

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *SELF-CRITICISM* TERHADAP PERILAKU  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



**Oleh:**

**Bella Diana Putri**

**NIM 15 10811 059**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2020**

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH *SELF-CRITICISM* TERHADAP PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH JEMBER**

**Telah Disetujui Pada Tanggal**

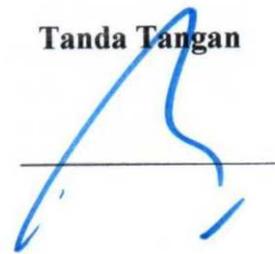
11 Maret 2020

---

**Dosen Pembimbing**

**Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog**  
NIP.197303032005012001

**Tanda Tangan**



---

**PENGARUH *SELF-CRITICISM* TERHADAP PERILAKU  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH JEMBER**

**Bella Diana Putri<sup>1</sup> Panca Kursistin Handayani<sup>2</sup>**

**INTISARI**

Prokrastinasi akademik merupakan bentuk fungsi defensif dari ego yang dimunculkan mahasiswa untuk menghindari situasi yang dipersepsikan penuh tekanan atau stres. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara *self-criticism* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku menunda-nunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas atau pekerjaan dalam konteks pendidikan. *Self-criticism* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan asosiatif hubungan kausal. Teknik penelitian yang digunakan *stratified proposional random sampling* dengan unit sampel yang digunakan sebanyak 331 mahasiswa. Pengukuran variabel prokrastinasi akademik dan *self-criticism* menggunakan skala psikologi dengan model likert. Menentukan validitas dan reliabilitas alat ukur dibantu dengan SPSS 16.00 for windows.

Hasil analisa data menunjukkan jika ada pengaruh *self-criticism* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember dengan nilai signifikansi  $0.000 > 0.05$ . Tingkat prokratinasi akademik pada mahasiswa tergolong tinggi dengan nilai prosentase 54.7% dan aspek yang memiliki prosentase tertinggi adalah adanya emosi marah dalam mengerjakan tugas yaitu 66.8%. *Self-criticism* pada mahasiswa juga tergolong tinggi dengan nilai prosentase 54.4% dan aspek yang memiliki prosentase tertinggi adalah *internalized self-criticism* yaitu 59.8%.

**Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, *Self-Criticism*, Mahasiswa**

---

<sup>1</sup>Peneliti

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing

**THE EFFECT OF SELF-CRITICISM ON ACADEMIC  
PROCRASTINATION BEHAVIOR IN STUDENTS OF MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITY IN JEMBER**

**Bella Diana Putri<sup>1</sup> Panca Kursistin Handayani<sup>2</sup>**

**ABSTRACT**

*Academic procrastination is a form of defensive function of the ego that is raised by students to avoid situations that are perceived as stressful or stressful. This study aims to determine the effect of self-criticism on academic procrastination in students of the University of Muhammadiyah Jember. Academic procrastination is the tendency of procrastinating behavior in starting or completing tasks or work in an educational context. Self-criticism is one of the factors that can influence the emergence of academic procrastination.*

*The research method used is qualitative with an associative approach to causal relations. The research technique used was stratified proportional random sampling with a sample unit of 331 students. Measurement of academic procrastination and self-criticism variables using a psychological scale with a Likert model. Determining the validity and reliability of measuring instruments aided by SPSS 16.00 for windows.*

*The results of data analysis show that there is an affect of self-criticism on academic procrastination in students of the University of Muhammadiyah Jember with a significance value of  $0.000 > 0.05$ . The level of academic procrastination of students is high with a percentage value of 55% and the aspect that has the highest percentage is the presence of angry emotions in doing the task that is 66.8%. Self-criticism of students is also relatively high with a percentage value of 54% and the aspect that has the highest percentage is internalized self-criticism which is 59.8%.*

