

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI MANEJEMEN
INFORMASI KESEHATAN STIKES SANTA ELISABETH MEDAN
TAHUN 2024**

Pomarida Simbolon

Urim Gabriel Dinasti Laowo
laowourim25@gmail.com

Irma Novitasari Sihotang

Ita Monita Munthe

STIKes Santa Elisabeth Medan

ABSTRACT

At this time there are many students who often delay in doing academic assignments, this incident is known as academic procrastination. There are many things that affect the high and low procrastination among students, one of which is internal factors such as how to be kind and support yourself in the face of difficulties and failures or known as self-compassion. Objective: The purpose of this study is to identify the relationship between self-compassion and academic procrastination in students of the Health Information Management Study Program of STIKes Santa Elisabeth Medan in 2024. This research is a quantitative research with a cross sectional approach. The subjects of the study were 60 MIK study program students, data collection using self-compassion and procrastination scale instruments. The results showed that, overall, the self-compassion of MIK Study Program students was in the medium category, namely 42 people (70%). While procrastination is in the medium category, namely 55 people (91.7%). Furthermore, the Pearson Product Moment Correlation analysis shows that there is a significant negative relationship between self-compassion and academic procrastination with the acquisition of a correlation coefficient (r) of -0.551 with a significant value of 0.000 ($p < 0.005$). This means that the higher the self-compassion, the lower the procrastination, on the contrary, the lower the self-compassion, the higher the academic procrastination in students.

Keywords: *Self-compassion, procrastination, Student.*

ABSTRAK

Pada saat ini ada banyak mahasiswa yang sering sekali menunda dalam mengerjakan tugas akademik, kejadian ini dikenal dengan nama prokrastinasi akademik. Ada banyak yang mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi dikalangan mahasiswa salah satunya adalah faktor internal seperti bagaimana bersikap baik dan mendukung diri sendiri dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan atau dikenal dengan self-compassion. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan self-compassion dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian adalah mahasiswa prodi MIK sebanyak 60 orang, pengambilan data menggunakan instrumen skala self-compassion dan prokrastinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, secara keseluruhan self-compassion mahasiswa Prodi MIK berada pada kategori sedang yaitu 42 orang (70%). Sedangkan prokrastinasi berada pada kategori sedang yaitu 55 orang (91,7%). Selanjutnya analisis Korelasi

Pearson Product Moment menunjukkan bahwa, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-compassion dengan prokrastinasi akademik dengan perolehan koefisien korelasi (r) yaitu -0,551 dengan nilai signifikan yaitu 0,000 ($p < 0,005$). Artinya semakin tinggi self-compassion maka prokrastinasi semakin rendah, sebaliknya semakin rendah self-compassion maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: Self-compassion, Prokrastinasi, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Sebagai seorang mahasiswa, dihadapkan pada berbagai tugas, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik. Tugas-tugas akademik diberikan dengan tujuan untuk mengajarkan kemandirian dan efisiensi dalam mengalokasikan waktu untuk kegiatan belajar, daripada menghabiskan waktu untuk hal-hal yang kurang bermanfaat. Namun, kenyataannya tidaklah mudah untuk menyelesaikan semua tugas ini, karena seringkali kita kesulitan dalam mengelola waktu secara efektif. Selain itu, ada kecenderungan bagi beberapa mahasiswa untuk belajar dengan santai dan tidak menerapkan cara belajar yang efektif.

Cara belajar yang efektif sangat penting bagi kesuksesan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan pola pikir yang matang dan bijaksana, serta mengelola waktu dengan efisien agar tidak terjerat dalam kebiasaan menunda-nunda penyelesaian tugas yang dihadapi, dan menyadari pentingnya menyelesaikan tugas-tugas tersebut secara tepat waktu (Gie, 1995). Namun, terdapat kecenderungan di kalangan mahasiswa untuk hanya aktif belajar menjelang ujian dan menerapkan pola belajar "SKS" (sistem kebut semalam). Banyak pula mahasiswa yang seringkali terlambat mengerjakan tugas, absen dalam kuliah, dan sibuk dengan kegiatan-kegiatan lainnya. Cara belajar yang tidak efektif ini dapat mengakibatkan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Penundaan pekerjaan hingga waktu yang lebih mendesak ini dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Prokrastinasi awal mula pertama ditulis oleh Milgram bahwa masyarakatnya membutuhkan komitmen tinggi dan deadline untuk menurunkan timbulnya prokrastinasi. Prokrastinasi yang dalam bahasa Inggris procrastination berasal dari kata bahasa Latin procrastinare. Kata procrastinare merupakan dua akar kata yang dibentuk dari awalan pro yang berarti maju atau bergerak maju, dan akhiran crastinus yang berarti keputusan hari esok. Jadi, secara harfiah, prokrastinasi berarti menanggguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Nurjan, 2020).

