannya untuk perbaikan diri (Gilbert & Irons, 2004). Evaluasi diri yang dilakukan dengan tidak tepat dapat mengarah ke *self-criticism*.

Self-criticism atau kritis terhadap diri sendiri didefinisikan sebagai suatu bentuk devaluasi diri yang timbul dari perbandingan antara situasi saat ini dan standar internal pribadi (Thompson & Zuroff, 2000), sikap ini dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik (Steel, 2007). *Self-criticism* dapat dipicu oleh individu yang sedang menghadapi situasi kegagalan atau kesalahan (Castilho & Pinto-Gouveia, 2011). Shahr (2016) menginterpretasikan *self-criticism* sebagai tuntutan diri untuk mencapai standar performa yang tinggi dan adanya ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi. Jika diteruskan bisa berdampak serius bagi kehidupan individu yang melakukannya, berujung pada perasaan rendah diri serta perbandingan sosial yang tidak menguntungkan (Gilbert & Woodyatt, 2017). Biasanya *self-criticism* bukan fenomena tunggal, ada serangkaian perilaku lain yang berkaitan.

Mahasiswa yang sekali melakukan prokrastinasi terhadap tugas akademiknya lalu memperbaiki perilaku tersebut, kemungkinan kecil akan mendevaluasi nilai dirinya dengan *self-criticism*. Namun jika prokrastinasi dilakukan berulang hingga mempengaruhi nilai akademiknya, kemungkinan akan muncul *self-criticism* dalam diri prokrastinator menjadi lebih kuat. Asumsi ini dikuatkan dengan fakta bahwa perilaku prokrastinasi merupakan prediktor sederhana dari depresi (Flett, Haghbin, & Pychyl, 2016) dengan tetap mempertimbangkan tingkat risiko dan resiliensi. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih parah dikategorikan memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang lebih tinggi (Rozenal, Forsstrom, Hussoon, & Klingsieck, 2022) mempengaruhi pencapaian akademik dan kesehatan (Kim & Seo, 2015).

Prokrastinasi juga ditemukan berkaitan dengan kecemasan akademik dan berkorelasi positif dengan *self-handicapping* (Jia, Jiang, & Lin, 2020). Di sisi lain, prokrastinasi akademik ditemukan berhubungan negatif dengan dukungan dari orangtua (Saputra & Khairani, 2021) juga memiliki hubungan dengan gaya pengasuhan (Mahasneh, Bataineh, & Al-Zoubi, 2016) dan relasi interpersonal (Chen, Shi, & Wang, 2016). Kemudian Sari dan Fakhruddiana (2019) mengenalkan konsep hubungan prokrastinasi dengan *locus of control*, ditemukan bahwa semakin rendah internal *locus of control*, makin tinggi tingkat prokrastinasinya. Perilaku prokrastinasi besar dipengaruhi oleh manajemen waktu dan efikasi diri (Sandra & Djalali, 2013).

Sedangkan Manfredi, dkk. (2016) pada studinya terhadap 194 responden menemukan faktor yang memengaruhi *self-criticism* yaitu simtom-simtom depresif, lingkungan, kontrol diri, konsep diri, dukungan sosial, prestasi, tuntutan pencapaian, dan rasa syukur. Beberapa faktor tersebut juga memiliki korelasi dengan perilaku prokrastinasi terutama bidang akademik.

Menurut Angela (2020) seseorang bisa saja menjadi perfeksionis sambil tetap melakukan prokrastinasi sebab *self-criticism* menimbulkan rasa takut akan kegagalan dan kecemasan. Ini

membuat orang-orang dengan *self-criticism* lebih lambat dalam proses mencapai tujuan atau target (Neff, 2011). Perasaan lebih lambat dari pada rekan-rekan sepenanggungan dapat membuat individu masuk ke lingkaran *self-criticism* yang lebih dalam. Siswa yang khawatir tentang membuat kesalahan dan tidak hidup sesuai dengan standar tertentu dianggap memerlukan perawatan yang secara khusus menargetkan masalah ini (Rozental, Forsstrom, Hussoon, & Klingsieck, 2022), menunjukkan betapa seriusnya masalah *self-criticism*.

