

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. *Self-Compassion*

a. Definisi *Self-Compassion*

Neff (dalam Andjani, 2015, h.19) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah tindakan penuh kebaikan terhadap diri sendiri ketika individu menghadapi penderitaan atau kesalahan, dengan tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri sendiri sehingga mereka dapat memahami bahwa semua yang dialami adalah bagian dari pengalaman manusia yang umum. Kemudian sejalan dengan pendapat tersebut, Leary, dkk (dalam Hidayatin, 2019, h.13) mengungkapkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan memiliki kepedulian dan belas kasih untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan diri yang berhubungan dengan fisik maupun psikologis individu tersebut.

Germer (dalam Sari, 2017, h.11) juga menyatakan bahwa *self-compassion* adalah kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka ketika individu mengalami kegagalan atas ketidakmampuan diri dan tidak berusaha untuk menghindarinya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah kepedulian dan kebaikan individu terhadap dirinya sendiri yang didasari oleh pemahan bahwa setiap penderitaan yang

dialami adalah bukan karena kekurangannya tetapi karena hal tersebut adalah bagian dari pengalaman manusia.

b. Aspek-aspek Self-Compassion

Aspek-aspek *self-compassion* dapat dipahami melalui beberapa komponen yang dikembangkan Neff (2018, h.10), yaitu:

1) *Self-kindness* (kebaikan diri)

Self-Kindness atau kebaikan diri adalah aspek yang menyatakan bahwa tiap individu berhak mendapatkan kebaikan dan kepedulian dari dirinya sendiri. *Self-kindness* mengartifimasi bahwa diri sendiri pantas mendapatkan cinta, kasih sayang, kebahagiaan, dan dukungan sebagaimana seseorang memperlakukan keluarga atau orang yang mereka sayangi, diri sendiri pun berhak untuk diperlakukan demikian. Maka dari itu, dengan adanya *self-kindness*, ketika individu merasa bahwa dirinya tidak dapat melakukan sesuatu dengan baik, daripada merasa marah, mereka justru akan memberikan kehangatan serta penerimaan tanpa batas terhadap dirinya sendiri.

Berkebalikan dengan *self-kindness*, *self-judgement* merupakan sikap permusuhan yang ditandai dengan adanya rasa marah, kritik, dan rendah diri.

2) *Common humanity* (sifat manusiawi)

Common humanity merupakan aspek yang menjabarkan tentang seberapa jauh seseorang menghargai pemikiran,

perasaan, dan tingkah laku tiap individu yang beragam. Aspek ini mengaitkan kelemahan individu dengan kelemahan yang dimiliki orang lain pada umumnya sehingga seseorang dapat menerima fakta bahwa dalam kehidupan, setiap orang akan mengalami kegagalan, penderitaan, atau pun melakukan kesalahan. Dari kegagalan maupun penderitaan yang dialami itu, maka individu akan merasa terhubung terhadap satu sama lain.

Common humanity berlawanan dengan *isolation*, yaitu kondisi di mana individu merasa dirinya lah yang paling tidak beruntung dan yang paling menderita dibandingkan orang lain. Keadaan tersebut kemudian mengakibatkan individu menarik dirinya sendiri dari lingkungannya.

3) *Mindfulness* (kesadaran penuh atas situasi saat ini)

Mindfulness melibatkan kemampuan menyeimbangkan pikiran dalam tiap situasi yang dialami individu. Aspek ini membantu individu untuk tidak menghindar dalam menerima kenyataan yang tengah mereka hadapi, serta membiarkan semua pikiran, emosi, dan perasaan untuk masuk ke dalam kesadaran individu. Konsep dasar *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu seperti apa adanya sehingga mampu menghasilkan respon yang obyektif dan efektif.