Tidak semua perilaku menunda dikatakan sebagai prokrastinasi. Menurut beberapa definisi dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi diartikan sebagai tindakan menunda memulai atau menyelesaikan suatu tugas yang dilakukan dengan sengaja atau tidak rasional dan berdampak negatif kepada pelakunya. Prokrastinasi dapat terjadi di berbagai ranah kehidupan seperti kesehatan, keluarga, kegiatan rutinitas, pekerjaan dan akademik. Prokrastinasi dibidang akademik atau yang disebut dengan prokrastinasi akademik adalah perilaku selalu menunda mengerjakan tugas-tugas akademik dan mengalami kecemasan yang mengganggu terkait perilaku yang dilakukan (Suhadianto & Pratitis, 2020).

Penelitian di Jerman menunjukkan bahwa setidaknya 70% mahasiswa kadang-kadang menunda-nunda tugas akademik dan 61% lulusan memiliki masalah penundaan dan persentase orang dengan prokrastinasi cenderung mencapai puncaknya pada usia 14 hingga 29 tahun (Li et al., 2022).

Prevalensi prokrastinasi dikalangan mahasiswa terbilang sangat tinggi melebihi 50%. Hal ini diungkapkan oleh beberapa penelitian dimana dikatakan bahwa prokrastinasi merupakan hal yang biasa dikalangan mahasiswa dan sering terjadi di lingkungan akademis. Berikut persentasi prokrastinasi akademik oleh beberapa penelitian, yaitu 10-

70% (Abbasi & Alghamdi, 2015), 8%-50% (Mortazavi, 2016). 75% (Janssen, 2015). 25-75% (Kartadinata & Tjundjing, 2008). 80%-90% (O'Brian, 2000), 70% (Ellis & Knaus, dalam Rumiani, 2006), 17-70% (Aziz, 2015). Tidak hanya di luar negeri, prevalensi prokrastinasi akademik di Indonesia pun terbilang cukup tinggi, seperti lebih dari 50% (Saman, 2017), 73% (Jatikusumo, 2018), 81% (Muyana, 2018) (Wahyuningtiyas et al., 2019)

Menurut penelitian (Muyana, 2018) dengan judul “prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling” bahwa sebesar 6% mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan memiliki prokrastinasi pada kriteria sangat tinggi, 81% memiliki prokrastinasi kriteria tinggi, dan 13% memiliki prokrastinasi kriteria sedang (Azizah & Kardiyem, 2020).

Menurut penelitian (Mawardi, 2019) yang berjudul tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa aktivis, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa aktivis UKM di semua jurusan memiliki tingkat prokrastinasi sedang dengan berdasarkan kategorisasi prokrastinasi akademik berikut: 13% berada pada level sangat tinggi, 20% berada pada level tinggi, 57% berada pada level sedang, 10% berada pada level rendah, dan hanya 0% dari mahasiswa aktivis UKM di semua jurusan yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata para mahasiswa melakukan prokrastinasi.

Penelitian Suhadianto tahun 2019 yang dilakukan kepada 500 mahasiswa Universitas terakreditasi A di Surabaya menemukan sebanyak 73% mahasiswa menunda mengerjakan tugas menyusun makalah, 76,8% mahasiswa menunda tugas membaca buku atau referensi, 61,8% mahasiswa menunda belajar, 54,4% mahasiswa menunda menyelesaikan administrasi akademik, dan 56,8% mahasiswa menunda atau terlambat masuk kelas (Suhadianto & Pratitis, 2020).

Ghufron & Risnawita, 2012, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dibedakan menjadi dua macam. Pertama, faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu. Faktor tersebut terdiri dari kondisi fisik individu dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Kondisi psikologis individu, misalnya trait kepribadian, self regulation, tingkat kecemasan, dan rendahnya self control. Kedua, faktor eksternal adalah faktor yang terdapat di luar diri individu yang meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Mustakim, 2015 mengungkapkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik ialah locus of control, faktor dukungan sosial, faktor kepribadian, faktor perfectionism, faktor sikap dan keyakinan, serta faktor motivasi berprestasi (Azizah & Kardiyem, 2020).