**Keywords: Academic Procrastination, Self-Criticism, College Students**

---

<sup>1</sup>*Researcher*

<sup>2</sup>*Supervisor*

## **PENGANTAR**

Menempuh pendidikan tidak lepas dari adanya tanggung jawab mengerjakan tugas. Rasa malas mengerjakan, menunda menyelesaikan tugas, mengcopy paste tugas teman merupakan sebagian reaksi yang dimunculkan mahasiswa pada saat dihadapkan dengan tugas. Berdasarkan hasil penelitian Ellis dan Knaus (Setiawan & Faradina, 2018) memperkirakan bahwa 95% dari mahasiswa terlibat dalam prokrastinasi pada permulaan atau penyelesaian tugas dan sebanyak 70% mahasiswa sering melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Azhar (Saman, 2017) prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang memiliki kecenderungan menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan atau tugas secara keseluruhan, tetapi melakukan suatu aktivitas lain yang tidak berguna ataupun memiliki keterkaitan dengan tugas. Suatu penundaan dalam mengerjakan tugas sudah menjadi hal yang lumrah di kalangan mahasiswa. Ellis dan Knaus (Ghufron dan Risnawita, 2010) menjelaskan jika prokrastinasi akademik dapat terjadi karena munculnya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seorang individu. Suatu keyakinan irasional dapat terjadi karena kegagalan seorang individu dalam mengidentifikasi tugas sehingga dapat menimbulkan suatu konflik dalam diri individu sehingga prokrastinasi dipilih sebagai suatu  *coping*  penyesuaian diri dalam membuat keputusan dalam situasi yang sulit.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada saat diberi tugas kuliah, mahasiswa yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sering merasa ragu dalam mengambil keputusan untuk mulai menyelesaikan tugas. Keraguan ini dapat menyebabkan sedikitnya motivasi dalam diri dan menimbulkan perasaan

tertekan sehingga mahasiswa menjadi stres, untuk menghindari situasi yang dinilai tidak menyenangkan mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Karena saat berhadapan dengan tugas dapat timbul emosi yang tidak menyenangkan dalam diri mahasiswa, muncul rasa bingung pada saat mengerjakan dan rasa kantuk karena lelah memikirkan tugas yang sulit sehingga mahasiswa lebih memilih untuk melakukan hal yang lebih menyenangkan dan di rasa lebih penting seperti main ke kos teman, keluar bersama teman-teman, menonton drama korea ataupun hanya sekedar beristirahat dengan cara merebahkan diri di kasur sembari bermain sosial media bahkan sampai tertidur dan hal ini terus berulang sampai mendekati waktu pengumpulan tugas. Ada pula mahasiswa yang sengaja menunggu teman lain menyelesaikan tugasnya kemudian menjadikannya sebagai contoh pada saat dirinya mengerjakan ataupun menunggu teman untuk mengerjakan bersama sehingga bisa mendapat arahan langsung dalam mengerjakan tugas.

Hal ini membuat intensi mahasiswa untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas menjadi rendah. Sehingga mahasiswa menjadi tergesa-gesa dan bingung mengerjakan tugas dalam waktu singkat karena waktu pengumpulan tugas sudah dekat. Mahasiswa menjadi kewalahan dalam menyelesaikan tugas bahkan sampai tidak makan dan tidur sehingga berdampak pada kesehatan mereka. Karena mahasiswa tidak bisa optimal dalam menyelesaikan tugas terkadang mahasiswa yang sampai mengulang mata kuliah karena tidak lulus.

Sokolowska (Subekti, 2014) menyebutkan jika salah satu penyebab prokrastinasi akademik dari faktor internal adalah konsep diri yang merupakan

salah satu bagian dari *ability perception reasons*. Konsep diri sendiri diketahui memiliki peranan yang penting dalam menentukan dan mengarahkan perilaku individu. Salah satu aspek konsep diri yaitu *self-criticism* menurut Gilbert dan Miles (Doerig, dkk, 2014) adalah bentuk penilaian diri dan evaluasi diri yang negatif. Blatt (Ferrari, dkk, 1995) berpendapat jika *self-criticism* dapat muncul ketika keinginan irasional untuk kesempurnaan dan standar prestasi tinggi tidak dapat terpenuhi oleh individu.

