

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa perguruan tinggi saat ini menghadapi kewajiban akademik yang terus berkembang dan semakin komprehensif¹. Kewajiban ini tidak hanya mengharuskan mahasiswa untuk menguasai materi pembelajaran, tetapi juga menuntut mereka untuk memiliki dan menerapkan berbagai keterampilan penting seperti regulasi diri, manajemen waktu, dan ketahanan psikologis². Pada umumnya, akhir dari masa studi di tingkat sarjana ditandai dengan penulisan tugas akhir atau skripsi, yang merupakan pekerjaan yang memiliki sifat kompleks dan membutuhkan konsistensi dari mahasiswa dalam jangka waktu yang panjang.

Proses ini mengharuskan mahasiswa untuk memiliki keterampilan dalam mengelola waktu, inisiatif yang berasal dari dalam diri, serta regulasi emosi yang stabil, sehingga mereka dapat memenuhi target akademik yang telah ditetapkan³. Konsekuensi beban akademik yang dihadapi oleh mahasiswa dipandang menjadi semakin intensif, terutama pada tahap akhir dari masa studi mereka⁴.

¹ Asri, "Kajian Pendidikan Karakter Dalam Kurikulum Perguruan Tinggi: Tren Dan Tantangan," *Jurnal Aplikasi Manajemen & Kewirausahaan MASSARO* 6, no. 2 (2024): 119–133.

² Nur Nafisa Salsabila, Anggun Aprilia, and Titik Angereni Wahyuningtyas, "Prokrastinasi Akademik Pada Generasi Strawberry: Pendekatan Solutif Melalui Self Regulated Learning," *EDUCOUNS GUIDANCE: Journal of Educational and Counseling Guidance*, 1, no. 2 (2024): 22–28.

³ Emanuel Haru, Fidelis Den, and Jenni Marlina, "Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Pada Mahasiswa," *Jurnal Alternatif: Wacana Interkultural* 12, no. 2 (2023): 143–153.

⁴ Ahmet Sapancı, "The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship between Perfectionism and Academic Procrastination in Pre-Service Teachers," *The mediating role of self-compassion in the relationship between perfectionism and academic procrastination in pre-service teachers* 5, no. 4 (2021): 214–229.

Temuan dari literatur menunjukkan bahwa mahasiswa akhir, khususnya pada saat penyusunan skripsi atau tugas akhir, sering kali mengalami kesulitan yang berujung pada kecenderungan menundat-nunda pengerjaan secara sementara. Kecenderungan ini merupakan fenomena yang cukup umum, di mana mahasiswa tetap mengerjakan tugas namun terus mengulur-ulur waktu karena tekanan psikologis seperti rasa malas, takut salah, atau revisi yang terasa berat. Penelitian Tanjaya dan Basaria ditemukan bahwa sebanyak 5 partisipan mahasiswa semester akhir menunda pengerjaan skripsi karena masalah fluktuasi motivasi yang disebabkan oleh hambatan internal seperti rasa malas, kecemasan dan rasa percaya diri yang rendah, hingga lingkungan sosial yang kurang mendukung⁵.

Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi mereka, cenderung menunda pekerjaan skripsi, dan memiliki prioritas lain selain tugas akademik. Berbagai faktor yang menjadi penyebab utama penundaan ini mencakup ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan akademik, ketidakmampuan menunda kesenangan seperti menonton drama atau berkumpul bersama teman, kurangnya motivasi atau dukungan dari keluarga, dan keterlibatan dalam pergaulan teman sebaya yang sudah bekerja. Selain itu, faktor eksternal seperti kesulitan menemui dosen pembimbing dan perasaan bahwa pekerjaan selalu disalahkan juga memicu keengganan mahasiswa untuk

⁵ Cindy Octavia Tanjaya and Debora Basaria, "Gambaran Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Yang Tidak Lulus Tepat Waktu," *Syntax Admiration* 5, no. 12 (2024): 5444–5456.

melanjutkan skripsi⁶. Fakta-fakta tersebut mendemonstrasikan bahwa tekanan akademik pada tahap akhir studi memang sering kali berujung pada kecenderungan menunda-nunda, sehingga menunjukkan bahwa fenomena prokrastinasi akademik merupakan bagian dari dinamika nyata di lapangan.