Sejak Maret 2020, saat pandemi Covid-19 baru saja dimulai, media sosial memiliki peran besar agar individu bisa terkoneksi dengan individu lain. Cerita yang biasanya diutarakan ketika bertemu teman di sekolah berpindah ke media, termasuk keluhan-keluhan terkait proses belajar mengajar, tugas-tugas kampus, kesulitan akademik yang dihadapi, semua diunggah ke sosial media. Hal ini masuk akal sebab saat masa dewasa awal, mahasiswa mengalami ketidakstabilan emosi yang dipengaruhi hormon (Zimmermann & Iwanski, 2014). Tidak sedikit keluhan berbentuk mencaci diri sendiri yang dirasa kurang dalam melakukan sesuatu muncul sebagai *self-criticism* yang dijadikan strategi tidak adaptif untuk merespon kesulitan yang dihadapi (Wahyuni, Fitri, & Cahyawulan, 2022).

Permasalahan yang akan diteliti yaitu mengenai fenomena *self-criticism* dan prokrastinasi akademik. Pada literatur sebelumnya sudah ditemui terkait kedua fenomena tersebut yang berdiri sendiri-sendiri, namun belum ditemukan studi yang membahas keterkaitan antara *self-criticism* dan prokrastinasi akademik. Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan studi tentang *self-criticism* dan prokrastinasi akademik agar mahasiswa yang mengalaminya tidak terus terjebak dalam situasi tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi, untuk mengetahui hubungan yang terjadi antar variabel. Hubungan sebab akibat antar variabel didasarkan atas kajian teori yang menjelaskan bahwa munculnya suatu variabel disebabkan oleh variabel tertentu. *Self-criticism* berperan sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik adalah variabel terikat.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Juni 2022.

Populasi dan sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah 424.833 mahasiswa yang kuliah di Daerah Istimewa Yogyakarta. Data dikumpulkan lewat *accidental sampling* dari anggota populasi yang kebetulan ditemui dan mampu menyediakan informasi yang dibutuhkan (Sugiyono, 2017). Sampel yang representatif menurut rumus Isaac dan Michael ada 384 responden. Kriteria yang ditetapkan yaitu

terdaftar sebagai mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang berada di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta serta berusia 16-35 tahun. Sampel yang terkumpul ada 412 mahasiswa dengan hanya 408 data yang bisa diolah.

Teknik pengumpulan data dan instrument

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner. Instrumen yang digunakan adalah *Self-criticism Scale* oleh Tarmizi, dkk. (2019) yang terdiri atas 32 butir aitem, serta *Tuckman Procrastination Scale* (1991) berjumlah 20 butir aitem *favourable* dan 2 butir aitem *unfavourable* yang telah diadaptasi Mahardhika (2018). Kuisisioner disajikan lewat 45 formulir cetak dan *Google Form* lalu disebarikan secara daring melalui *platform* media sosial dan luring di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berikut kisi-kisi skala *Self-criticism Scale*:

Tabel 1. Kisi-kisi *Self-criticism Scale*

Aspek	Indikator
Menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi	Menuntut hasil kerja yang sempurna dalam berbagai tugas
	Mengharuskan diri untuk mencapai kualitas melebihi orang lain
	Malu jika hanya mencapai target yang sama dengan rata-rata rekan
	Terus menerus meningkatkan standar yang harus dicapai tanpa mempertimbangkan kenyataan dari pencapaian terakhir
	Memaksakan diri untuk mencapai standar, sekalipun fisik dan psikis sudah tidak mampu
Ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri sendiri ketika standar tinggi ini tidak terpenuhi	Merasa inferior ketika tidak mencapai standar tinggi yang dibuat sendiri
	Marah pada diri sendiri ketika tidak mencapai standar tinggi yang dibuat sendiri
	Kecewa pada diri sendiri karena tidak mampu mencapai standar tinggi yang dibuat sendiri
	Merasa tertekan jika gagal mencapai standar
	Terus menerus memikirkan kegagalan mencapai standar
	Melukai diri sendiri sebagai bentuk <i>punishment</i>
Melabel diri sendiri dengan label negatif	

Sedangkan *Tuckman Procrastination Scale* terdiri atastiga aspek yaitu adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai, dan menyalahkan orang lain.