Sherry, dkk (Rahmandani, 2017) mengatakan jika *self-criticism* sendiri dapat menimbulkan keraguan dalam mengambil keputusan dan kurangnya dorongan di dalam diri yang diketahui mampu memunculkan perasaan tertekan sehingga membuat individu menjadi stres, untuk menghindari situasi yang dipersepsikan penuh tekanan atau stres seorang individu melakukan prokrastinasi yang berfungsi sebagai fungsi defensif dari ego.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik ingin mendeskripsikan terkait ada atau tidaknya pengaruh dari *self-criticism* terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini penting dilakukan karena penilaian diri negatif atau *self-criticism* dapat mengarah pada perilaku prokrastinasi yang berpotensi menurunkan produktivitas kerja seseorang karena banyak waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu sehingga dapat menurunkan kualitas dari seorang individu dan tidak tertuntaskannya fungsi serta peranan mahasiswa yang seharusnya. Prokrastinasi sendiri memang dilakukan untuk mengatasi stres yang dirasakan pada saat dihadapkan dengan tugas tetapi hanya bersifat sementara, selanjutnya mahasiswa akan dihadapkan kembali dengan *deadline* tugas yang belum

terselesaikan dengan waktu pengerjaan yang lebih singkat sehingga menimbulkan perasaan tertekan yang memicu stres.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan asosiatif. Populasi yang akan digunakan adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Jember yang sejumlah 6214 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified proposional random sampling* sehingga diperoleh 331 mahasiswa dengan keterangan fakultas Ekonomi 77 mahasiswa, FIKES 37 mahasiswa, Pertanian 24 mahasiswa, Teknik 79 mahasiswa, FISIP 23 mahasiswa, Hukum 25 mahasiswa, FKIP 43 mahasiswa, Psikologi 16 mahasiswa, dan PAI 7 mahasiswa. Skala yang digunakan berupa kuisioner atau angket dimana skala prokrastinasi akademik diadaptasi dari Ratu (2017) dan skala *self-criticism* diadaptasi dari Thompson dan Zuroff (2004). Analisis data menggunakan bantuan SPSS 16 *for windows*.

Metode pengumpulan data awal menggunakan observasi dan wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Kemudian ditindak lanjuti dengan menggunakan skala psikologi model likert yang mengacu pada aspek-aspek prokrastinasi akademik adaptasi dari Ratu (2017) yaitu rendahnya intensi untuk mulai menyelesaikan tugas, standard hasil kerja yang tidak optimal, adanya pekerjaan lain yang dirasa prokrastinator lebih penting untuk dilakukan, dan adanya emosi marah dalam mengerjakan suatu tugas dengan keterangan nilai *cronbach alpha* 0.902.

Skala *self-criticism* yang digunakan juga mengacu pada aspek-aspek yang diadaptasi dari Thompson dan Zuroff (2004) yaitu *comparative self-criticism* dengan keterangan nilai *cronbach alpha* 0.84 dan *internalized self-criticism* dengan keterangan nilai *cronbach alpha* 0.88.

## HASIL PENELITIAN

Hasil uji validitas penelitian skala prokrastinasi akademik terdiri dari 32 item dengan keterangan 29 item valid dan 3 item gugur. Hasil koefisien korelasi *sig. (2-tailed)* 0.05 adalah 0.00 hingga 0.006. Perhitungan reliabilitas penelitian menunjukkan nilai *Choronbach Alpha* sebesar 0.730 yang berarti skala prokrastinasi akademik dikatakan reliabel atau handal sehingga dapat digunakan untuk penelitian dengan karakteristik subjek yang sama meski dalam kondisi yang berbeda.

Hasil uji validitas penelitian skala *self-criticism* terdiri dari 22 item yang dinyatakan valid dengan koefisien korelasi menunjukkan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0.00 hingga 0.009. Hasil hitung reliabilitas penelitian skala *self-criticism* menunjukkan nilai *Choronbach Alpha* sebesar 0.562 yang berarti skala *self-criticism* dikatakan tidak reliabel atau tidak handal sehingga tidak dapat digunakan dalam penelitian lainnya.

Hasil uji normalitas menunjukkan jika skala prokrastinasi akademik memiliki nilai *Asymp. Sig (2.tailed)* sebesar 0.042 dan skala *self-criticism* memiliki nilai *Asymp. Sig (2.tailed)* sebesar 0.029 sehingga dapat dikatakan data

tidak terdistribusi normal sehingga hanya bisa untuk mengukur populasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa skala *self-criticism* dan prokrastinasi akademik dikatakan linier dengan nilai signifikansi  $0.097 > 0.05$  artinya kedua skala ini memiliki hubungan yang linier yang berarti setiap perubahan yang terjadi pada variabel *self-criticism* akan diikuti perubahan dengan besaran yang sama pada variabel prokrastinasi akademik.