Salah satu intervensi pada perilaku prokrastinasi ini adalah membangun self-compassion. Self-compassion adalah tindakan bersikap baik pada diri sendiri dalam menghadapi pengalaman yang sulit. Studi menunjukkan orang dengan self-compassion yang tinggi kurang rentan terhadap kritik, kecemasan dan depresi. Disamping itu, mereka memiliki rasa puas terhadap diri mereka sendiri. Hal ini membuat mereka cenderung memahami perasaan sendiri dan tidak tenggelam dalam tekanan pikiran.. Singkatnya, self-compassion memungkinkan seseorang mampu melewati penderitaan yang dialami dan mampu lebih adaptif dengan memiliki kesadaran diri yang lebih seimbang (Neff et al., 2007). Di sisi lain, orang yang memiliki self-compassion rendah lebih rentan terhadap kondisi mental yang melibatkan perenungan, isolasi, dan kritik diri (Hajiaziz & Ho, 2017).

Self-compassion muncul dari kata compassion yang diturunkan dari bahasa Latin patiri dan bahasa Yunani patein yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. Self-compassion merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Menurut Neff tahun 2003, self-compassion

didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Self-compassion membuat seseorang memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri, bersikap baik kepada diri sendiri, bukan mengkritik diri sendiri melainkan melihat penderitaan, kegagalan yang dialami sebagai bagian dari kehidupan manusia secara umum (Karinda, 2020b).

Menurut penelitian (Pratiwi et al., 2019) dengan judul “pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau” bahwa Skor rata-rata self-compassion sebesar 52.6595 dengan skor maximum 76.65 dan skor minimum 38.61 dengan standar deviasi 5639. Self-compassion dapat membuat perasaan negatif, kegagalan dan penderitaan menjadi hal yang wajar dialami oleh semua manusia dan dapat berlapang dada

Menurut Penelitian (Oktaviani & Cahyawulan, 2022) dengan judul “hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir” menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki self compassion dengan kategori sedang sebesar (55.16%), kategori tinggi sebesar (39.68%) dan sisanya kategori rendah sebesar (5.16%) dengan rata-rata skor sebesar 3.38 dan standar deviasi sebesar 0.57. Hal ini menandakan bahwa self-compassion pada sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang. Pada mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ, mereka dapat memberikan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri, melihat pengalaman kegagalan pada diri sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lainnya, dan menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian (Karinda, 2020) dengan judul belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa menunjukkan bahwa belas kasih diri atau Self-compassion mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan cenderung sama-sama memiliki rata-rata self compassion yang

masuk dalam kategori tinggi. Dimana pada mahasiswa laki-laki yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 52,7% dan perempuan sebesar 53,6%. Diartikan mahasiswa pada penelitian ini dapat mengatasi situasi dalam diri dengan tidak menyalahkan dan memandang suatu keadaan dengan apa adanya tanpa ada rasa menghakimi.

Self-compassion adalah kemampuan untuk mengatasi kesulitan dengan sikap pengertian dan penerimaan terhadap diri sendiri (neff, 2003). Sementara itu, prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan akademik, yang dapat mengakibatkan stres, kecemasan, dan kinerja akademik yang buruk pada mahasiswa. Sirois dan Pychyl (2019) kurangnya self-compassion berkaitan dengan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Mahasiswa yang kurang memiliki self-compassion cenderung lebih keras pada diri sendiri ketika mereka gagal atau membuat kesalahan. Sedangkan dengan mengembangkan self-compassion, mahasiswa dapat belajar untuk menghadapi kesulitan akademik dengan sikap lebih lembut terhadap diri sendiri.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan self-compassion dan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data menggunakan kuesioner self-compassion dan prokratinasi akademik mahasiswa dengan menggunakan googleforms yang dikirim kepada seluruh responden. Variabel self-compassion diukur menggunakan kuesioner baku Self-Compassion yang dikutip dari (Nadia Bilqisthi Nasution, 2022) yang diadaptasi dari Self-compassion Scale (Neff, 2003). Skala self compassion terdiri dari 28 item dan terdiri dari pernyataan fovarabel dan unfavorable yang memiliki empat skala pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak

setuju (STS). Variabel prokrastinasi diukur menggunakan kuesioner baku yang diambil dari penelitian baku (Rafita Yeli, 2021) dengan 22 pertanyaan tentang prokrastinasi akademik, dan terdiri dari pernyataan fovarabel dan unfavorable yang memiliki empat skala pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Mahasiswa Prodi MIK di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai karakteristik responden yang dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Karakteristik Mahasiswa Prodi MIK di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2024