Teknik Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yakni analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan deskripsi yang jelas terkait karakteristik data yang diperoleh, pemusatan tertentu pada studi, yang mana hasil datanya hanya dapat diberlakukan pada data yang diteliti. Pengumpulan data kedua instrumen menggunakan skala lima poin dengan

alternatif jawaban sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), netral (3), sesuai (4), dan sangat sesuai (5). Hasil total skor akan dikategorikan ke dalam lima kategori dari sangat rendah sampai sangat tinggi.

2. Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas sebagai prasyarat analisis bertujuan untuk mengetahui data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Data dapat dikatakan normal saat sebarannya seperti distribusi kurva normal. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan formula Kolmogorov-Smirnov pada SPSS. Hasil yang menunjukkan nilai signifikansi $p > 0,05$ maka data memiliki distribusi yang normal.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Pengujian dilakukan dengan uji korelasi menggunakan SPSS. Uji ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-criticism* (variabel bebas) dengan prokrastinasi akademik (variabel terikat). Teknik yang digunakan untuk menguji hubungan variabel X dengan variabel Y yaitu korelasi pearson product moment.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

Data berasal dari pengisian skala yang dilakukan oleh mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kategorisasi data dibuat berdasarkan norma kelompok yang dihitung sesuai dengan data hipotetik. Hasil menunjukkan terdapat 13 mahasiswa (3,2%) dengan *self-criticism* sangat rendah, 107 mahasiswa (26,2%) dengan *self-criticism* rendah, 161 mahasiswa (39,5%) dengan *self-criticism* sedang, 94 mahasiswa (23%) dengan *self-criticism* tinggi, dan 33 mahasiswa (8,1%) dengan *self-criticism* sangat tinggi. Maka mayoritas mahasiswa yang melaksanakan studi di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki *self-criticism* dengan kategori sedang.

Jika dilihat dari aspeknya, responden yang menuntut diri untuk mencapai standar performa tinggi pada kategori sangat rendah ada 5 mahasiswa (1,2%), kategori rendah 93 mahasiswa (22,8%), kategori sedang 140 mahasiswa (34,3%), kategori tinggi 132 mahasiswa (32,4%), serta 38 mahasiswa (9,3%) masuk kategori sangat tinggi. Maka sebagian besar mahasiswa yang melaksanakan studi di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki aspek menuntut diri untuk mencapai standar performa tinggi pada kategori sedang.

Pada aspek ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi dengan kategori sangat rendah yaitu nol mahasiswa, sementara pada kategori rendah 10 mahasiswa (2,5%), kategori sedang 29 mahasiswa (7,1%), kategori tinggi 63 mahasiswa (15,4%), serta 306 mahasiswa (75%) termasuk kategori sangat tinggi. Maka mayoritas mahasiswa yang melaksanakan studi di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki ekspresi kebencian

dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi dengan kategori sangat tinggi.

Kemudian diketahui responden dengan tingkat prokrastinasi akademik sangat rendah yaitu 19 mahasiswa (4,7%), prokrastinasi akademik rendah 96 mahasiswa (23,5%), prokrastinasi akademik sedang 145 mahasiswa (35,5%), prokrastinasi akademik tinggi 121 mahasiswa (29,7%), dan prokrastinasi akademik sangat tinggi 27 mahasiswa (6,6%). Maka sebagian besar mahasiswa yang melaksanakan studi di Daerah Istimewa Yogyakarta melakukan prokrastinasi akademik pada kategori sedang.

Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui nilai signifikansi data terhadap 408 responden ialah 0,200; 0,87; dan 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang berarti data pada penelitian ini terdistribusi normal.

