BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan suatu negara sangat bergantung pada kualitas sumber daya manusianya. Oleh karena itu, untuk memajukan bangsa Indonesia dibutuhkan SDM (sumber daya manusia) yang kompeten, berpengetahuan luas, dan memiliki keterampilan yang mumpuni. Kualitas sumber daya manusia seperti ini dapat dibentuk melalui pendidikan yang baik. Pendidikan yang berkualitas mampu mencetak individu-individu yang terus berkembang, mampu meningkatkan kemampuan diri, serta berkontribusi secara berkelanjutan terhadap kemajuan bangsa.[2]

Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa memiliki peran yang sangat penting. Mahasiswa merupakan kelompok individu dalam lingkungan perguruan tinggi yang umumnya berusia antara 18 hingga 30 tahun. Mereka dianggap sebagai agen perubahan karena memiliki kedekatan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sejalan dengan pendapat Winarno, mahasiswa berperan sebagai penggerak perubahan sosial sebagaimana tercantum dalam tridharma perguruan tinggi yang mencakup pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.[3] Peran tersebut menuntut mahasiswa tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga mampu menunjukkan perilaku adaptif, bertanggung jawab, dan berorientasi pada pengembangan diri serta lingkungan sosialnya.

Sebagai seorang mahasiswa, pastinya dihadapkan pada berbagai tugas, baik dari bidang akademik maupun non-akademik. Solomon dan Rothblum menjelaskan bahwa tugas-tugas akademik diberikan untuk melatih kemandirian,

---

[2] Miftahudin, "*Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Peserta Didik Di Sma Negeri 5 Makassar*," 2021, 1–86.

[3] Fahada Bagas Karinda, "*Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa*," *Cognicia* 8, no. 2 (2020): 234–52, https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288.

tanggung jawab, serta kemampuan pengelolaan waktu mahasiswa.[4] Namun, dalam praktiknya, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tuntutan akademik secara efektif, sehingga tujuan pembelajaran yang diharapkan tidak selalu tercapai secara optimal.

Kesulitan dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas sering kali memunculkan perilaku penundaan. Ferrari, Johnson, dan McCown menyatakan bahwa individu yang sering menunda pekerjaan, terlambat memulai atau menyelesaikan tugas, serta gagal memenuhi batas waktu yang ditetapkan dapat dikategorikan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi.[5] Perilaku ini menunjukkan adanya ketidakefisienan dalam memanfaatkan waktu dan energi yang dimiliki.

Penundaan dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Ferrari, Johnson, dan McCown menjelaskan bahwa jika penundaan tersebut terjadi dalam konteks akademik, maka disebut sebagai prokrastinasi akademik.[6] Sementara itu, Solomon dan Rothblum menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda penyelesaian tugas dan menggantinya dengan kegiatan lain yang kurang bermanfaat.[7] Kebiasaan ini dapat berdampak pada menurunnya kinerja, keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan, hingga sering terlambat menghadiri berbagai kegiatan atau pertemuan

Prokrastinasi akademik adalah fenomena di mana individu menunda-nunda tugas atau tanggung jawab akademik hingga mendekati batas waktu, bahkan melewati batas tersebut. Masalah ini sering dialami oleh banyak individu, termasuk orang dewasa yang berada dalam lingkungan akademis.

---

[4] Musslifah Indriyani, A. & Anniez Rachmawati, "*Hubungan Self-compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Manejemen Informasi Kesehatan Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2024,"* Jurnal Ilmiah Psikologi Insani, 7, no. 1 (2023). https://jurnalhost.com/index.php/jipsi/article/view/1535.

[5] william G. McCown Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (New York: Plenum Press, 1995).

