

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai *procrastinator*.

Ferrari, Johnson, & McCown (1995) membedakan prokrastinasi menjadi dua kategori, yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis pekerjaan didalam area akademik seperti tugas membuat laporan, tugas akhir semester, dan tugas lainnya. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis pekerjaan diluar area akademik seperti tugas rumah tangga, tugas kantor, dan lain-lain.

Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah “*to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*”, artinya prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Ferrari & Diaz (2007) prokrastinasi didefinisikan sebagai perilaku penundaan yang sia-sia terhadap tugas yang melebihi batas waktu. Perilaku spesifik, yang meliputi unsur penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, hal ini berdampak pada keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya. Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Menurut Solomon & Rothblum (1984) prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri. Perilaku prokrastinasi dapat terjadi diseluruh aspek kehidupan, termasuk dalam bidang akademik. Solomon dan Ruthblum (1984) mengemukakan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, secara subyektif dirasakan oleh seseorang (*prokrastinator*).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Vestervelt (2000) berpendapat bahwa secara umum diyakini bahwa selain meliputi komponen perilaku, prokrastinasi juga meliputi komponen afektif dan kognitif. komponen perilaku prokrastinasi diindikasikan dengan kecenderungan kronis atau kebiasaan menunda dan bermalas-malasan sehingga baru memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas mendekati tenggang waktu. Terkait komponen kognitif prokrastinasi diindikasikan dengan suatu kekurangsesuaian kronis antara intensi, prioritas, atau penentuan tujuan terkait mengerjakan tugas yang sudah ditetapkan. Dan terkait dengan komponen afektif prokrastinasi diindikasikan sebagai tekanan yang dirasakan oleh individu yang cenderung terbiasa untuk menunda memulai dan menyelesaikan tugas tepat waktu.

Berdasarkan definisi dari para ahli yang sudah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang disengaja oleh mahasiswa yang akan berdampak negatif karena tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal dalam menyelesaikan tugas.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, Johnson, & McCown (1995) prokrastinasi akademik dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri berupa:

a. Penundaan Untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan

tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan Dalam Mengerjakan Tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi akan membutuhkan waktu yang lebih lama dari pada orang yang tidak melakukan prokrastinasi karena prokrastinator memerlukan waktu lebih banyak untuk mengumpulkan niat dan mempersiapkan diri yang kuat dalam mengerjakan tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri utama dalam melakukan prokrastinasi.

c. Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual

Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara mandiri.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan lain sebagainya, sehingga menyita menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus segera diselesaikan. Prokrastinator akan lebih tertarik dengan aktivitas yang lebih dia sukai dan menyenangkan, mereka memiliki rencana untuk mengerjakan tugas akan tetapi orang yang prokrastinator akan memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan bagi mereka.

3. Area Prokrastinasi Akademik

Solomon & Ruthblum (1984) prokrastinasi akademik memiliki enam area, yaitu:

a. Tugas mengarang (*writing a term paper*)

Tugas ini berkaitan dengan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas menulis, seperti mengarang, menulis makalah, laporan penelitian, dan lain sebagainya.

b. Belajar dalam menghadapi ujian (*study for exam*)

Penundaan ini biasa dilakukan pada saat menjelang ujian, seperti kuis mingguan, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mahasiswa mengulur-ngulur waktu belajar, meskipun besok akan menghadapi ujian.

- c. Membaca buku penunjang (*keeping up with ekly ready assigments*)

Idealnya, tugas mahasiswa adalah membaca buku-buku referensi atau buku penunjang yang sesuai dengan bidangnya. Namun, tidak semua mahasiswa yang rajin membaca buku. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada membaca buku.

- d. Melakukan tugas-tugas administratif (*performing administrative tasks*)

Tugas-tugas administratif seperti, menulis catatan, absensi kelas, mengembalikan buku perpustakaan.

- e. Menghadiri pertemuan (*attending meetings*)

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam area ini biasanya terlambat masuk kelas atau tidak mengikuti perkuliahan dengan berbagai alasan.

- f. Kinerja akademik secara umum (*performing academic task in general*)

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam area ini secara umum biasanya melakukan penundaan pada seluruh tugas atau aktivitas yang berkaitan dengan akademik.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik berdasarkan teori dan penelitian diantaranya:

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Kondisi Individu

Ferrari, Johnson, & McCown (1995) faktor yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue* (kelelahan). Selain itu, Friedberg (1996) dalam penelitiannya menemukan bahwa banyaknya tugas yang harus diselesaikan oleh individu yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan menyebabkan individu mengalami *fatigue*. Individu yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak.

b. Trait

Milgram, Dangour, & Ravi (1992) kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

c. Lingkungan Yang Lanient

Milgram, Dangour, & Ravi (1992) mengungkapkan prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Perilaku Prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

reinforcement bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.