Hasil Uji Korelasi

Setelah data diolah maka korelasi dan besaran kontribusinya diketahui sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Pearson dan Besaran Kontribusi Variabel serta Aspek

Variabel	Pearson Correlation	Besaran Kontribusi
Self-criticism X Prokrastinasi akademik	0,518	26,8%
Menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi X Prokrastinasi akademik	-0,287	1,8%
Ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi X prokras-tinasi akademik	0,515	28,6%

Berdasarkan tabel di atas, nilai korelasi antara variabel *self-criticism* dengan variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,518 dengan signifikansi 0,000. Nilai koefisien tersebut menunjukkan ada hubungan antara kedua variabel dengan tingkat hubungan sedang. Jika hubungan dilihat berdasarkan aspek yang dimiliki variabel *self-criticism*, ditemukan bahwa aspek menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi dengan prokrastinasi akademik memiliki korelasi sebesar -0,287 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan keduanya signifikan dengan tingkat hubungan rendah dan arah hubungan negatif. Sedangkan korelasi antara aspek ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi dengan prokrastinasi akademik adalah 0,515 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aspek dan variabel dengan korelasi sedang.

Hasil koefisien determinasi parsial digunakan untuk mengetahui besaran kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Secara keseluruhan nilai koefisien determinasi adalah 0,268. Kontribusi aspek menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi pada prokrastinasi akademik yaitu sebesar -0,018 atau 1,8%. Sedangkan kontribusi aspek ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi

terhadap variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,286 atau 28,6%. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self-criticism* memiliki pengaruh kontribusi sebesar 26,8% terhadap variabel prokrastinasi akademik, yang mana 73,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar *self-criticism*.

Pembahasan

Setelah melalui proses pengumpulan dan analisis data, diketahui mayoritas mahasiswa Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki *self-criticism* dengan kategori sedang yang merupakan 39,5% dari total responden (161 mahasiswa). *Self-criticism* dapat menyebabkan munculnya keraguan dalam pengambilan keputusan dan kurangnya dorongan dalam diri yang dapat menimbulkan perasaan tertekan sehingga membuat individu menjadi stres (Sherry, Stoeber, & Ramasubbu, 2016). Simtom stres bisa dilihat dari perilaku individu seperti emosi yang mudah berubah, gampang lelah, sulit tidur, yang semua ini mengarah pada sulitnya konsentrasi dalam menghadapi persoalan, mendukung pernyataan Dunkley, Berg, dan Zuroff (2012) terkait *self-criticism* yang berasosiasi dengan berkurangnya kemampuan menyelesaikan masalah. Penelitian yang lebih baru juga memiliki temuan yang sejalan, bahwa *self-criticism* yang lebih tinggi berakibat pada penurunan kinerja di sekolah (Lueke & Skeel, 2017). Menurut Putri (2020), lingkungan akademik yang dipersepsikan penuh tekanan dan stres membuat individu melakukan prokrastinasi akademik untuk melarikan diri, dibersamai dengan tingginya standar yang dimiliki mahasiswa memegang peranan penting terhadap terbentuknya *self-criticism*.

Sementara itu mayoritas mahasiswa Daerah Istimewa Yogyakarta juga melakukan prokrastinasi akademik kategori sedang yaitu sebanyak 35,5% responden (145 mahasiswa). Hal ini didukung penelitian sebelumnya oleh Anggunani dan Purwanto (2018) yang menemukan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Yogyakarta berada pada kategori sedang sebanyak 44,7% dari total responden.

Uji hipotesis dilakukan dengan *pearson product moment* yang mana hasil menunjukkan adanya hubungan antara variabel *self-criticism* dengan variabel prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar 0,518 yang tingkat hubungannya termasuk sedang dan arah hubungan positif. Hal ini dapat diartikan sebagai semakin tinggi *self-criticism* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya. Setiap perubahan yang terjadi pada variabel *self-criticism* akan diikuti perubahan dengan besaran yang sama pada variabel prokrastinasi akademik (Putri, 2020). Perilaku prokrastinasi akademik terjadi bisa disebabkan rasa cemas, disorganisasi waktu dan lingkungan, kurangnya kontrol dan regulasi diri, rasa permusuhan, stres dan lelah, kurang motivasi, bahkan gaya pengasuhan, yang mana hal-hal tersebut juga berkaitan dengan *self-criticism*. Hasil tersebut didukung oleh Zusya dan Akmal (2016) yang mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat muncul karena dipengaruhi oleh *self-criticism*. Terbukti prokrastinasi juga memediasi hubungan negatif antara *self-criticism* dan *goal progress* (Powers, Koestner, Zuroff, Milyavskaya, & Gorin, 2011).