Berkebalikan dengan *mindfulness*, *over identification* merupakan situasi di mana individu menganggap kekurangan

dirinya secara berlebihan sehingga individu tersebut kehilangan kontrol atas emosinya.

c. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-compassion* menurut Neff (2015, h27) terdiri dari :

1) Lingkungan Keluarga

Pola asuh orang tua memiliki pengaruh besar dalam *self-compassion* seorang anak. Orang tua dengan pola asuh yang lembut, *supportive*, dan pengertian akan membuat anak memiliki *self-compassion* yang tinggi. Sebaliknya, orang tua yang senang mengkritik ketika anaknya menghadapi kegagalan, menunjukkan sikap menghakimi, ataupun tidak membiasakan anak untuk dapat memutuskan sesuatu akan cenderung membuat anak memiliki *self-compassion* yang rendah.

2) Usia

Dalam tahap perkembangan, masa remaja merupakan masa di mana remaja mulai membangun identitas diri. Maka dalam tahap perkembangan ini, remaja akan banyak melakukan intropeksi diri dan bersosialisasi dengan lingkungan sehingga peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang dialami remaja akan cukup sulit. Karena perubahan sosial dan historis dalam pembentukan identitas remaja ini, dapat dikatakan bahwa masa remaja merupakan periode kehidupan di mana *self-compassion* yang terendah.

3) Jenis kelamin

Hasil penelitian terdahulu sebagaimana yang dijelaskan oleh Hidayatin (2019, h.18) menjelaskan bahwa perempuan cenderung kritis terhadap diri sendiri dan sering menggunakan *self-talk negative* daripada laki-laki sehingga dapat disimpulkan bahwa perempuan memiliki *self-compassion* sedikit lebih rendah daripada laki-laki.

4) Kepribadian

Neff menggunakan teori *The Big Five Personality* dalam menjelaskan pengaruh kepribadian terhadap *self-compassion* seseorang. Sopiah (2017, h.19) menjelaskan korelasi antara kepribadian dan *self-compassion*: “*Self-compassion* terjadi karena sifat baik, keterhubungan, dan keseimbangan secara emosional milik *self-compassion* terasosiasi dengan kecerdasan untuk menjadi akrab dengan orang lain.”

The Big Five Personality itu sendiri merupakan pendekatan psikologi untuk melihat kepribadian manusia melalui *trait* yang tersusun atas lima himpunan yaitu:

a) *Extraversion*

Extraversion atau disebut *trait* dominan patuh, merupakan salah satu dimensi penting yang dapat memprediksi banyak tingkah laku sosial.

b) *Agreeableness*

Agreeableness atau *social adaptability* yang dapat mengindikasikan individu yang ramah, menghindari konflik, dan cenderung untuk mengikuti orang lain.

c) *Conscientiousness*

Conscientiousness atau dapat diasosiasikan dengan *dependability*, *will to achieve*, dan *impulse control* yang menggambarkan keteraturan dan disiplin diri individu.

d) *Neuroticism*

Neuroticism menggambarkan individu yang bertolak belakang dengan stabilitas emosi.

e) *Openness to experience*

Openness di sini mengacu pada bagaimana individu bersedia melakukan penyesuaian terhadap sesuatu yang baru.

5) Budaya

Kebudayaan kolektif memiliki rasa interdependensi mengenai diri sendiri dibandingkan budaya individualis. Dengan ini, individu yang tinggal di wilayah yang memiliki kebudayaan kolektif seperti Asia memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang tinggal di wilayah individualis seperti Barat.

d. Langkah-langkah Pelatihan *Self-Compassion*

Pelatihan *self-compassion* disusun dan dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan Neff (2015) dan Neff & Germer (2018) sesuai dengan

komponen-komponen *self-compassion* oleh Neff (2018, h.10) yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Adapun latihan-latihan *self-compassion* adalah sebagai berikut:

1) *Orientation and Get Closer to Each Other*

Tahap ini berisi pembukaan proses layanan dan pengenalan pihak-pihak yang terlibat dalam pelatihan *self-compassion*.