[6] *Ibid*

[7] Jeki Saputra Adijaya, "*Hubungan Antara Self-compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Budaya Bandar Lampung,"*, UIN Raden Intan Lampung (2019). https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/9634

Prokrastinasi akademik dapat memengaruhi kualitas hidup dan hasil belajar individu, sehingga perlu dipahami dan dikelola dengan baik.[8]

Menurut Solomon dan Rothblum, meskipun individu memiliki berbagai alasan untuk menunda tugas, sebagian besar penyebab prokrastinasi sebenarnya muncul karena banyaknya tugas dengan tingkat kesulitan yang beragam, sehingga individu sering merasa ragu untuk memulai. Keraguan tersebut biasanya disertai dengan keyakinan yang tidak rasional terhadap kemampuan diri dan rasa takut gagal. Contoh bentuk ketakutan terhadap kegagalan antara lain rasa khawatir terhadap hasil kerja sendiri, sifat perfeksionis yang berlebihan, serta kurangnya kepercayaan diri.[9]

Utomo menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat menurunkan produktivitas dan etos kerja seseorang sehingga berdampak pada rendahnya kualitas hasil pekerjaan. Perilaku ini bisa dialami oleh siapa saja, tanpa memandang usia maupun status sebagai pelajar atau pekerja. Menurut William dalam Hutomo, sekitar 90% mahasiswa di perguruan tinggi termasuk dalam kategori prokrastinator, dan sekitar 25% di antaranya berada pada tingkat yang tinggi yang dalam banyak kasus berujung pada keputusan untuk mundur dari perkuliahan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh McCown juga menunjukkan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan kecenderungan individu untuk menunda memulai tugas, baik karena pelaksanaan tugas tidak sesuai rencana maupun karena adanya penundaan niat untuk memulainya.[10]

Prokrastinasi akademik sering terjadi di berbagai jenjang pendidikan, khususnya di kalangan pelajar. Studi yang dilakukan Ozer menemukan bahwa mahasiswa sarjana hampir selalu atau selalu menunda-nunda akademik, dengan 53% dari 150 mahasiswa belajar. Hasil tersebut berbeda dengan yang ditunjukkan oleh siswa sekolah menengah yang hanya berjumlah 53 dari 149

---

[8] Widodo Winarso, *Mengelola Prokrastinasi Akademik (Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiolitas)*, ed. Nilnasari Nur Azizah, vol. 17 (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023).

[9] Tasya Rizky Yuniar, "Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Dan Konseling," 2024, 1–10, http://repository.upi.edu/id/eprint/115062.

[10] Hutomo Widhi Rananto, and Farida Hidayati, *"Hubungan Antara Self-compassion Dengan Prokrastinasi*," Jurnal Empati, 6, no. 1 (2017). https://doi.org/10.14710/empati.2017.15235

mahasiswa sarjana dan 39 dari 148 mahasiswa pascasarjana. Persentase ini menunjukkan bahwa mahasiswa sarjana lebih banyak menunda-nunda dibandingkan mahasiswa sekolah menengah atas atau pascasarjana. Tingginya tingkat prokrastinasi akademik yang dialami siswa tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Steel yang menyatakan bahwa 80-95% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.[11] Tingginya frekuensi penundaan akademik di kalangan mahasiswa juga ditunjukkan oleh Westgate, Warmington, Oleson, dan Ridgren, dengan 89,8% dari 1.106 siswa di Seattle, AS Mereka melaporkan bahwa mereka melakukan penundaan. Temuan serupa ditunjukkan dalam penelitian Gustavson & Miyake, di mana 75% dari 177 mahasiswa psikologi di *University of* Colorado Boulder melakukan prokrastinasi.[12] Tingginya prevalensi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukanlah masalah individual semata, melainkan fenomena psikologis yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan respons emosional mahasiswa terhadap tugas.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda yang dapat diamati melalui beberapa ciri tertentu. Menurut Ferrari, ciri-ciri tersebut meliputi: (a) menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, (b) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (c) adanya jarak antara rencana dan pelaksanaan aktual, serta (d) lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.[13] Ciri-ciri tersebut menunjukkan adanya konflik antara tuntutan akademik dan dorongan emosional individu.