Ketika hubungan antar variabel dilihat dari aspek-aspek yang dimiliki *self-criticism* kepada prokrastinasi akademik, maka ditemukan hasil yang lebih terperinci. Aspek menuntut diri untuk

mencapai standar performa yang tinggi dengan prokrastinasi akademik memiliki korelasi $-0,287$ dan signifikansi $0,000$. Berarti hubungan keduanya rendah dan signifikan, sehingga dinyatakan hubungan yang terjadi nyata secara statistik. Siswa yang teratur dan memiliki standar pribadi yang tinggi kemungkinannya lebih kecil untuk memiliki prokrastinasi kronis pada tugas-tugas akademiknya (Burnam, Komarraju, Hamel, & Nadler, 2014), hal ini dibuktikan dengan hasil korelasi yang arahnya negatif. Maka semakin tinggi tuntutan diri terhadap standar performa diri, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya, begitu pun sebaliknya. Besaran kontribusi aspek ini adalah sebesar $1,8\%$. Di lapangan, siswa secara personal membuat standar yang sangat tinggi terhadap penyelesaian tugasnya dan cemas kalau tidak bisa mencapai standar tersebut (Wirajaya, Padmadewi, & Ramendra, 2021).

Saat reaksi terhadap tuntutan diri muncul pada aspek ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi, kemudian dikorelasikan dengan prokrastinasi akademik ditemukan hubungan signifikan ($0,000$) dengan korelasi sedang sebesar $0,515$. Standar tinggi yang tidak realistis mendukung terjadinya prokrastinasi, sebab ketidakpuasan terhadap performa memunculkan rasa takut membuat masalah dan mendapat penilaian negatif dari orang lain (Kurtovic, Vrdoljak, & Idzanovic, 2019). Temuan ini didukung besaran kontribusi antara aspek dengan variabel dependen, yang mana aspek ekspresi kebencian terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi memberi kontribusi sebesar $28,6\%$ terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi standar yang dibuat individu, maka semakin banyak ekspresi kritik yang diberikan ke pada dirinya sendiri (Vanea & Ghizdareanu, 2012). Wardani, Adelina, dan Santoso (2021) menjelaskannya sebagai prokrastinasi banyak dimotivasi oleh kecemasan karena atensi yang berlebih pada kesalahan dan ketakutan atau keraguan dalam berperilaku. Studi yang dilakukan pada 331 mahasiswa Jember (Putri, 2020) juga membuktikan bahwa *self-criticism* merupakan variabel yang memiliki konsekuensi signifikan terhadap terbentuknya perilaku prokrastinasi akademik.

Maka dapat disimpulkan variabel *self-criticism* dengan variabel prokrastinasi akademik memiliki korelasi, yang mana aspek ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi lebih bisa memprediksi prokrastinasi akademik dibandingkan aspek menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi.

Self-criticism adalah prediktor positif yang unik terhadap prokrastinasi, di mana keraguan untuk bertindak menjadi salah satu hal yang memprediksi prokrastinasi (Sherry, Stoeber, & Ramasubbu, 2016). Ekspresi kebencian dan penghinaan muncul dalam bentuk emosi kemarahan yang meningkat, perasaan tidak berharga, tidak berguna, bodoh, merasa lebih buruk dari orang lain, sulit bangkit dan melupakan kegagalan, serta adanya gejala psikosomatis seperti keringat dingin dan sulit tidur. Simton-simton ini menjadi masuk akal memiliki kaitan dan dapat memprediksi prokrastinasi akademik hingga $84,1\%$.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui variabel *self-criticism* dapat berkontribusi pada perilaku prokrastinasi akademik hingga $26,8\%$, sedangkan $73,2\%$ lainnya diprediksi oleh faktor di luar *self-criticism*. Melihat kondisi responden yang memiliki kesamaan yaitu sebagai mahasiswa