2) *Self-Compassion and Procrastination*

Tahap ini memberikan informasi hubungan antara *self-compassion* dan prokrastinasi akademik. Peserta didik juga berlatih untuk membuat dan mengembangkan kalimat mereka sendiri yang akan digunakan untuk memotivasi diri mereka.

3) *Changing Your Critical Self-Talk*

Di tahap ini, peserta didik berlatih untuk mengubah pembicaraan mengkritik diri yang bersifat negatif menjadi ke arah positif.

Pelatihan *self-compassion* yang diberikan dalam pelatihan ini terdiri dari 4 pertemuan dengan rentang waktu 30-45 menit pada setiap pertemuannya. Pelatihan *self-compassion* yang akan diberikan dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1.
Pelatihan Self-Compassion

No	Aspek	Bentuk Kegiatan
1.	<i>Orientation and Get Closer to Each Other</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun rapport yang baik antara peneliti dan peserta didik dengan harapan peserta didik dan peneliti saling mengenal untuk membangun suasana nyaman dan kepercayaan selama proses pelatihan berlangsung, serta menciptakan hubungan emosional yang baik antara peneliti dan peserta didik. • Memberikan informasi umum mengenai pelatihan self-compassion (apa itu self compassion, seperti apa pelatihan yang akan dilakukan, dll). • Membuat dan menyetujui bersama kontrak pelatihan agar pelatihan dapat berjalan lancar.
2.	<i>Self-Compassion and Procrastination</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai self compassion dan bagaimana self compassion itu mempengaruhi kebiasaan prokrastinasi seseorang. • Peserta didik menulis alasan mereka melakukan prokrastinasi dengan tujuan peserta didik akan lebih memahami perasaan dan pemikiran apa yang menjadi latar belakang peserta didik melakukan prokrastinasi akademik.

		<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menulis motivasi yang ingin mereka sampaikan kepada diri mereka sendiri.
3.	<p><i>Changing Your Critical Self-Talk</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menanamkan <i>mindset positive</i> di dalam pikiran peserta didik dengan menuliskan <i>critical self-talk</i> itu sendiri. • <i>Critical self-talk</i> yang ditulis adalah kalimat apa yang mereka katakan terhadap diri mereka ketika mereka berada dalam situasi tertentu, yang mana dalam hal ini adalah ketika mereka gagal memulai pekerjaan yang sudah mereka rencanakan, terlambat masuk kelas, dan tidak menyelesaikan atau tidak mengumpulkan tugas tepat waktu. • Selanjutnya mengubah kalimat tersebut menjadi kalimat yang lebih <i>positive</i>. • Mengaplikasikan <i>mindset</i> tersebut dengan membangun atau mendeskripsikan sosok <i>self-compassionate person</i>. Sosok penuh kasih sayang seperti apa yang ingin mereka tunjukkan.
4.	Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Memberi penguatan dari informasi-informasi yang sudah diberikan di pertemuan2 sebelumnya. • Memberi <i>posttest</i>

2. Prokrastinasi Akademik

a. Definisi Prokrastinasi Akademik

Ferri (1995, h.72-76)) menjelaskan bahwa prokrastinasi melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, di mana prokrastinasi dapat dideskripsikan sebagai penundaan suatu pekerjaan, ketakutan untuk gagal, pembawaan individu dalam mengerjakan pekerjaan, ataupun adanya pemikiran irasional. Maka sejalan dengan pendapat tersebut, Senecal (dalam Susila, 2014, h.12) menyatakan bahwa orang yang melakukan prokrastinasi akademik kemungkinan memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas dan sadar bahwa tugas tersebut harus segera diselesaikan, namun mereka menemukan kegagalan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang diinginkan.

Kemudian Schouwenburg (dalam Saputri, 2014, h.12) membatasi prokrastinasi sebagai perilaku penundaan yang mana setiap kegiatan menunda dalam mengerjakan tugas adalah prokrastinasi. Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari, dkk, 1995, h.27) mendefinisikan prokrastinasi sebagai tindakan menunda dalam memulai, atau menyelesaikan tugas hingga menimbulkan ketidaknyamanan emosi bagi yang melakukannya.