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
18-22 Tahun	55	91.7
23-27 Tahun	3	5
28-33 Tahun	2	3.3
Total	60	100.0
Jenis kelamin		
Laki-laki	14	23.3
Perempuan	46	76.7
Total	60	100
Kelas		
Angkatan 2020	15	25.0
Angkatan 2021	13	21.7
Angkatan 2022	15	25.0
Angkatan 2023	20	28.3
Total	60	100

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh dari 60 responden ditemukan mayoritas berusia 18-22 tahun yakni 91,7%, sedangkan yang berusia 23-27 tahun sebanyak 5% dan minoritas pada usia 28-33 tahun yaitu sebanyak 3,3%. Adapun jenis kelamin dari responden yaitu mayoritas berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 76,7%, sedangkan laki-laki hanya 23,3%. Untuk mayoritas responden berada pada angkatan 2023 yaitu sebanyak 28,3%, angkatan 2022 sebanyak 25%, angkatan 2021 sebanyak 21,7% dan angkatan 2020 sebanyak 25%

2. Self-compassion Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa hasil penelitian mengenai Self-compassion mahasiswa prodi MIK yang dikategorikan atas tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dan Presentase Self-Compassion Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tinggi	17	28,3
Sedang	42	70
Rendah	1	1,7
Total	60	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil penelitian self-compassion pada mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan pada kategori tinggi sebanyak 17

orang (28,3%), kategori sedang 42 orang (70%) dan kategori rendah sebanyak 1 orang (1,7%)

3. Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa hasil penelitian mengenai prokrastinasi akademik mahasiswa prodi MIK yang dikategorikan atas tiga yaitu tinggi, sedang dan rendah yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dan Presentase Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tinggi	4	6,7
Sedang	55	91,7
Rendah	1	1,7
Total	60	100

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa hasil penelitian prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan pada kategori tinggi sebanyak 4 orang (6,7%), kategori sedang 55 orang (91,7%) dan kategori rendah sebanyak 1 orang (1,7%)

4. Hubungan Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai hubungan self-compassion dengan prokrastinasi akademik mahasiswa prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2024 yang dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 6. Hubungan Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

		<i>Self-compassion</i>	Prokrastinasi
Self-compassion	Pearson	1	-.551**
	Correlation		.000
	Sig. (2-tailed)	60	60
	N		
Prokrastinasi	Pearson	-.551**	1
	Correlation	.000	
	Sig. (2-tailed)	60	60
	N		

Berdasarkan tabel 6 hasil analisis menunjukkan hubungan self-compassion dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan berdasarkan hasil uji korelasi pearson product moment yang diperoleh menggunakan SPSS 2.6 for windows dimana terdapat hubungan antara self-compassion dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan dengan diperoleh hasil pada koefisien korelasi (r) yaitu -0,551 dengan nilai signifikan yaitu 0,000 ($p < 0,005$). Dalam hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara self-compassion dengan prokrastinasi akademik.

Pembahasan

1. Self-compassion Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 mengenai Self-compassion mahasiswa Prodi MIK yang dilakukan dengan menggunakan skala yang dikategorikan dengan kategori tinggi, sedang dan rendah menunjukkan hasil bahwa Self-compassion mahasiswa Prodi MIK berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 42 orang (70%). Jadi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa Self-compassion mahasiswa Prodi MIK di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2024 berada pada kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mempunyai rasa yang cukup dalam penerimaan dan penilaian positif akan dirinya sendiri, hal ini dapat dilihat pada saat mahasiswa mengalami berbagai kesulitan dan kekurangan namun mahasiswa tersebut menyikapinya dengan positif. Hal ini didukung pada setiap tindakan mahasiswa ketika mengalami kegagalan pada saat ujian dan nilai tugas yang rendah namun mahasiswa tetap memiliki sikap simpati terhadap dirinya dan menyadari bahwa kegagalan dan ketidak sempurnaan terjadi pada setiap orang.