Fenomena prokrastinasi akademik, yang merujuk pada kebiasaan menunda atau menghindari penyelesaian tugas-tugas kuliah hingga hampir melewati batas waktu yang telah ditetapkan, merupakan sebuah masalah yang meluas di antara mahasiswa⁷. Prokrastinasi akademik memberikan dampak buruk terhadap mutu tugas yang dihasilkan, kesehatan mental individu, serta risiko tertundanya waktu kelulusan. Hal ini mengakibatkan adanya kesenjangan yang menonjol antara harapan institusi pendidikan terkait kelulusan tepat waktu dengan kondisi faktual yang dialami oleh banyak mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Rahayudin menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi tinggi (60%), dengan faktor penyebab utama berupa kemalasan (20,3%), diikuti oleh masalah manajemen waktu dan inisiatif pribadi⁸. Kondisi ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas masih menjadi kecenderungan yang kuat di kalangan mahasiswa.

⁶ Abdul Marif and Husrin Konadi, "Academic Procrastination InCompleting Students' Thesis," *JUMPER: Journal Of Educational Multidisciplinary Research* 2, no. 2 (2023): 82–93.

⁷ Siti Muyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling," *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2018): 45–52.

⁸ Fidyah Rahayudin, "Dampak Prokrastinasi Akademik Pada Keterlambatan Kelulusan Mahasiswa Jurusan Pendidikan IPS Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" (UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020).

Mahasiswa tingkat akhir pada umumnya menghadapi dinamika akademik dalam proses penyelesaian skripsi atau tugas akhir, dicirikan oleh tenggat waktu yang panjang tetapi intens, tuntutan supervisi akademik, serta konsekuensi langsung terhadap jadwal kelulusan mereka⁹. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa yang berada di tingkat akhir perkuliahan menjadi kelompok yang mudah terpengaruh untuk mengembangkan kebiasaan menunda pengerjaan tugas yang bersifat berkelanjutan atau kronis¹⁰.

Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang meluas, tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, tetapi juga terkait erat dengan kondisi emosional dan kesehatan mental individu¹¹. Mahasiswa yang menunjukkan tingkat prokrastinasi yang tinggi memiliki kecenderungan untuk mengalami peningkatan stres, rasa bersalah, kecemasan, dan bahkan dapat berujung pada depresi¹². Dampak negatif ini terasa semakin besar terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tuntutan penyusunan tugas akhir yang kompleks dan memerlukan konsistensi dalam jangka waktu yang panjang.

⁹ Intan Nuraini, "Analisis Tingkat Stres Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Kualitas Tugas Akhir (Skripsi/TA) Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam," *JOIES: Journal of Islamic Education Studies* 9, no. 2 (2024): 160–177.

¹⁰ Ni Luh Sakinah Nuraini et al., "Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa Dan Kebutuhannya Dalam Menghadapi Tantangan Tugas Akhir," *Indonesian Journal of Counseling and Development* 7, no. 1 (2025): 25–39.

¹¹ Tasya Rizky Yuniar, Yusi Riksa Yustiana, and Dodi Suryana, "Bimbingan Dan Konseling Untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 13, no. 1 (2024): 54–60.

¹² Telle Hailikari, Nina Katajauori, and Asikainen Henna, "Understanding Procrastination: A Case of a Study Skills Course.," *Social Psychology of Education: An International Journal* 24, no. 2 (2021): 589–606.

Self Compassion yang salah satunya mencakup *self-kindness* (kebaikan diri), berperan dalam membantu individu merespons emosi negatif dengan penerimaan, sehingga mampu mengelola tekanan secara lebih adaptif¹³. Pendekatan ini relevan karena kemampuannya dalam membantu individu mengatasi kritik diri dan rasa malu, dua emosi negatif yang menurut Sirois dan Pychyl (2013) merupakan pemicu utama terjadinya *self-regulation failure* atau kegagalan dalam mengatur diri¹⁴. Hadirnya *Self Compassion* memungkinkan seseorang untuk menghadapi kegagalan tanpa harus terjebak dalam mekanisme penghindaran yang merugikan seperti perilaku penundaan¹⁵.