Faktor-faktor yang memengaruhi munculnya prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi dalam diri individu, seperti keadaan fisik dan psikis.

---

[11] Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133(1), 65–94

[12] Gati Kusumaning Arum, Arum, G. K. *"Hubungan Optimisme Dan Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Yang Sedang Mengerjakan Skripsi,*" Universitas Seblas Maret Surakarta (2018)

[13] Luhur Wicaksono, "*Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*," *Jurnal Pembelajaran Prospektif* 2, no. 2 (2017): 67–73.

Ketika kondisi fisik atau psikis seseorang terganggu, hal ini dapat berdampak pada kecenderungan menunda pekerjaan. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari luar diri individu, misalnya beban akademik yang terlalu berat, keterbatasan sarana belajar, maupun pengaruh lingkungan sosial, seperti ajakan teman untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menarik dibanding menyelesaikan tugas akademik.[14]

Mahasiswa yang sering menunda tugas cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah dan lebih mudah mengalami tekanan psikologis, seperti stres. Kebiasaan menunda ini juga dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, menyebabkan perasaan takut gagal, ketidaknyamanan terhadap hasil kerja sendiri, serta kecemasan ketika tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Jika kebiasaan tersebut terus berlanjut, maka akan berdampak negatif terhadap keberhasilan akademik mahasiswa. Dalam situasi seperti ini, individu biasanya cenderung menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atas kegagalan yang dialaminya.[15]

Fenomena prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang banyak dialami mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi. Tekanan akademik berupa banyaknya tugas, tuntutan pencapaian prestasi, serta batas waktu yang ketat sering kali membuat mahasiswa mengalami kecemasan, takut gagal, dan penilaian negatif terhadap kemampuan diri, yang pada akhirnya mendorong perilaku menunda penyelesaian tugas akademik. Ferrari, Johnson, dan McCown menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik bukan semata-mata disebabkan oleh kemalasan, melainkan berkaitan erat dengan respons emosional individu terhadap tugas yang dianggap menekan atau mengancam harga diri.[16] Dengan

---

[14] Abdul Rivai Husain, Tuti Wantu, and Moh Rizal Pautina, "*Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Penyebabnya Pada Mahasiswa*," *Student Journal of Guidance and Counseling* 2, no. April (2023): 145–157.

[15] Nichy Hardianti, "*Hubungan Antara Self-compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau,"* Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, (2019). http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/20830

[16] Joseph R. Ferrari, Judith L. Johnson, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*.

demikian, prokrastinasi akademik perlu dipahami sebagai masalah psikologis yang kompleks dan memerlukan pendekatan yang tepat dalam penanganannya.

Kondisi tersebut juga tercermin pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian, sebagian besar mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka kerap menunda pengerjaan tugas akademik, terutama ketika tugas dianggap sulit, memiliki tenggat waktu panjang, atau menimbulkan kecemasan terhadap hasil yang akan diperoleh. Temuan awal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi respons yang cukup dominan ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang dirasakan berat dan menekan.

Dalam konteks tersebut, Neff menekankan bahwa kecenderungan individu untuk terus-menerus menyalahkan diri sendiri atas kegagalan akademik justru dapat memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan perilaku penghindaran terhadap tugas.[17] *Self-compassion* dipandang sebagai sikap psikologis yang memungkinkan individu bersikap lebih menerima terhadap keterbatasan diri, memaknai kegagalan sebagai pengalaman yang wajar, serta merespons kesulitan akademik secara lebih adaptif. Dengan kemampuan tersebut, mahasiswa tidak terjebak dalam *self-criticism* yang berlebihan, sehingga tekanan emosional yang muncul tidak berkembang menjadi perilaku prokrastinasi akademik yang berulang. Oleh karena itu, *self-compassion* menjadi variabel yang relevan untuk dikaji dalam hubungannya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Menurut Neff, *self-compassion* mencakup kemampuan untuk bersikap lembut pada diri sendiri, terbuka terhadap penderitaan pribadi, dan berusaha meringankan beban tersebut melalui cara-cara yang positif. Ia menekankan bahwa memahami kegagalan dan ketidakmampuan sebagai bagian dari pengalaman manusia merupakan kunci untuk mengembangkan *self-compassion*. Sejalan dengan itu, Reyes juga menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah

[17] Kristin Neff, "*Self-compassion* : *An Alternative Conceptualization of a HealthyAttitudeToward Oneself*," no. August 2002 (2003): 85–101, https://doi.org/10.1080/15298860390129863.

kemampuan individu untuk mencintai dan memperlakukan dirinya sendiri dengan penuh kebaikan ketika menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan.[18] Dalam konteks akademik, sikap ini membantu mahasiswa mengelola emosi negatif seperti cemas, dan takut gagal, rasa bersalah, yang sering kali menjadi pemicu utama perilaku prokrastinasi akademik.

Dalam *Self compassion* terdapat 3 aspek didalamnya yaitu: (a) *Self-kindness*, yaitu sikap peduli dan memahami diri sendiri, bukan bersikap keras atau menghakimi. Individu dengan *self-kindness* mampu memperlakukan dirinya dengan kehangatan dan pengertian ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. (b) *Common Humanity*, yaitu kesadaran bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia. Menurut Neff dan Dahm, aspek ini membantu individu menyadari bahwa ketidaksempurnaan adalah hal yang wajar. (c) *Mindfulness*, yaitu kesadaran terhadap kondisi yang sedang dialami, termasuk pikiran dan emosi negatif, tanpa menghakimi atau menghindarinya. *Mindfulness* membantu individu menerima kenyataan dengan lebih seimbang dan tidak terjebak dalam penilaian diri yang berlebihan.[19]

Beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, seperti jenis kelamin, budaya, usia, dan peran orang tua, juga dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa. Contohnya, menurut penelitian Neff, mahasiswa perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan dan depresi, cenderung lebih mudah melakukan prokrastinasi karena adanya perasaan tidak mampu atau ketakutan akan kegagalan. Sementara itu, mahasiswa yang berada dalam lingkungan yang suportif, baik dari keluarga maupun budaya akademik dan kerja, berpotensi memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dan lebih sedikit melakukan prokrastinasi. Faktor kepribadian juga memiliki pengaruh yang signifikan. Mahasiswa dengan kepribadian yang ekstrovert atau memiliki

[18] Yuni Triana, "*Hubungan Self-compassion Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Perantau,*" Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasin Riau, (2019)

[19] Pratiwi Nurul Hidayati and Siti Fadjryana Fitroh, "*Hubungan Self Compassion Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Usia Din*i," *WISDOM: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (2024): 82–102, https://doi.org/10.21154/wisdom.v5i1.9605.

tingkat keterbukaan tinggi mungkin lebih mudah terdistraksi dan akhirnya melakukan prokrastinasi, namun *self-compassion* dapat membantu mereka mengendalikan impulsivitas tersebut. Selain itu, kelemahan dalam manajemen waktu dan kesulitan berkonsentrasi, yang menurut Knaus merupakan pemicu utama dalam prokrastinasi, dapat ditangani denganlebih efektif dengan *self-compassion*, karena hal ini membantu mahasiswa menerima kondisi mereka dan berusaha untuk memperbaiki tanpa menghakimi diri mereka.[20]

Self-compassion juga membantu seseorang menghindari merendahkan kekurangannya sendiri, karena orang yang memiliki belas kasihan pada diri sendiri dapat menghargai orang lain dan dirinya sendiri serta memahami ketidaksempurnaan manusia. Orang dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut: : 1) Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya 2) Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain. 3) Memiliki kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Self-compassion* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa program studi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung", karena melalui observasi pra penelitian peneliti menemukan bahwa sebagaian mahasiswa menunjukkan kecenderungan tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik, terutama mereka yang menghadapi tekanan akademik atau tantangan pribadi. Hal tersebut tampak dari perilaku yang mereka tampilkan, seperti menunda mengerjakan tugas sampai mendekati deadline, lebih memilih melakukan aktivitas lain yang kurang produktif, serta sering berkata "nanti aja dulu", "belum mood", atau "tugasnya masih lama" meskipun deadline sudah semakin dekat.