Self-compassion dikalangan mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan tergolong sedang di sebabkan juga oleh peran dan dukungan sosial dari teman-teman yang ada disekitarnya, yaitu mengingat sebagian dari mahasiswa tinggal di asrama yang memberikan dampak positif dalam peningkatan Self-compassion yaitu membuat mahasiswa lebih diterima dan didukung serta tidak merasa sendirian dalam menghadapi setiap masalah dan kesulitan.

Dukungan merupakan salah satu ikatan sosial yang menggambarkan nilai-nilai dari suatu hubungan interpersonal. Adanya dukungan sosial akan membantu setiap individu memiliki perasaan positif dan menghindari konsekuensi negatif. Dengan adanya dukungan sosial akan mempermudah dalam peningkatan Self-compassion. Sejalan dengan pendapat neff & McGahee (2010) yang menyatakan bahwa orang yang selalu menerima dukungan baik dan berlimpah akan banyak memiliki sifat baik dan penyayang pada dirinya (Wilson, 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nayoan et al., (2023) tentang Self-compassion pada mahasiswa semester 7 fakultas kedokteran yang memperlihatkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat Self-compassion dalam kategori sedang yaitu 70 %, hal ini berarti bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup untuk menerima dan memahami kekurangan dalam diri sebagai bagian dari hidup setiap manusia dan mampu menyeimbangkan pikiran dan emosi pada saat menghadapi kesulitan.

Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 tentang Self-compassion mahasiswa Prodi MIK bahwa ada beberapa orang yang memiliki Self-compassion yang berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 17 orang (28,3%). Hal ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa memiliki sikap yang begitu baik dalam menyikapi setiap masalah yang terjadi dan berusaha memahami dan mengerti setiap kekurangan yang ada dalam dirinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nayoan et al., (2023) tentang gambaran Self-compassion pada mahasiswa keperawatan tingkat satu, bahwa Self-compassion yang dimiliki tergolong kategori tinggi yaitu 95%. Hal ini dapat dilihat dalam sikap dalam memperlakukan diri sendiri dan orang lain dengan baik dan memaklumi setiap kekurangan orang lain.

Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 tentang Self-compassion mahasiswa Prodi MIK bahwa ada juga beberapa yang memiliki Self-compassion yang berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 1 orang (1,7%). Hal ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa memiliki sikap yang tidak

menerima diri dengan baik ditandai dengan tidak mentolerir kekuarangan yang ada pada dirinya, seperti mengkritik diri dengan berlebihan, perfeksionisme, mengabaikan kebutuhan pribadi, memiliki perasaan tidak layak, dan menghindari tantangan karena takut gagal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alitani, (2023) tentang Self-compassion pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan bahwa kategori Self-compassion yang berada pada kategori rendah sebanyak 45%. Yang berarti mahasiswa masih tidak cukup mampu memperlakukan diri sendiri dengan baik, bahkan lebih sering mengkritik dan menghakimi diri sendiri yang membuat dirinya menjadi merasa terisolasi dan memiliki emosi yang negatif seperti sering merasa sedih dan marah.

Self-compassion sangat penting bagi mahasiswa karena sangat berpengaruh besar pada kesejahteraan emosional, akademis dan sosial. Mahasiswa yang memiliki self-compassion yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengelola stres dan kecemasan, serta memiliki kesehatan mental yang lebih baik dengan tingkat depresi yang lebih rendah dan kebahagiaan yang lebih tinggi. Dalam segi akademis, self-compassion dapat meningkatkan motivasi untuk belajar dari kesalahan tanpa merasa terpuruk dan mengurangi perfeksionisme yang berlebihan. Dalam hubungan sosial self-compassion meningkatkan empati dan keterhubungan dengan orang lain, sehingga memperkuat jaringan dukungan sosial dan mengurangi perasaan terisolasi. Dan dengan self-compassion mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengelola emosi dan menangani konflik dengan baik, yaitu mampu menghadapi tantangan kehidupan kampus dengan cara yang sehat dan konstruktif dalam membangun hubungan yang lebih bermakna dengan orang lain.

2. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 mengenai prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi MIK yang dilakukan dengan menggunakan skala yang dikategorikan dengan kategori tinggi, sedang dan rendah menunjukkan hasil bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi MIK berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 55 orang (91,7%). Jadi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi MIK di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2024 berada pada kategori sedang.