Self Compassion menurut Neff diartikan sebagai kemampuan untuk bersikap baik terhadap diri sendiri, sadar dan paham jika melakukan kesalahan adalah wajar dalam pengalaman manusia, serta mempertahankan kesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap emosi negatif tanpa berusaha menghindarinya¹⁶. Berdasarkan hasil penelitian empiris, *Self Compassion* berperan penting untuk dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta memperkuat motivasi diri individu dalam konteks akademik¹⁷.

¹³ Kristin D. Neff, "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," *Self and Identity* 2, no. 3 (2003): 223–250.

¹⁴ Fuschia Sirois and Timothy Pychyl, "Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self," *Social and Personality Psychology Compass* 7, no. 2 (2013): 116–127.

¹⁵ Fuschia M Sirois, Ryan Kitner, and Jameson Kenneth Hirsch, "Self-Compassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors," *Health Psychology* 34, no. 6 (2015): 661–669.

¹⁶ Neff, "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion."

¹⁷ Kristin D Neff, Ya-Ping Hsieh, and Kullaya Dejitterat, "Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure," *Self and Identity* 4, no. 3 (2005): 263–287.

Timbal balik hubungan antara variabel *Self Compassion* dan prokrastinasi akademik telah menjadi subjek yang banyak diteliti dalam beberapa tahun terakhir. Sebagai contoh, riset yang dilakukan oleh Sapanci berhasil menemukan adanya peran *Self Compassion* sebagai variabel mediator pada hubungan antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik¹⁸. Temuan penelitian menunjukkan jika mahasiswa yang memiliki tingkat *Self Compassion* yang tinggi cenderung tidak menunda-nunda pengerjaan tugas. Penyebabnya adalah karena kemampuan mereka untuk menerima kekurangan diri dan menghindari terjebak dalam kritik diri yang berlebihan.

Penelitian lain yang di prakasai oleh Atashpour dkk. menemukan jika *Self Compassion* benar adanya ditemukan pada kalangan mahasiswa universitas dalam hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik¹⁹. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *Self Compassion* yang lebih tinggi umumnya memiliki regulasi emosi yang lebih baik dan mampu menurunkan kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik yang terasa sulit atau menimbulkan tekanan²⁰.

Rananto dan Hidayati juga memperoleh temuan yang serupa, yang menyatakan bahwa *Self Compassion* berperan penting pada upaya

¹⁸ Sapanci, "Mediat. Role Self-Compassion Relatsh. between Perfect. Acad. Procrastination Pre-Service Teach."

¹⁹ Seyed Salar Atashpour and AtashpourSamieh Sadat, "The Role of Intrusive Thoughts and Self-Compassion in Predicting Academic Procrastination Among University Students," *Journal of Personality and Psychosomatic Research* 3, no. 1 (2025): 25–31.

²⁰ Ibid.

mengurangi dampak negatif dari stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi²¹. Mahasiswa yang memiliki kemampuan menerima diri yang memadai menunjukkan kecenderungan untuk tidak mudah terperangkap dalam rasa bersalah, dan sebaliknya, mereka dapat lebih cepat memfokuskan kembali perhatian pada tanggung jawab akademiknya.

Neff secara teoretis berpendapat apabila tingkat *Self Compassion* yang dimiliki individu masuk dalam kategori tinggi, menunjukkan *self-kindness* atau kemampuan lebih baik untuk menyeimbangkan antara bersikap baik kepada diri sendiri, *Common Humanity* atau kesadaran atas kesamaan pengalaman manusia, dan *mindfulness* yaitu kesadaran penuh terhadap emosi negatif²². Mahasiswa dengan *Self Compassion* tinggi dapat menilai kesulitan akademik secara lebih realistis, dan bukan malah menganggap sebagai sebuah ancaman terhadap harga diri mereka. Hal ini secara efektif akan mengurangi perilaku untuk menunda pengerjaan tugas atau pekerjaan mereka.

Meskipun bukti empiris tersebut cukup konsisten, penelitian-penelitian yang ada memiliki keterbatasan yang menjadi celah bagi penelitian ini. Sapancı (2021) meneliti guru pra-jabatan di Turki²³, bukan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Atashpour dkk. (2025) menggunakan sampel

²¹ Hutomo Widhi Rananto and Farida Hidayati, "Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang," *Jurnal EMPATI*, 6, no. 1 (2017): 232–238.

²² Neff, "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion."