Metode analisa yang digunakan dalam penelitian adalah *non-parametric*. Berikut hasil analisa uji hipotesa:

**Tabel 1**  
**Hasil Uji Hipotesa**

	Self-Criticism – Prokrastinasi Akademik
Z	-9.889 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil uji hipotesa yang telah dilakukan diperoleh nilai probabilitas signifikansi  $0.000 > 0.05$  yang berarti  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya *self-criticism* ada pengaruh secara langsung terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember.

**Tabel 2**  
**Hasil Analisa Koefisien Korelasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.075 <sup>a</sup>	.006	.003	7.525

Pengaruh yang diberikan variabel *self-criticism* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember dapat dikatakan “lemah” diketahui dari nilai *R Square* 0.006 yang bisa dikatakan 0.6% sedangkan sisanya yaitu 99.4% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Tabel 3**  
**Uji Deskriptif**

	Interval Skor	Interval	Kategori	Frequency	Percent
Prokrastinasi Akademik	$X \geq M$	$X \geq 69$	Tinggi	181	54.7%
	$X \leq M$	$X < 69$	Rendah	150	45.3%
<i>Self-Criticism</i>	$X \geq M$	$X \geq 62$	Tinggi	180	54.4%
	$X \leq M$	$X < 62$	Rendah	151	45.6%

Hasil uji deskriptif menunjukkan jika secara keseluruhan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan prosentase 54.7% dan rendah 45.3% sedangkan perilaku *self criticism* pada mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan prosentase 54.4% dan kategori rendah 45.6%. Peneliti juga melakukan penelitian berdasarkan tiga data demografi yaitu: jenis kelamin, tempat tinggal dan fakultas.

## PEMBAHASAN

Uji hipotesis yang telah dilakukan terkait dengan pengaruh *self-criticism* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Ditunjukkan dari nilai *sig.* 0.000 yang artinya  $p > 0.05$  dengan artian ada pengaruh *self-criticism* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember. Besaran kontribusi pengaruh yang diberikan oleh variabel *self-criticism* terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 0.006 atau bisa dikatakan 0.6% dan sisanya sebesar 99.4% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan jika *self-criticism* merupakan variabel yang memiliki pengaruh signifikan terhadap terbentuknya perilaku prokrastinasi akademik.

Hal ini dikarenakan pada saat individu tidak berhasil melampaui standar diri yang dimiliki dan perbandingan diri dengan orang lain maka individu tersebut memberikan penilaian negatif pada dirinya sendiri. Penilaian negatif ini merupakan isi dari *self-criticism*. *Self-criticism* merupakan salah satu bagian dari konsep diri yang berisikan penilaian negatif dan memiliki kecenderungan untuk menekan aspek-aspek negatif dari konsep diri.

Konsep diri terbagi menjadi dua kategori yaitu konsep diri positif dan negatif. Konsep diri positif adalah bentuk dari penerimaan diri individu yang berarti individu dapat mengenali dan memahami gambaran diri, kekurangan dan kelebihan diri sehingga dapat memiliki tujuan yang lebih realistis sesuai kemampuan yang dimiliki. Konsep diri negatif adalah pandangan diri individu yang tidak mengenal dirinya sendiri terkait kekuatan dan kelemahan diri serta apa yang dihargai dalam dirinya. Konsep diri sendiri berperan dalam menentukan dan mengarahkan perilaku individu (Calhoun dan Acocella dalam Kiling, 2015).