Daerah Istimewa Yogyakarta, tetapi berasal dari prodi, perguruan tinggi, kelompok usia, suku, dan kegiatan berbeda-beda, faktor lain yang memprediksi prokrastinasi akademik juga bisa berbeda antar individunya. Seperti motivasi pribadi dan perfeksionisme memiliki peran kritis terhadap berbagai macam prokrastinasi (Burnam, Komarraju, Hamel, & Nadler, 2014) juga kekhawatiran atas kesalahan, takut mendapat kritik dari figur panutan, dan keraguan-keraguan untuk mengambil tindakan ditemukan berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik (Jadidi, Mohammadkhani, & Tajrishi, 2011).

Faktor lainnya menurut Chen dan kawan-kawan (2020) adalah struktur otak, berdasarkan hasil scan otak diketahui bahwa jaringan otak yang mengatur kontrol diri, regulasi emosi, dan prospeksi episodik berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini juga dapat mempengaruhi fenomena baik prokrastinasi akademik maupun self-criticism, tergantung dari situasi responden dan fokus variabel.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan ada hubungan positif antara *self-criticism* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sumbangan efektif yang diberikan aspek menuntut diri untuk mencapai standar performa yang tinggi terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 1,8% arah negatif. Sedangkan aspek ekspresi kebencian dan penghinaan terhadap diri ketika standar tinggi yang dibuat sendiri tidak terpenuhi memberi sumbangan efektif sebanyak 28,6% arah positif. Serta 73,2% lagi dijelaskan oleh faktor lain di luar *self-criticism*.

Saran

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa perlu mengenali kemampuan diri, mencari tahu cara kerja seperti apa yang disukai, mengendalikan ekspektasi agar muncul rasa penerimaan sekaligus mengurangi ekspresi kebencian serta membangun persepsi diri yang positif serta mempraktekkan *self-care* agar tidak terjerumus ke *self-criticism* yang lebih dalam, dibarengi dengan melatih konsistensi untuk meminimalisir kecenderungan prokrastinasi akademik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Pengambilan data bisa dilakukan dengan alat ukur terbaru dan metode berbeda, misalnya menggunakan metode penelitian kualitatif agar mendapat data yang lebih eksploratif terkait fenomena *self-criticism* dan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela, L. (2020). Pengembangan alat ukur self-compassion: Tinjauan sistematis dan studi validasi. (*Skripsi*). Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.
- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2018). Hubungan antara problematic internet use dengan prokrastinasi akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, Vol.4 No.1, 1-10.
- Bahri, D. S. (2002). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination, why do you do it, what to do about it now-Rev Ed.* United States of America: Da Capo Press.
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and individual differences* 36, 165-172.
- Castilho, P., & Pinto-Gouveia, J. (2011). Self-compassion: Validation study of the portuguese version of the self-compassion scale and its relation with early negative experiences, social comparison and psychopathology. *Psychologica*, 203-231.
- Chen, B. B., Shi, Z., & Wang, Y. (2016). Do peers matter? resistance to peer influence as a mediator between self-esteem and procrastination among undergraduates. *Frontiers In Psychology*, 1529.
- Dunkley, D. M., Berg, J. L., & Zuroff, D. C. (2012). The role of perfectionism in daily self-esteem, attachment, and negative affect. *Journal of Personality*, 80(3), 633-663.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2017). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Flett, A. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(3), 169-186.
- Gilbert, P., & Woodyatt, L. (2017). An evolutionary approach to shame-based self-criticism, self-forgiveness, and compassion. In E. L. L. Woodyatt, *Handbook Of The Psychology Of Self-forgiveness* (pp. 29-41). Springer International Publishing AG.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self critical people. *Memory*, 12, 507-516.
- Hamalik, O. (2001). *Perencanaan pengajaran berdasarkan pendekatan sistem*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K. Z. (2011). Perfectionism and academic procrastination. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 534-537.
- Jia, J., Jiang, Q., & Lin, X. H. (2020). Academic anxiety and self-handicapping among medical students during the covid-19 pandemic: A moderated mediation model. *Res. Sq.*, 1-22.
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). I love you tomorrow: prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima, Indonesian Psychological Journal Vol. 23 No. 2*, 109-119.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33.