²³ Sapancı, "Mediat. Role Self-Compassion Relatsh. between Perfect. Acad. Procrastination Pre-Service Teach."

mahasiswa umum tanpa membedakan tingkatan studi²⁴. Sementara Rananto dan Hidayati (2017) bahkan mengambil subjek siswa SMA, bukan mahasiswa²⁵. Artinya, belum ada penelitian yang secara spesifik menguji hubungan *Self Compassion* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi kewajiban penyusunan skripsi, yang mana kondisi yang secara psikologis berbeda karena melibatkan ketekunan dan tenggat kelulusan yang intens, ketergantungan pada dosen pembimbing, serta beban emosional berkelanjutan yang tidak dialami mahasiswa pada semester awal. Kesenjangan inilah yang menjadi justifikasi utama dilaksanakannya penelitian ini.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik masih merupakan masalah yang umum di kalangan mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi kewajiban akademik dan tekanan psikologis yang lebih kompleks. Kemampuan untuk mengembangkan *Self Compassion* terbukti memainkan peran penting dalam membantu individu mengelola stres, rasa takut gagal, serta kecenderungan menunda pengerjaan tugas.

Fakta empiris terkait fenomena tersebut juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir di lokasi penelitian berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap tiga mahasiswa tingkat akhir. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga partisipan mengalami

²⁴ Atashpour and Sadat, "The Role of Intrusive Thoughts and Self-Compassion in Predicting Academic Procrastination Among University Students."

²⁵ Rananto and Hidayati, "Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang."

kecenderungan prokrastinasi akademik dalam proses penyusunan skripsi, seperti menunda bimbingan, menunda pengerjaan proposal, kehilangan motivasi, terdistraksi oleh aktivitas lain, hingga munculnya rasa malas, bingung, takut melakukan kesalahan, dan tekanan ketika melihat teman seangkatan telah menyelesaikan sidang.

Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa dirinya terus menunda pengerjaan skripsi karena merasa takut jika hasil pengerjaannya tidak maksimal dan dilakukan secara terburu-buru. Partisipan lain mengaku beberapa kali menghentikan pengerjaan skripsi karena merasa banyak pikiran dan kehilangan fokus, sedangkan partisipan lainnya menyatakan bahwa rasa malas, distraksi media sosial, serta kebingungan dalam memulai revisi membuat proses penyusunan skripsi menjadi terhambat. Meskipun demikian ketiga partisipan juga menunjukkan adanya upaya untuk tetap bersikap baik terhadap diri sendiri, seperti mencoba menenangkan diri, memberikan afirmasi positif pada diri sendiri, serta tetap berusaha melanjutkan pengerjaan skripsi secara bertahap. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memang mengalami dinamika prokrastinasi akademik yang berkaitan dengan kondisi emosional dan kemampuan dalam memperlakukan diri secara lebih adaptif. Oleh karena itu penelitian mengenai hubungan antara *Self Compassion* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir menjadi penting untuk dilakukan guna mengetahui sejauh mana *Self Compassion* berhubungan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik, sekaligus

memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam pengembangan strategi intervensi psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir agar mampu menyelesaikan tugas akhirnya secara lebih efektif dan tepat waktu.

B. Identifikasi Masalah & Batasan Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka masalah-masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Tingginya tekanan akademik dan kompleksitas tugas akhir (skripsi) yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir sehingga memicu beban emosional yang berat.
- b. Munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, seperti menunda pengerjaan skripsi, menunda bimbingan, serta mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik.
- c. Adanya hambatan internal berupa fluktuasi motivasi, rasa malas, kecemasan, ketakutan akan kegagalan, dan kritik diri yang berlebihan (self-criticism) saat menyusun tugas akhir.
- d. Belum optimalnya regulasi emosi dan kemampuan mahasiswa tingkat akhir dalam memperlakukan diri sendiri secara adaptif (self-compassion) ketika menghadapi kesulitan akademik

2. Batasan Penelitian

Mengingat luasnya cakupan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir serta adanya keterbatasan waktu, tenaga, dan kemampuan

yang dimiliki peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada aspek-aspek berikut:

- a. Penelitian ini dibatasi pada dua variabel utama, yaitu *self-compassion* sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen.
- b. Subjek dalam penelitian ini dibatasi hanya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang aktif menempuh atau menyusun tugas akhir/skripsi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *Self Compassion* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Apakah terdapat hubungan antara *Self Compassion* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *Self Compassion* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *Self Compassion* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang berarti bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada ranah psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan atau klinis. Secara lebih spesifik, kegunaan teoretis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah data empiris mengenai variabel *self-compassion* dan prokrastinasi akademik, serta memperkuat landasan teoretis yang menjelaskan bagaimana penerimaan diri dan regulasi emosi memengaruhi perilaku akademik mahasiswa.
- b. Penelitian ini memberikan pemahaman teoretis yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis yang khas pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan penyusunan skripsi, sebuah area yang belum banyak dieksplorasi secara spesifik dalam literatur terdahulu.
- c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau rujukan ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mendalami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku penundaan tugas di lingkungan perguruan tinggi.
- d. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan konseptual dalam merancang program intervensi psikologis berbasis *self-compassion*

guna meningkatkan regulasi diri, efektivitas belajar, serta kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Pihak Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran, bahan evaluasi, serta pertimbangan bagi pihak universitas, fakultas, maupun Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling kampus dalam merancang program pendampingan psikologis. Pihak kampus dapat memanfaatkan data ini untuk membuat kebijakan atau program berbasis intervensi *self-compassion* dan pelatihan regulasi diri, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir, guna menekan angka keterlambatan kelulusan yang disebabkan oleh hambatan psikologis dalam menyusun skripsi.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber refleksi dan edukasi bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir, mengenai pentingnya membangun sikap *self-compassion* (penerimaan dan kebaikan pada diri sendiri) saat menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa diharapkan dapat mengelola stres, mengatasi kritik diri yang berlebihan, dan mereduksi rasa takut gagal secara lebih adaptif, sehingga dapat meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki potensi untuk menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam hubungan antara *Self Compassion* dan prokrastinasi akademik pada populasi mahasiswa yang lebih beragam, maupun menguji variabel-variabel lain yang turut berperan dalam fenomena prokrastinasi akademik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Kajian dalam penelitian ini difokuskan pada hubungan antara *Self Compassion* (X) dan prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana (S1) yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Konsep *Self Compassion* dalam penelitian ini mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Neff, yang mencakup tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *Common Humanity*, dan *mindfulness*²⁶, sedangkan prokrastinasi akademik dipahami berdasarkan teori yang dikemukakan oleh McCloskey dan Scielzo sebagai kecenderungan individu untuk secara sengaja dan tanpa alasan mendesak menunda menyelesaikan berbagai tugas akademik, walaupun konsekuensi negatif perilaku tersebut disadari oleh individu itu sendiri²⁷. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan tujuan mengetahui sejauh mana *Self Compassion* berhubungan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik. Kajian ini berfokus di populasi mahasiswa tingkat akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah

²⁶ Neff, "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion."

²⁷ Justin McCloskey and Shannon A. Scielzo, "Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale" (2015).

Tulungagung, dan tidak mencakup konstruk lain seperti stres akademik, perfeksionisme, atau efikasi diri, dengan tujuan menjaga agar hasil penelitian tetap berada dalam arah yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

G. Penegasan Variabel

1. Variabel Bebas (*Self Compassion*)

a. Penegasan Konseptual

Neff menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah sikap individu yang mencerminkan kebaikan terhadap diri sendiri (*self-kindness*), kesadaran bahwa kesalahan atau kegagalan merupakan bagian yang wajar dari pengalaman manusia (*common humanity*), serta kemampuan untuk mempertahankan kesadaran penuh terhadap emosi negatif tanpa berusaha menghindarinya (*mindfulness*)²⁸. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi mampu menerima kekurangan diri secara realistis dan merespons kesulitan dengan cara yang adaptif, bukan dengan menghakimi diri secara berlebihan (*self-judgment*).

b. Penegasan Operasional

Self-compassion dalam penelitian ini adalah skor total yang diperoleh mahasiswa tingkat akhir melalui pengisian skala *self-compassion* yang disusun berdasarkan teori Neff. Skala ini mengukur persepsi mahasiswa terhadap kemampuan mereka dalam

²⁸ Neff, "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion."

memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, memahami kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia, serta mempertahankan keseimbangan emosional ketika menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi. Pengukuran variabel ini mencakup tiga aspek utama dari Neff, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*²⁹.