Temuan dari observasi tersebut kemudian diperkuat melalui wawancara singkat yang dilakukan peneliti dengan beberapa mahasiswa Psikologi Islam.

[20] Amelia Nurfadhillah, Dyah Rachman Kuswartanti, and Rina Ruth Polla, "*Hubungan Antara Self-compassion Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Kota Bandung*," *In Search* 23, no. 2 (2024): 98–105.

Banyak faktor yang menyebabkan mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugasnya. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa alasan utama di antaranya adalah manajemen waktu yang kurang efektif, kesulitan memahami materi tugas, rasa malas, kurangnya motivasi, perubahan suasana hati, serta lingkungan yang kurang mendukung. Selain itu, sebagian mahasiswa juga cenderung lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan hiburan daripada kegiatan akademik. Hal ini terlihat dari aktivitas yang sering mereka lakukan di waktu luang, seperti bermain gadget, menonton film atau drama, tidur, berkumpul bersama teman, membaca novel, dan sebagainya.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian dan wawancara singkat tersebut, peneliti menemukan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memang nyata terjadi di kalangan mahasiswa Psikologi Islam. Temuan inilah yang menjadi alasan peneliti memilih populasi tersebut, karena adanya bukti langsung bahwa sebagian mahasiswa Psikologi Islam memiliki kecenderungan menunda pengerjaan tugas akademik.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, *self-compassion* diketahui memiliki keterkaitan dengan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik penting untuk dilakukan guna memperkuat temuan empiris serta memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait peran *self-compassion* dalam konteks akademik. Salah satu penelitian yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Sirois (2014) dengan judul "*Self-compassion* and procrastination: *A coping mechanism for academic stress*". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.[21] Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung mampu mengelola stres akademik dan emosi negatif secara lebih

[21] Sirois, F. M. (2014). *Self-compassion* and procrastination: A coping mechanism for academic stress. Journal of Research in Personality, 48, 1-7. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.10.004

adaptif, sehingga tidak melakukan penundaan dalam penyelesaian tugas akademik

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Hajiaziz dan Ho (2017) dengan judul "*The relationship between self-compassion and academic procrastination being mediated by shame and anxiety*" juga menunjukkan adanya pengaruh negatif *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa *self-compassion* berperan dalam menurunkan rasa malu dan kecemasan akademik, yang pada akhirnya berdampak pada berkurangnya perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik.[22] Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmatia, Wibowo, dan Sunawan (2022) dalam jurnal Jurnal Bimbingan Konseling menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, baik secara langsung maupun melalui variabel psikologis lainnya.[23] Penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan individu dalam menerima dan memahami diri sendiri berkontribusi terhadap pengelolaan perilaku akademik yang lebih positif dan adaptif

Meskipun prokrastinasi akademik telah banyak diteliti, fenomena ini masih menjadi permasalahan yang umum terjadi di kalangan mahasiswa. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti regulasi diri, motivasi belajar, dan kontrol diri. Salah satu faktor yang mulai mendapat perhatian adalah *self-compassion*, namun hasil penelitian terkait peran *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik masih menunjukkan variasi kontribusi.

Beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, tetapi kontribusi

[22] Hajiaziz, A., & Ho, R. (2017). The relationship between *self-compassion* and academic procrastination being mediated by shame and anxiety. Scholar: Human Sciences, 9(1), 1–15.

[23] Rahmatia, R., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2022). The relationship between resilience and academic procrastination seen from students' *self-compassion*. Jurnal Bimbingan Konseling, 11(1), 45–52. https://doi.org/10.15294/jubk.v11i1.56121

yang dilaporkan relatif bervariasi dan cenderung rendah hingga sedang. Selain itu, sebagian besar penelitian masih menggunakan desain korelasional atau mengkaji *self-compassion* bersama variabel psikologis lain, sehingga pengaruh langsung *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik belum tergambar secara jelas, khususnya pada konteks mahasiswa perguruan tinggi.