Hal tersebut dikarenakan sebagian dari mahasiswa harus memiliki sikap disiplin yang harus dijunjung tinggi salah satunya adalah dalam hal penyelesaian tugas. Namun, terkadang mereka menunda dalam menyelesaikan tugas karena ada hal lain yang harus mereka lakukan untuk kesenangan pribadi. Disisi lain tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi MIK termasuk kategori sedang dikarenakan beberapa mahasiswa memiliki keterampilan manajemen waktu yang cukup, tetapi tidak konsisten dalam menerapkan hal tersebut. Misalnya pada saat sedang mengerjakan tugas tetapi ada kegiatan lain yang lebih menarik, maka mahasiswa tersebut memilih untuk melakukan kegiatan yang menarik dan meninggalkan tugas yang sedang dikerjakan dengan alasan deadline yang masih lama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Umari et al., (2020) tentang prokrastinasi akademik mahasiswa FKIP universitas Riau yang menunjukkan tingkat prokrastinasi mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu 43,79% menunjukkan bahwa mahasiswa jarang menunda dalam memulai mengerjakan tugas serta tidak mengulur waktu yang bisa menimbulkan perasaan yang tidak nyaman.

Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 tentang prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi MIK bahwa ada juga beberapa yang memiliki prokrastinasi akademik yang berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 4 orang (6,7%). Hal ini terjadi karena adanya rasa malas dan kurangnya motivasi

sehingga cenderung menunda-nunda pekerjaan selain itu juga disebabkan oleh beban tugas yang terlalu banyak atau terlalu sulit sehingga membuat mahasiswa cepat merasa capek dan memilih untuk istirahat dan menunda pengerjaannya dan hal yang paling berpengaruh adalah adanya distraksi dari teman-teman berupa kegiatan non akademik serta pengaruh media sosial yang mendukung mahasiswa menunda menyelesaikan tugasnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andhika Mustika Dharma, (2020) tentang prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi Dharma Acarya yang menunjukkan hasil prokrastinasi yang tinggi yaitu sebanyak 60%. Hal ini disebabkan karena faktor kemalasan, keyakinan dan kemampuan, manajemen waktu yang buruk, gangguan perhatian, inisiatif pribadi dan faktor sosial.

Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 tentang prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi MIK bahwa ada juga beberapa yang memiliki prokrastinasi akademik yang berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 1 orang (1,7%). Artinya menunjukkan bahwa ada mahasiswa yang memiliki sikap yang tidak suka menunda mengerjakan tugas. Hal ini terjadi karena mahasiswa tersebut memiliki manajemen waktu yang baik, yaitu mampu mengatur waktu dan menyelesaikan tugas tepat waktu serta memiliki disiplin dalam mengendalikan diri untuk menghindari prokrastinasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lailia et al., (2019) tentang gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa profesi keperawatan di Banyumas yang menunjukkan prokrastinasi akademik sebanyak 73% dan termasuk kategori rendah artinya mahasiswa jarang melakukan tindakan menunda pengerjaan tugas.

Menurut (Ghufroon & Risnawita, 2012) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dibedakan menjadi dua macam. Pertama, faktor internal adalah faktor yang terdapat dalam diri individu. Faktor tersebut terdiri dari kondisi fisik individu dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Kondisi psikologis individu, misalnya trait kepribadian, self regulation, tingkat kecemasan, dan rendahnya self control. Kedua, faktor eksternal adalah faktor yang terdapat di luar diri individu yang meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Mustakim, 2015 mengungkapkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik ialah locus of control, faktor dukungan sosial, faktor kepribadian, faktor perfectionism, faktor sikap dan keyakinan, serta faktor motivasi berprestasi. Salah satu intervensi pada perilaku prokrastinasi ini adalah membangun self-compassion. Self-compassion adalah tindakan bersikap baik pada diri sendiri dalam menghadapi pengalaman yang sulit (Azizah & Kardiyem, 2020).

Prokrastinasi adalah perilaku yang dilakukan secara sengaja dan berulang untuk menghindari atau menunda tugas, kegiatan, atau pekerjaan, biasanya karena ingin menghindari kesalahan atau karena keyakinan irasional lainnya, yang akhirnya bisa membawa dampak negatif atau tidak menyenangkan bagi orang yang melakukannya. Mahasiswa harus menghindari prokrastinasi karena dengan tidak melakukan prokrastinasi mahasiswa akan menyelesaikan tugas tepat waktu, mengatur waktu dengan efektif dan mengurangi stres dan kecemasan yang meningkat ketika mendekati tenggat waktu penyerahan tugas.