Seluruh butir pernyataan dinilai menggunakan skala Likert 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Setuju (S) dengan skor 3, dan Sangat Setuju (SS) dengan skor 4 (untuk butir favorable), sedangkan untuk butir unfavorable berlaku pembobotan skor sebaliknya. Semakin tinggi total skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir tersebut

2. Variabel Terikat (Prokrastinasi Akademik)

a. Penegasan Konseptual

Prokrastinasi akademik menurut McCloskey dan Scielzo adalah perilaku individu yang cenderung menunda penyelesaian tugas-tugas akademik secara sengaja dan tanpa adanya alasan yang mendesak, meskipun mereka menyadari konsekuensi negatif yang dihasilkan dari penundaan tersebut. Kecenderungan perilaku ini mencerminkan adanya kegagalan dalam regulasi diri (*self-*

²⁹ Ibid.

regulation failure) dan dapat berdampak pada timbulnya stres, rasa bersalah, serta penurunan kinerja akademik³⁰.

b. Penegasan Operasional

Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah skor total yang diperoleh mahasiswa tingkat akhir melalui pengisian skala prokrastinasi akademik yang disusun dari teori McCloskey dan Scielzo. Skala ini mengukur persepsi mahasiswa terhadap kebiasaan mereka dalam menunda pengerjaan tugas, bimbingan, maupun proses penyusunan skripsi. Pengukuran variabel ini mencakup enam aspek utama, yaitu keyakinan psikologis mengenai kemampuan diri (*psychological beliefs regarding abilities*), gangguan (*distractions*), faktor sosial (*social factors*), manajemen waktu (*time management*), inisiatif pribadi (*personal initiative*), dan kemalasan (*laziness*)³¹.

Seluruh butir pernyataan dinilai menggunakan skala Likert 4 (empat) pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Setuju (S) dengan skor 3, dan Sangat Setuju (SS) dengan skor 4 (untuk butir favorable), sedangkan untuk butir unfavorable berlaku pembobotan skor sebaliknya. Semakin tinggi total skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir tersebut.

³⁰ McCloskey and A. Scielzo, "Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale."

³¹ Ibid.

H. Sistematika Penulisan

1. BAB I: Pendahuluan

Bab ini memuat latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian (baik teoritis maupun praktis), ruang lingkup penelitian, definisi variabel (konseptual dan operasional), serta sistematika penulisan. Bagian ini memberikan gambaran umum mengenai urgensi penelitian serta pentingnya topik yang dikaji.

2. BAB II: Landasan Teori

Bab ini memaparkan landasan teori yang menjadi dasar penelitian, meliputi konsep *Self Compassion* dan prokrastinasi akademik. Selain itu, disajikan pula penelitian terdahulu yang relevan serta kerangka berpikir sebagai pijakan dalam merumuskan hipotesis penelitian.

3. BAB III: Metode Penelitian

Bab ini menguraikan secara rinci metode penelitian yang digunakan, meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel beserta teknik pengukurannya, populasi dan teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian, prosedur pengumpulan data, teknik analisis data, serta tahapan pelaksanaan penelitian. Bagian ini menggambarkan rancangan penelitian secara sistematis agar prosesnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

4. BAB IV: Hasil Penelitian

Bab ini memaparkan hasil penelitian berdasarkan pengumpulan dan analisis data yang telah dilakukan. Pembahasan meliputi gambaran umum penelitian, data demografis responden, serta kategorisasi data untuk melihat tingkat masing-masing variabel. Selanjutnya disajikan hasil uji prasyarat analisis sebagai dasar penggunaan teknik analisis data, dan diakhiri dengan pengujian hipotesis untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

5. BAB V: Pembahasan

Bab ini berisi pembahasan hasil penelitian yang dikaji secara lebih mendalam dengan mengaitkannya pada teori dan penelitian terdahulu. Pembahasan meliputi tingkat *Self Compassion* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, serta hubungan antara *Self Compassion* dan prokrastinasi akademik. Setiap hasil diinterpretasikan untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

6. BAB VI: Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, disusun kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah. Selain itu saran disajikan bagi mahasiswa, pihak universitas, termasuk para peneliti selanjutnya sebagai bahan acuan, pertimbangan dan pengembangan penelitian di masa mendatang.