Sokolowska (Subekti, dkk, 2014) menyebutkan jika konsep diri adalah bagian dari *ability perception reason* dan merupakan salah satu faktor internal yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat muncul karena dipengaruhi oleh *self-criticism* (Zusya dan Akmal dalam Hijraty, 2018). Menurut Sherry, dkk (Rahmadani, 2017) menyebutkan jika *self-criticism* dapat menyebabkan munculnya keraguan dalam pengambilan keputusan dan kurangnya dorongan dalam diri yang dapat menimbulkan perasaan tertekan sehingga membuat individu menjadi stres. Guna menghindari situasi yang dinilai penuh tekanan atau stres maka individu memunculkan perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan hasil deskriptif dari 331 mahasiswa menunjukkan jika 54.7% tergolong memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Berarti sebagian besar mahasiswa melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas dan lebih memilih melakukan aktifitas lain diluar tugas yang dirasa lebih penting atau menyenangkan. Penelitian yang telah dilakukan oleh Ellis dan Knaus (Setiawan dan Faradina, 2018) jika diperkirakan 95% dari mahasiswa terlibat perilaku prokrastinasi pada permulaan ataupun penyelesaian tugas dan sebanyak 70% mahasiswa diketahui jika sering melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dapat terjadi karena adanya keyakinan irasional individu dalam memandang tugas (Ghufron dan Risnawita, 2010). Kegagalan dalam mengidentifikasi tugas dapat memunculkan konflik berupa tekanan dalam diri individu sehingga untuk menghindari beban atau stres yang ada di dalam diri, seorang individu melakukan *coping* berupa prokrastinasi. Prokrastinasi dilakukan dengan berbagai macam alasan dari melakukan aktifitas yang memiliki hubungan dengan akademik hingga aktifitas yang tidak penting, seperti: merasa malas, lelah, dan kurang percaya diri (Ferrari dan Tice dalam Kadi, 2016).

*Self-criticism* yang dimiliki mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember adalah tinggi. Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan kepada 331 mahasiswa didapatkan sebesar 54.4% tergolong kategori tinggi. Hal ini menunjukkan jika lebih banyak mahasiswa kurang mampu menghargai dirinya dengan baik, masih sering menyalahkan diri sendiri atas tidak tercapainya standar diri dan sering membandingkan diri dengan pencapaian individu lain sehingga mahasiswa sering memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Pascual-

Leone dan Greenberg (Halamova, 2019) mengatakan jika orang yang memiliki *self-criticism* seringkali memiliki penilaian diri yang negatif.

*Self-criticism* diketahui dapat terbentuk dari faktor keluarga dan budaya (Briger, 1995). Hal ini dikarenakan keluarga terutama orang tua secara konsisten memberikan suatu label kepada anak sedari kecil. Hal ini menyebabkan label yang diberikan terasimilasi ke dalam konsep diri anak. Meski anak sudah menjadi dewasa, kejadian yang relevan dengan kondisi pemberian label memunculkan reaksi otomatis dari dalam diri. Budaya melanjutkan label yang sudah terbentuk di dalam diri individu. Penggunaan standar tertentu sebagai label atau kriteria kecukupan pribadi diteruskan melalui banyak sumber dan tersebar luas. Sehingga pada saat kriteria kecukupan atau standar yang telah ditetapkan tidak tercapai muncullah kritik diri yang telah terinternalisasi di dalam konsep diri.

Berdasarkan analisa dari keempat aspek prokrastinasi akademik, secara keseluruhan menunjukkan prosentase yang tinggi. Namun, aspek yang menunjukkan prosentase teringgi adalah adanya emosi marah pada saat mengerjakan tugas yaitu 66.8%. Adanya pekerjaan lain yang dirasa prokrastinator lebih penting untuk dilakukan sebesar 63.1%. Rendahnya intensi untuk mulai menyelesaikan tugas sebesar 60.1%. Terakhir, standar hasil kerja yang tidak optimal sebesar 45.5%. Sejalan dengan Ellis dan Knaus (Ghufron dan Risnawita, 2010) yang mengatakan jika keyakinan irasional bisa memunculkan perilaku prokrastinasi akademik dikarenakan keyakinan irasional sendiri bisa ada karena kesalahan persepsi terhadap tugas sehingga timbul konflik dalam diri individu yang membuat dirinya merasa tidak nyaman. Perasaan tidak nyaman yang

dirasakan membuat individu memilih prokrastinasi akademik sebagai strategi *coping* agar terhindar dari perasaan penuh tekanan atau stres.