- Knaus, E. (1992). *Procrastination*. New York: Institute for Rational-Emotive Therapy.
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1-26.
- Kusuma, L. W. (2010). Kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (*Skripsi*). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
- Lueke, N., & Skeel, R. (2017). The effect of self-criticism on working memory in females following success and failure. *Personality and Individual Differences* vol.111, 318-323.
- Mahardika, Y. & Yulianti, D. A. (2018). Hubungan antara kecanduan game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Yogyakarta. (*Naskah Publikasi*). Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Mahasneh, A., Bataineh, O., & Al-Zoubi, Z. (2016). The relationship between academic procrastination and parenting styles among jordanian undergraduate university students. *The Open Psychology Journal*, 9(1), 25-34.
- Manfredi, C., Caselli, G., Pescini, F., Rossi, M., Rebecchi, D., Ruggiero, G. M., & Sassaroli, S. (2016). Parental criticism, self-criticism and their relation to depressive mood: An exploratory study among a non-clinical population. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 41-48.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: the proven power of being kind to yourself*. New York: William Morrow Paperbacks.
- Powers, T., Koestner, R., Zuroff, D., Milyavskaya, M., & Gorin, A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (7), 964– 975
- Putri, B. D. (2020). Pengaruh self-criticism terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. (*Skripsi*). Universitas Muhammadiyah Jember.
- Putri, H. S. (2019). Hubungan self management dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Negeri Yogyakarta. (*Skripsi*). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Qadariah, S., Manan, S. H., & Ramdhayani, D. P. (2005). Gambaran faktor penyebab prokrastinasi pada mahasiswa prokrastinator yang mengontrak skripsi. *Seminar Nasional Penelitian dan PKM: Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*, 119-126.
- Rozental, A., Forsstrom, D., Hussoon, A., & Klingsieck, K. B. (2022). Procrastination among university students: Differentiating severe cases in need of support from less severe cases. *New Perspectives on Procrastination, Volume II*.
- Sandra, K. I., & Djalali, M. A. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 2, No. 3, 217-222.
- Saputra, A., & Khairani, K. (2021). Relationship between parent' social support and student academic procrastination completing assignments at SMAN. *Jurnal NeoKonseling* Vol. 3, No. 2, 9-15.

- Sari, W., & 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 (IJERE)*, 8(2), 363-368.
- Shahar, G. (2016). Criticism in the self, brain, relationships, and social structure: Implications for psychodynamic psychiatry. *Psychodynamic Psychiatry* 44(3), 395-421.
- Sherry, S. B., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self criticism-evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Differences* 95, 196-199.
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115–128.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin Vol.133(1)*, 65-94.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Tarmizi, T., Navissa, A., Dian, F., Rahma, F., & Retno, A. (2019). Self-criticism scale. *Science, Technology, Engineering and Mathematics Learning International Forum (1st STEMEIF)*, 89-94.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2000). The levels of self-criticism scale. *Poster session: APA: Assessment and Diagnosis*. Washington COvention Center, Washington DC, USA.
- Vanea, M., & Ghizdareanu, E. (2012). High standards and self-criticism in university environment – gender, age, and learning context differences. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 33, 895-899.
- Wahyuni, E., Fitri, S., & Cahyawulan, W. (2022). Emotion regulation difficulties and self-criticism among university students during covid 10 pandemic in Indonesia. *International Journal Of Education, Psychology, and Counselling*, 7(45), 210-221.
- Wardani, R., Adelina, I., & Santoso, J. A. (2021). Predicting academic procrastination in students: Perfectionism, general self-efficacy, and sociodemographic factors. *Indigenus: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 49-59.
- Wirajaya, M. M., Padmadewi, N. N., & Ramendra, D. P. (2021). Investigating the academic procrastination of EFL students. *JPBII Vol.8 No.2*, 67-77.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal Of Behavioral Development*, 38(2), 182-194.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan self-efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191-200.