d. Gaya Pengasuhan Orangtua

Hasil penelitian Ferrari & Ollivete (1994) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi pula.

e. Pikiran Irasional

Knaus (2002) individu yang melakukan tindakan prokrastinasi disebabkan oleh pikiran irasional berupa perasaan takut gagal. Takut mengalami kegagalan dapat membuat seseorang berhenti dalam mengerjakan tugas, seperti merasa tidak sukses di bidang apapun atau tidak puas dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas.

f. *Self-compassion*

Rananto & Hidayati (2017) dalam penelitiannya tentang prokrastinasi akademik menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki *self-kindness* (kebaikan diri), *common humanity*

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(sifat manusiawi), dan *mindfulness* (kesadaran penuh atas keadaan saat ini) dalam dirinya cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu Sirois (2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki aspek-aspek *self-compassion* akan menghindari diri dari penilaian negatif seperti menyalahkan, mengkritik, dan sulit menerima penilaian diri yang positif.

Dari beberapa faktor berikut dapat disimpulkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal (kondisi individu, trait, pikiran irasional, dan *self-compassion*) dan faktor eksternal (*overload task*, lingkungan yang *lanient*, dan gaya pengasuhan orang tua).

B. *Self-Compassion*

1. Definisi *Self-Compassion*

Wispe (1991) mengemukakan bahwa *self-compassion* berasal dari kata *compassion* diartikan sebagai kemampuan yang melibatkan perasaan tersentuh pada penderitaan orang lain, tidak mencoba menghindari atau memutuskan diri dari penderitaan tersebut, dan berusaha untuk mengurangi penderitaan tersebut. Ketika seorang teman mengalami penderitaan, kita cenderung memperlakukan mereka dengan penuh kebaikan, namun ketika diri sendiri mengalami penderitaan kita bahkan tidak memperlakukan hal demikian terhadap diri kita sendiri (Neff & Germer, 2018).

Neff & Germer (2018) mengemukakan bahwa *self-compassion* adalah sebuah kemampuan memperlakukan diri sendiri sama seperti memperlakukan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seorang teman yang sedang mengalami kesulitan, kegagalan, atau mengalami kehidupan yang berat. Dengan demikian, seseorang yang memiliki *self-compassion* pada dirinya maka mampu memaafkan setiap kelemahan dan kegagalan yang dimiliki serta menerima diri sebagai manusia biasa yang tidak sempurna dan memiliki keterbatasan.

Neff (2011) mengemukakan bahwa *self-compassion* adalah sebuah kemampuan memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan hidup maupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami setiap manusia.

Self-compassion dapat menjadi sumber internal yang berharga untuk menghadapi peristiwa hidup yang negatif (Allen & Leary, 2010). Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi tidak terlalu memandang situasi negatif sebagai suatu bencana, memiliki kecemasan yang ringan jika mengalami tekanan, dan tidak menghindari tugas yang menantang dikarenakan takut akan kegagalan.

Reyes (2012) mengemukakan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan individu untuk mencintai dan bermurah hati pada diri sendiri ketika mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan definisi dari para ahli yang sudah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan individu yang melibatkan proses memahami terkait penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan yang berada pada dirinya sendiri dengan menganggap bahwa

hal tersebut adalah hal wajar yang memang dialami setiap manusia, sehingga individu mampu menerima kenyataan.

2. Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Neff (2011) menyebutkan aspek-aspek mengenai *self-compassion*,

diantaranya :

a. *Self-Kindness*

Self-kindness adalah kemampuan individu untuk memahami diri ketika mengalami kesulitan atau penderitaan dan menerima ketidaksempurnaan atau kekurangan diri tanpa memberikan penilaian negatif. *Self-kindness* menyadari individu mengenai ketidaksempurnaan dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri ketika dihadapkan pada pengalaman menyakitkan. Secara garis besar, *self-kindness* mengarah kepada kecenderungan untuk memahami dan menerima diri daripada mengkritik atau menghakimi diri. Individu akan memiliki *self-judgement* apabila mengkritik dan mengabaikan diri ketika dihadapkan pada ketidaksempurnaan dan kesulitan hidup.

b. *Common Humanity*

Common humanity adalah kemampuan individu untuk berpikir secara adaptif ketika mengalami kesulitan dan mampu menyadari bahwa kesulitan merupakan hal yang dialami oleh semua orang bukan hanya dialami oleh diri sendiri. Individu sadar bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan juga akan ada suatu keberhasilan. Oleh karena itu,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

common humanity didefinisikan sebagai kemampuan untuk melihat kesulitan dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia dan tidak melihat sebagai bagian yang terpisah sehingga mampu menghasilkan perilaku adaptif. Ketika individu merasa bahwa kesulitan dan kegagalan hanya dialami oleh dirinya dan bukan dialami oleh semua orang, maka dapat menyebabkan individu mengalami *isolation*.

c. *Mindfulness*

Mindfulness adalah tindakan individu untuk menginterpretasikan pikiran dan perasaan yang menyakitkan secara jelas tanpa menghakimi situasi yang sedang terjadi. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami secara objektif. Dengan *mindfulness* ini, individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan. Ketika individu tidak mampu dalam menginterpretasikan pikiran dan perasaan yang menyakitkan maka individu dapat menjadi *over-identification*, yaitu reaksi ekstrim atau berlebihan yang cenderung merenungkan kekurangan atau pandangan negatif tentang diri ketika menghadapi suatu permasalahan.