3. Hubungan Self-compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024

Hasil uji statistik korelasi pearson product moment tentang hubungan self-compassion dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan, menunjukkan bahwa dari 60 responden diperoleh hasil pada koefisien korelasi (r) yaitu -0,551 dengan nilai signifikan yaitu 0,000 ($p < 0,005$). Dalam hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-compassion dengan prokrastinasi akademik

mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2024. Artinya semakin tinggi self-compassion maka prokrastinasi semakin rendah, sebaliknya semakin rendah self-compassion maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dimana mayoritas self-compassion pada kategori sedang memiliki prokrastinasi akademik yang sedang. Hasil penelitian dapat dilihat bahwa self-compassion mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Furnawati, 2020) dimana diketahui koefisien korelasi (r) yaitu $-0,349$ dengan nilai signifikan yaitu $0,000$ ($p < 0,05$). Dalam hal ini menunjukkan terdapat korelasi negatif antara self-compassion dengan prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu, yaitu dengan adanya hubungan negatif maka semakin tinggi self-compassion maka semakin rendah prokrastinasi dan semakin rendah self-compassion maka semakin tinggi prokrastinasi.

(Nichy Hardianty, 2019) diperoleh hasil penelitian koefisien korelasi $r_{xy} = -0,338$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$. Dalam hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara self-compassion dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi semakin tinggi self-compassion maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah self-compassion maka semakin tinggi prokrastinasi.

Menurut hasil penelitian (Putri & Sawitri, 2023) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-compassion dan prokrastinasi akademik ($r_{xy} = -0,427$, $p < 0,05$). Ini berarti, semakin tinggi tingkat self-compassion, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Koefisien determinasi $R^2 = 0,18$ menunjukkan bahwa self-compassion berkontribusi sebesar 18% terhadap penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Menurut (Irsanto et al., 2022) prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa cukup tinggi dan terjadi akibat dari adanya faktor seperti faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri seperti kemalasan, faktor dorongan dari lingkungan sekitar, faktor kecemasan terkait penilaian atau evaluasi tugas akademik yang dikerjakan dan masih banyak lagi. Dan untuk mengurangi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa ini dapat dimulai dari diri mahasiswa sendiri seperti melakukan manajemen waktu agar nantinya mereka dapat membagi waktu mereka antara waktu belajar, bermain dan beristirahat agar nantinya tugas-tugas akademik mereka dapat dikerjakan dan diselesaikan tanpa terkendala kegiatan lain.

Menurut (Neff 2003 dalam Furnawati, 2020) berpendapat bahwa mahasiswa dengan kemampuan self-compassion yang rendah dalam dirinya akan sering memunculkan mental yang sering merenung, terisolasi, tidak menerima kekurangan dan suka menghakimi dirinya sendiri.

Self-compassion memiliki hubungan erat dengan prokrastinasi akademik. Jika siswa memiliki tingkat self-compassion yang tinggi, mereka cenderung tidak akan menunda-nunda tugas karena memiliki kesadaran untuk menyelesaikan tugas tersebut dan mampu mengatasi kesulitan. Self-compassion adalah aspek psikologis yang mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion seseorang, semakin rendah kemungkinan mereka akan menunda tugas.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap 60 responden di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2024, Peneliti akan memaparkan beberapa simpulan yang dapat diambil yang didasarkan pada temuan hasil peneliti. Secara umum peneliti menyimpulkan bahwa Hubungan Self-compassion dengan prokrastinasi akademik

mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024. Secara lebih khusus peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut:

1. Self-compassion Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 diperoleh bahwa mayoritas Self-compassion berada pada kategori sedang yaitu 42 orang (70%)
2. Prokrastinasi Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024 diperoleh bahwa mayoritas prokrastinasi berada pada kategori sedang yaitu 55 orang (91,7%)
3. Ada hubungan Self-compassion dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2024 dengan uji korelasi pearson product moment dengan hasil koefisien korelasi (r) yaitu $-0,551$ dengan nilai signifikan yaitu $0,000$ ($p < 0,005$).

Saran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan rasa belas kasih terhadap diri sendiri, dan bisa menerima kemampuan yang dimiliki dengan berpikir positif atas kekurangan yang dimiliki dengan tidak menghakimi diri atau mengkritik secara berlebihan. Serta menghindari terjadinya prokrastinasi akademik dalam mengurangi stres yang meningkat pada saat deadline.