Analisa dari kedua aspek *self-criticism* menunjukkan jika secara keseluruhan sama-sama tinggi. Namun, aspek *internalized self-criticism* memiliki prosentase lebih tinggi yaitu sebesar 59.8% dan aspek *comparative self-criticism* memiliki prosentase sebesar 57.7%. Hal ini disebabkan karena standar diri sering dipandang sebagai komponen integral dari *self-criticism* (Thompson dan Zuroff, 2004). Artinya, tingginya standar yang dimiliki oleh seorang individu memegang peranan penting terhadap terbentuknya *self-criticism*.

## **KESIMPULAN**

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan terbukti ada pengaruh antara *self-criticism* dan prokrastinasi akademik.
2. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember diketahui tergolong tinggi.
3. Berdasarkan analisa keempat aspek dari variabel prokrastinasi akademik menunjukkan jika aspek adanya emosi marah dalam mengerjakan tugas mendapatkan prosentase tertinggi diantara aspek yang lain dan aspek di variabel *self-criticism* yang memiliki prosentase tertinggi diantara aspek yang lain adalah *internalized self-criticism*.

## SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran dari peneliti untuk beberapa pihak, yaitu:

### 1. Instansi

Hasil dari penelitian menunjukkan jika prokrastinasi akademik dan *self-criticism* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember tergolong tinggi. Sehingga peneliti menyarankan pada tahun ketiga agar instansi untuk menambahkan jadwal *soft skill* berupa manajemen waktu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan memberikan *soft skill* terkait pemahaman potensi diri dan aktualisasi diri agar dapat mengurangi tingginya *self-criticism* pada mahasiswa.

### 2. Mahasiswa

- a. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember diketahui memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi sehingga peneliti menyarankan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dengan cara memperbaiki manajemen waktu, mengurutkan prioritas, membuat kelompok belajar, dan lebih yakin terhadap kemampuan diri.
- b. Hasil penelitian terkait *self-criticism* yang ada di dalam diri mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember tergolong tinggi sehingga peneliti juga menyarankan untuk mengurangi perilaku *self-criticism* dengan cara bisa menanamkan pola pemikiran positif di dalam diri, mengenal potensi diri, dan berhenti membandingkan diri dengan orang lain.

### 3. Peneliti Selanjutnya

- a. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui jika alat ukur *self-criticism* peneliti tidak dapat digunakan pada penelitian lain karena hanya dapat untuk mengukur populasi yang peneliti gunakan sehingga peneliti menyarankan untuk menggunakan alat ukur lain. Peneliti selanjutnya juga disarankan lebih memperhatikan kesesuaian item-item yang digunakan dalam alat ukur dengan fenomena di lokasi penelitian sehingga alat ukur tersebut dapat mengukur tepat sasaran atau tidak dan nantinya kehandalan alat ukur dapat dipertanggungjawabkan.
- b. Berdasarkan hasil dari penelitian yang menunjukkan jika ada pengaruh antara *self-criticism* terhadap prokrastinasi akademik maka peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian menggunakan faktor-faktor atau penyebab lainnya yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bergner, R. M. (1995). *Pathological Self-Criticism*. New York: Springer & Business Media, LLC.
- Chang, E. C. (2002). *Self-criticism and Self-Enhancement*. Washington DC: APA.
- Doerig, N., dkk. (2014). Neural representation and clinically relevant moderators of individualised self-criticism in healthy subjects. *SCAN*, 9, 1333-1340.
- Ferrari, J. R., dkk. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Springer Science & Business Media, LLC.
- Ghufron M. N. & Risnawita. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media.
- Halamova, dkk. (2019). Differences in guided imagery between high and low self-critical participants: consensual qualitative research analysis. *The Qualitative Report*, 24 (12), 2977-2996.
- Rahmandani, A. (2017). Pemaafan dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 16, No. 01.
- Ratu C. R. (2017). *Hubungan Antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Vol 3, No 2.
- Setiawan, H. P & Faradina. (2018). Perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Surune, Jurnal Psikologi Unsiyah*, Vol 1, No 2. ISSN: 2614-6428.
- Subekti, dkk. (2014). Perbedaan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa program sarjana Universitas Indonesia berdasarkan demografi. *FPSI*, 57-59.
- Thompson & Zuroff. (2004). The level of self-criticism scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism *Personality and Individual Differences*, (36). 419-430.