Berdasarkan pendapat-pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik dalam rentang waktu yang telah ditetapkan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Bernard (dalam Lismawati, 2015, h.9-12), menyebutkan sepuluh faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, yaitu:

1) Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan yang tinggi terhadap tingginya harapan untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan segera menyebabkan seseorang cenderung melakukan penundaan terhadap tugas tersebut.

2) Pencelaan terhadap Diri Sendiri (*Self-Depreciation*)

Faktor ini termanifestasi dalam penghargaan yang rendah atas dirinya sendiri. Akibatnya, individu akan mudah merasa tidak percaya terhadap diri sendiri yang berujung membuat mereka merasa tidak percaya diri. Hal inilah yang memicu terjadinya prokrastinasi.

3) Rendahnya Toleransi terhadap Ketidaknyamanan (*Low Discomfort Tolerance*)

Sulit menyelesaikan tugas akan membuat individu mengalami kesulitan menoleransi rasa frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka akan mengalihkan perasaan-perasaan tersebut dengan penundaan mengerjakan tugas.

4) Pencari Kesenangan (*Pleasure-seeking*)

Ketika individu sudah merasa nyaman dengan situasinya saat itu, maka sulit bagi mereka untuk melepaskan situasi tersebut. Individu akan semakin terbiasa untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

5) Tidak Teraturnya Waktu (*Time Disorganization*)

Lemahnya pengaturan waktu disebabkan oleh sulitnya individu memutuskan pekerjaan apa yang sebaiknya dilakukan terlebih dahulu.

6) Tidak Teraturnya Lingkungan (*Environmental Disorganization*)

Tidak teraturnya lingkungan bisa berupa interupsi dari orang lain, kurangnya privasi, tempat yang berantakkan, alat-alat yang dibutuhkan tidak tersedia, dll. Adanya begitu banyak gangguan pada lingkungan menyebabkan individu sulit berkonsentrasi melakukan suatu pekerjaan.

7) Pendekatan yang Lemah terhadap Tugas (*Poor Task Approach*)

Ketika individu merasa siap untuk bekerja, kemungkinan dia akan meletakkan kembali pekerjaan tersebut karena tidak tahu harus memulai dari mana.

8) Kurangnya Pernyataan yang Tegas (*Lack of Assertion*)

Faktor ini disebabkan oleh kesulitan untuk berkata “tidak” terhadap permintaan yang ditujukan kepadanya ketika banyak hal yang harus dikerjakan karena telah dijadwalkan terlebih dahulu.

9) Permusuhan terhadap Orang Lain (*Hostility with Others*)

Kemarahan yang terus-menerus dapat menimbulkan dendam dan sikap bermusuhan yang memunculkan perasaan tidak nyaman dalam diri.

10) Stres dan Kelelahan (*Stress and Fatigue*)

Semakin banyak tuntutan dan semakin lemah sikap seseorang dalam memecahkan masalah, dan gaya hidup yang kurang baik, semakin tinggi stress seseorang.

Berdasarkan pendapat Ghufron dan Risnawita (dalam Daulay, 2017, h.12-14), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu:

1) Faktor Eksternal

Merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang meliputi:

1. Pola asuh orang tua

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Ollivete (dalam Suherni, 2016, h.15) mendapatkan hasil bahwa pola asuh otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak perempuan. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

2. Kondisi lingkungan

Prokrastinasi akademik akan lebih banyak terjadi pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada yang tidak.

2) Faktor Internal

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi:

a) Kondisi fisik individu

Kondisi fisik individu yang sering menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi adalah ketika individu mengalami *fatigue*. Seseorang yang tengah mengalami *fatigue* akan memiliki

kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak.

b) Kondisi psikologis individu

Salah satu *trait* kepribadian individu yang dapat memicu prokrastinasi menurut Millgram (dalam Suherni, 2016, h.14) adalah *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam hubungan sosial. Tidak hanya itu, keyakinan irasional yang dimiliki seseorang terkait prokrastinasi akademik juga memicu seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.

c. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (dalam Mahardhika, 2019, h.12-13), prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dalam ciri-ciri berupa:

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerjaan yang dihadapi. Siswa cenderung memahami bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, namun mereka tetap menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Siswa yang merupakan pelaku prokrastinasi membutuhkan waktu yang lebih lama dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas yang dihadapinya. Hal ini dikarenakan procrastinator menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan.

- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Siswa yang melakukan prokrastinasi sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan.
- 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Prokrastinator akan secara sengaja tidak mengerjakan tugasnya karena mereka cenderung melakukan pekerjaan yang lebih menyenangkan terlebih dahulu seperti membaca novel, menonton televisi, mendengarkan musik, bermain ponsel, dan sebagainya.

Menurut Roghani, dkk (dalam Zannah, 2019, h.17) ciri-ciri dari prokrastinasi akademik itu adalah:

- 1) Rendahnya nilai mata pelajaran
- 2) Stress dan cemas ketika menghadapi ujian
- 3) Kurangnya keterampilan manajemen waktu
- 4) Prestasi rendah
- 5) Efisiensi diri yang lemah
- 6) Kesulitan mengerjakan tugas

d. Area Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Rothblum (dalam Suherni, 2016, h.16) membagi enam ruang lingkup akademik yang terjadi pada prokrastinasi, yaitu:

- 1) Tugas menulis, contohnya siswa yang enggan dan senang menunda melaksanakan kewajiban menulis seperti menulis essai, makalah, maupun jarang mencatat pembelajaran yang disampaikan guru.

- 2) Belajar menghadapi ujian, contohnya siswa yang tidak memiliki jadwal belajar harian di rumah sehingga ketika akan menghadapi ujian, siswa tersebut tidak memiliki persiapan sama sekali atau cenderung terburu-buru dalam menyiapkan materi pembelajaran untuk menghadapi ujian sehingga hasil yang diharapkan tidak maksimal.
- 3) Tugas membaca per minggu, contohnya penundaan dan keengganan siswa membaca buku pelajaran.
- 4) Tugas administratif, meliputi penundaan penyelesaian tugas-tugas administratif seperti telat membayar SPP dan telat mengembalikan buku pinjaman dari perpustakaan.
- 5) Menghadiri pertemuan, antara lain keterlambatan masuk sekolah atau senang membolos.
- 6) Tugas akademik lainnya, yang meliputi penundaan siswa dalam mengerjakan tugas-tugas akademik secara umum seperti mengerjakan PR atau tugas sekolah.

Area prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 10 Pontianak berdasarkan pra-riset yang telah dilakukan peneliti yakni ada pada area menghadiri pertemuan serta area tugas akademik lainnya.

B. Hipotesis Penelitian

Bungin (dalam Abdullah, 2015, h.205) menjelaskan bahwa hipotesis penelitian adalah kesimpulan yang masih belum sempurna, yang perlu disempurnakan melalui penelitian. Sedangkan menurut Arikunto (2014, h.110)

hipotesis penelitian adalah jawaban sementara dari masalah penelitian yang akan dibuktikan oleh peneliti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, maka hipotesis peneliti merupakan dugaan sementara dalam suatu penelitian, hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh Abdullah (2015, h.207) bahwa meskipun hipotesis masih merupakan dugaan sementara, namun dalam penyusunannya harus dengan dasar yang kuat seperti adanya teori ilmu pengetahuan dari objek penelitian, penelitian terdahulu, penelitian pendahuluan, serta logika. Dalam penelitian ini ada dua hipotesis penelitian, yaitu:

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Pelatihan *self-compassion* efektif untuk menghilangkan prokrastinasi akademik siswa Kelas XI SMA Ngeri 10 Pontianak.

2. Hipotesis Nol (H_0)

Pelatihan *self-compassion* tidak efektif untuk menghilangkan prokrastinasi akademik siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Pontianak.