Di sisi lain, kajian empiris yang mengintegrasikan konsep *self-compassion* dengan perspektif psikologi Islam masih terbatas. Padahal, *self-compassion* memiliki kesesuaian dengan nilai-nilai Islam seperti rahmah terhadap diri sendiri, keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal, serta amanah dalam pengelolaan waktu. Oleh karena itu, masih terdapat celah penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam dengan pendekatan kuantitatif yang kuat dan integrasi nilai keislaman. Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini penting dilakukan.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan empiris yang relevan dalam pengembangan kajian psikologi Islam.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada bagian latar belakang, dapat diketahui bahwa mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami prokrastinasi akademik selama menjalani proses perkuliahan. Fenomena tersebut terlihat dari kecenderungan mahasiswa untuk menunda pengerjaan maupun penyelesaian tugas, laporan, dan skripsi yang menjadi tanggung jawab akademiknya. Kebiasaan ini dapat memberikan dampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar dan berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang menghambat perkembangan diri mahasiswa. Salah satu faktor psikologis yang diperkirakan berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik adalah *self-compassion*, yakni kemampuan individu untuk

memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan, menerima kekurangan tanpa menghakimi secara berlebihan, serta bersikap tenang dan bijaksana ketika menghadapi kegagalan. Namun demikian, masih terdapat banyak mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah, seperti cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa kurang mampu, serta sering membandingkan diri secara negatif dengan orang lain.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Akan tetapi, penelitian yang mengkaji hubungan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik masih tergolong terbatas, terutama pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Berdasarkan hal tersebut, peneliti merasa perlu melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di lingkungan tersebut.

2. Batasan Peenelitian

Agar penelitian ini berjalan secara terarah dan tetap sesuai dengan kemampuan peneliti, maka ruang lingkup penelitian dibatasi pada dua variabel utama, yaitu *self-compassion* sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Subjek penelitian difokuskan pada mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen utama berupa skala *self-compassion* dan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan teori-teori yang relevan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausal komparatif, sehingga hasil yang diperoleh difokuskan untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel tersebut tanpa meninjau faktor lain di luar batas penelitian.

C. Rumusan Masalah

Untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti, peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum *self-compassion* pada mahasiswa program studi Psikologi Islam Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulunggagung?
2. Bagaimana gambaran umum prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Islam Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulunggagung?
3. Apakah *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Islam Universitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulunggagung?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan peineilitian ini adalah:

1. Mengetahui gambaran umum *self-compassion* pada mahasiswa program studi Psikologi Islam Univeirsitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulunggagung.
2. Mengetahui gambaran umum prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Islam Univeirsitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulunggagung.
3. Meimbuktikkan *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Psikologi Islam Univeirsitas Sayyid Ali Rahmatullah Tulunggagung**.**

E. kegunaan Penelitian

1) Kegunaan Teoritis

a. Harapannya, penelitian ini memiliki kontribusi signifikan untuk pemahaman akademis tentang pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinai akademik pada mahasiswa. Hal ini dapat memperkaya literatur dan pengetahuan dalam bidang studi psikologi dan kesehatan mental.
b. Penelitian ini harapannya bisa menguatkan teori dan membuktikan adanya pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinai akademik pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini mampu dijadikan sebagai rujukan untuk studi-studi yang ingin mengeksplorasi hubungan antara faktor-faktor psikologis dengan perilaku makan.