DAFTAR PUSTAKA

- Alitani, M. B. (2023). Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan. *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)*, 4(1), 21–25.
- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Ariyanto, R., Netrawati, N., & Yusri, Y. (2019). Relationship between self control and academic procrastination in completing thesis. 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00119kons2019>
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 1–14. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>
- Darma, B. (2021). *Statistika penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji T, Uji F, R2)* (Guepedia (ed.)). Guepedia The First On-Publisher in Indonesia.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020*, 73–79.
- Fatimaullah, Jahada, & Silondae, D. P. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik terhadap Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling FKIP Universitas Halu Oleo Kendari. *Jurnal BENING*, 3, 113–122.
- Furnawati. (2020). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Ujungbatu. 2020, 1–79.
- Hajiaziz, A., & Ho, R. (2017). The Relationship Between Self-Compassion and Academic Procrastination Being Mediated by Shame and Anxiety. *Human Sciences Scholar*, 9(1), 13–24.
- Harnas, F. A., & Azra, M. Z. (n.d.). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. 6(1), 56–82. <https://doi.org/10.21043/konseling>
- Hartono, M. M., Aritonang, M. K., Ariska, M., Paula, V., & Barus, N. S. (2020). Gambaran Self-Compassion Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Satu. *Nursing Current*, 8(2), 217–224.
- Herawati, M. (2019). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMK Islam Ruhama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, 2, 646–655. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.148> PENGARUH
- Irsanto, H. D., Trisnani, R. P., & Christiana, R. (2022). Gambaran Prokrastinasi Pada Mahasiswa.

- Seminar Nasional Sosial Sains, Pendidikan, Humaniora (SENASSDRA), 1, 587–594. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SENASSDRA/article/view/2773/0>
- Karinda, F. B. (2020a). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Karinda, F. B. (2020b). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76–83.
- Lailia, N. R., Swasti, K. G., & Mulyono, W. A. (n.d.). Mahasiswa Profesi Keperawatan Di Banyumas The Description Of Academic Procrastination On Nursing Profession Student In Banyumas.
- Li, X., Zhou, M., & Zhang, X. (2022). Rational and Irrational Beliefs in Understanding Academic Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*, 183(1), 23–39. <https://doi.org/10.1080/00221325.2021.1997895>
- Mawardi, K. (2019). Tingkat Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Aktif. *INSANIA : Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 24(1), 120–130. <https://doi.org/10.24090/insania.v24i1.2801>
- Mustakim. (2015). Hubungan Antara Locus Of Control Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa MAN 1 Medan (Issue 024). Universitas Medan Area.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nafeesa. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya*, 4(1), 1–15.
- Nayoan, V. L., David, L. E. V., & Sinolungan, J. S. V. (2023). Gambaran Self Compassion pada Mahasiswa Semester 7 Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi. *Medical Scope Journal*, 5(1), 99–104. <https://doi.org/10.35790/msj.v5i1.45281>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-Compassion And Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *MUADDIB : Studi Kependidikan Dan Keislaman Vol. 10 No. 01 Januari-Juni 2020*, 1(1), 1–23. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan pendekatan Praktis (A. Suslia (ed.); 5th ed.). Salemba Medika.
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2022). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 141–149. <https://doi.org/10.21009/insight.102.06>
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>
- Putri, A. F., & Sawitri, D. R. (n.d.). Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro The Relationship Between Self-Compassion And Academic Procrastination Among Fourth-Year Students Writing Their Undergraduate Theses In The Faculty Of Psychology , Diponegoro Adielia Faradhita Putri , Dian Ratna Sawitri.
- Rifa'i, H. R., & Syahrina, I. A. (2019). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dan Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Man 2 Solok. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikologi*, 12(2), 134–143. <https://doi.org/ISSN : 2088-5326, e-ISSN : 2502-8766>
- Sugiyono. (2019). Variabel Penelitian Kuantitatif. Metodologi Penelitian Pendidikan Variabel.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>

- Umari, T., Rusandi, M. A., & Yakub, E. (2020). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fkip Universitas Riau. *Jurnal Pendidikan*, 11(1), 12. <https://doi.org/10.31258/jp.11.1.12-19>
- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>
- Zulmiyetri, Nurhastuti, & Safaruddin. (2019). *Penulisan Karya Ilmiah*. 171.