C. Kerangka Berpikir

Mahasiswa adalah peserta didik yang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa selama belajar di perguruan tinggi banyak mendapatkan tugas dari dosen yang menuntut untuk segera diselesaikan. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu berpikir lebih matang, bijaksana serta lebih efektif dalam penggunaan waktu karena keberhasilan dalam perkuliahan sangat ditentukan oleh cara belajar

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang baik oleh individu (Gie, 1995). Cara belajar yang baik sangat dibutuhkan dalam diri mahasiswa terutama dalam menggunakan waktu secara efektif. Penggunaan waktu secara efektif sangat mempengaruhi kinerja mahasiswa untuk segera menyelesaikan tugas yang telah diberikan dan tidak melakukan penundaan. Perilaku penundaan pekerjaan yang dilakukan oleh mahasiswa dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Prokrastinasi diartikan sebagai perilaku maladaptif yang sering dilakukan oleh mahasiswa dengan mengesampingkan tugas yang diberikan dari dosen hingga menit-menit terakhir sehingga mengalami ketidaknyamanan karena waktu menyelesaikan tugas hampir habis, memunculkan perasaan putus asa karena mahasiswa tahu bahwa hasil yang ia kerjakan tidak akan sebaik temannya yang tidak melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) dibedakan menjadi dua kategori, yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik. Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis pekerjaan diluar area akademik seperti tugas rumah tangga, tugas kantor, dan lain-lain. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis pekerjaan didalam area akademik seperti tugas membuat laporan, tugas akhir semester, dan tugas lainnya (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa dianggap sebagai sebuah strategi yang digunakan untuk menghindari emosi negatif seperti, perasaan cemas, malu, panik, dan takut ketika dihadapkan pada tugas-tugas yang tidak menyenangkan. Terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi mahasiswa ketika

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

melakukan prokrastinasi akademik, diantaranya permasalahan akan keberhasilan akademik dan permasalahan psikologis. Prokrastinasi menurut Ferrari & Diaz (2007) yang dilakukan oleh mahasiswa dapat berdampak negatif terhadap terlambatnya mahasiswa dalam menyelesaikan suatu tugas atau kegagalan ketika mengerjakan tugas, selain itu juga menghasilkan akibat-akibat lain misalnya perasaan yang tidak menyenangkan seperti perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, takut, panik, dan lain sebagainya. Saat mengalami kondisi yang tidak menyenangkan ini, maka mahasiswa akan cenderung menyalahkan dan tidak menerima keadaan dirinya. Neff (2003) mengemukakan individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dalam dirinya maka tidak rentan terhadap perasaan bersalah, perasaan malu, takut, cemas, depresi, dan kritikan terhadap diri.

Self-compassion menjadi faktor yang berpengaruh dalam mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Allen & Leary (2010) yang mengemukakan individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dalam dirinya tidak memandang situasi negatif sebagai suatu bencana, memiliki kecemasan yang ringan, dan tidak menghindari diri dari tugas yang sulit yang disebabkan perasaan takut akan kegagalan. Selain itu, Rananto & Hidayati (2017) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi dalam dirinya mampu untuk memahami diri (*self-kindness*), menerima diri (*common humanity*), dan mampu memandang permasalahan secara objektif (*mindfulness*). *Self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* merupakan komponen dari *self-compassion*. Dimana pada hasil penelitian Rananto & Hidayati (2017) menunjukkan bahwa

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dalam dirinya, akan berpengaruh terhadap rendahnya prokrastinasi akademik.

Individu yang memiliki kemampuan *self-compassion* yang rendah dalam dirinya maka cenderung memunculkan *self-judgment*, yaitu menilai diri secara negatif ketika berada dalam kesulitan akademik sehingga menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik pada individu. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Sirois (2013) yang mengemukakan bahwa individu yang memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi dalam dirinya maka mampu untuk memahami diri tanpa mengkritik diri secara negatif ketika mengalami kesulitan atau kegagalan (*self-kindness*) sehingga berpengaruh terhadap rendahnya prokrastinasi akademik pada individu.

D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir yang telah diuraikan, maka hipotesis yang akan diajukan adalah “terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa”. Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.