2) Kegunaan Praktis

a. Untuk peneliti, hasil penelitian mampu menjadi acuan untuk penelitian lanjutan terkait perilaku *self-compassion* terhadap prokrastinai akademik di kalangan mahasiswa.
b. Temuan dari penelitian ini dapat digunakan oleh pihak universitas untuk merancang program dukungan kesehatan mental yang lebih efektif bagi mahasiswa, termasuk strategi untuk peningkatan perilaku *self-compassion* terhadap prokrastinai akademik.
c. Penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada pembaca terutama mahasiswa, sebagai gambaran pentingnya meningkatkan *self-compssion* untuk mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan mental.

F. Ruang Lingkup

Penelitian ini secara khusus membahas pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Fokus penelitian terbatas pada dua variabel, yaitu *self-compassion* sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal komparatif. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif program studi psikologi islam, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Penelitian ini tidak membahas faktor lain di luar *self-compassion* yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, agar kajian tetap terarah dan fokus.

G. Penegasan Variabel

Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel utama, yaitu *self-compassion* sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Secara konseptual, *self-compassion* merujuk pada sikap belas kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan, yang terdiri dari tiga aspek utama menurut Kristin Neff, yaitu *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *common humanity* (menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia), dan *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap perasaan tanpa berlebihan). Instrumen yang digunakan merupakan adaptasi dari

self-compassion scale milik Neff, yang disusun dalam bentuk skala likert dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa.

Prokrastinasi akademik diukur berdasarkan teori Ferrari, Johnson, dan McCown, yang mencakup aspek penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam pengerjaan, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Setiap aspek dijabarkan dalam bentuk item pernyataan menggunakan skala likert, yang disesuaikan dengan situasi akademik mahasiswa di lingkungan universitas. Kedua variabel ini dirumuskan dalam item-item terukur yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan sesuai dan tepat dalam menggambarkan kondisi nyata pada subjek penelitian, yaitu mahasiswa Program Studi psikologi islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam skripsi ini terdiri dari lima bab utama yang disusun secara sistematis untuk menggambarkan alur penelitian secara runtut dan jelas. Adapun penjelasan isi dari masing-masing bab adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, bab ini berisi penejelasan mengenai latar belakang masalah yang menjadi dasar dilakukannya penelitian, identifikasi dan batasan masalah untuk memperjelas ruang lingkup penelitian, perumusan masalah yang akan dijawab melalui penelitian, tujuan dan manfaat penelitian secara teoritis maupun praktis, ruang lingkup penelitian, penegasan konsep atau variabel yang digunakan, serta gambaran sistematika penulisan.

Bab II Kajian Pustaka, bab ini memuat teori-teori yang relevan dengan variabel penelitian, meliputi definisi, aspek, dan faktor-faktor dari masing-masing variabel. Selain itu juga disajikan penelitian terdahulu yang berkaitan, kerangkan berpikir yang menjelaskan alur logis hubungan antar variabel, serta hipotesis yang akan diuji dalam penelitian.

Bab III Metode Penelitian, bab ini menjelaskan secara rinci mengenai metode yang digunakan dalam penelitian, meliputi identifikasi dan definisi

operasional variabel, jenis dan desain penelitian, populasi dan sampel, teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, penyusunan alat ukur *(blueprint)*, serta teknik analisis data yang digunakan, termasuk uji validitas, reliabilitas dan pengujian hipotesis.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini menyajikan hasil temuan penelitian berdasarkan analisis data yang telah dilakukan. Data disajikan dalam bentuk tabel, grafik, maupun narasi. Hasil tersebut kemudian dibahas secara kritis dan dikaitkan dengan teori serta hasil penelitian sebelumnya, gumna memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap fenomena yang ditelitti.

Bab V Penutup, bab terakhir berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang menjawab rumusan masalah. serta saran-saran yang dapat diberikan untuk pihak terkait, baik untuk pengembangan teori, praktik di lapangan, maupun untuk penelitian selanjutnya.

Skripsi ini juga dilengkapi dengan daftar pustaka sebagai sumber rujukan ilmiah yang digunakan dalam penulisan, serta lampiran-lampiran yang mendukung kelengkapan data penelitian.