

**Hubungan *Self-Compassion* Dengan Prokrastinasi Akademik pada  
Mahasiswa *Double degree* di Universitas Merdeka Malang**

**SKRIPSI**

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana  
Psikologi**



Tabitha Aprilienies Enggi

20090000074

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG  
MALANG  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Nama : Tabitha Aprilienies Enggi  
NIM : 20090000074  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan *Self-Compassion* Dengan  
Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa *Double  
Degree* Universitas Merdeka Malang

Malang, 20 Agustus 2024

**DISETUJUI DAN DITERIMA**

Ketua Program Studi Psikologi

Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing

Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog



Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang

Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Hubungan *Self-Compassion* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Double Degree Universitas Merdeka Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Tabitha Aprilienies Enggi

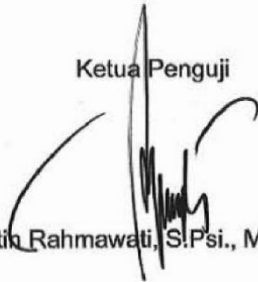
20090000074

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**

**Pada tanggal 16 Juli 2024**

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



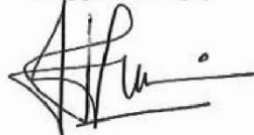
Dr. Agustia Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Th., M.Si

Anggota Penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 20 Agustus 2024



Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**MOTTO**

“Generasi muda adalah pembawa perubahan. Mereka memiliki tekad untuk menantang status quo, membangun jembatan ke kesetaraan, dan mewujudkan visi yang lebih inklusif”

**(Emma Watson)**

## **PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan Skripsi ini kepada:

“Kedua orangtuaku yang selalu membanggakan dan mendoakan saya, rekan- rekan saya semua yang saya sayangi, serta orang-orang yang pernah membantudikehidupan saya, dan paling utama adalah untuk diri saya sendiri yang sudah selalu berjuang di setiap kesulitan yang ada, senantiasa bangkit ketika mengalami kegagalan dan senantiasa selalu berjuang mengapai sebuah impian”

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji tuhan penulis penjatkan kepada tuhan yang maha esa, karena dengan mukjizat dan penyertaanya penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Hubungan *Self-Compassion* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa *Double Degree* Universitas Merdeka Malang” secara baik. Penelitian ini disusun berdasarkan persyaratan untuk memenuhi nilai mata kuliah Skripsi, dan merupakan syarat dalam Ujian Akhir Program Studi Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang.

Penulis mengucapkan terimakasih atas penyelesaian skripsi ini, kepada:

1. Prof. Dr. Anwar Sanusi, S.E., M.Si, selaku rector Universitas Merdeka Malang
2. Dr. Nawang W. W., S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Dr. Agustin Rahmawati., S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam menyusun skripsi.
4. D. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si, selaku dosen wali
5. Terimakasih kepada orang tua dan keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan moral, materi, motivasi dan doa yang selalu menyertai agar dimudahkan selalu dalam pengerjaan skripsi ini.
6. Terimakasih kepada Revian yang senantiasa menjadi tim *support* untuk penulis dapat mengerjakan skripsi ini dengan baik. Tidak lupa juga kepada Kak Sasil, Mas Birga, dan Abi yang sudah menemani dan saling menyemangati dalam proses pengerjaan skripsi. Sehat selalu

dimana pun kalian berada.

7. Terima kasih juga saya ucapkan kepada pihak-pihak yang belum dapat ucapan secara satu per satu. Semoga Tuhan selalu memberikan keberkahan dalam hidup kalian.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan akhir ini, masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak yang bersifat membangun demi penyempurnaan laporan ini. Semoga laporan ini berguna bagi pembaca secara umum dan penulis secara khusus. Akhir kata, penulis ucapkan banyak terimakasih

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul " Hubungan *Self-Compassion* Dengan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa *Double Degree* Universitas Merdeka Malang ".

Skripsi ini dibuat untuk mengetahui Hubungan *Self-Compassion* Dengan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa *Double Degree* Universitas Merdeka Malang, guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana S1 Psikologi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, penulis menerima saran dan kritik dari pembaca agar dapat memperbaiki skripsi ini. Akhir kata, penulis berdoa agar Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan seluruh pihak yang memberikan doa, semangat, serta bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Apabila masih banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan maaf yang sebesar-besarnya

Malang, 20 Agustus 2024



Tabitha Aprilienies Enggi

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
INTISARI .....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Prokrastinasi Akademik .....	7
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	7
2. Aspek-aspek yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	8
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	9
B. <i>Self-Compassion</i> .....	12
1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	12
2. Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i> .....	13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	14
C. Hubungan <i>Self-Compassion</i> Terhadap Prokrastinasi pada Mahasiswa <i>Double degree</i> di Universitas Merdeka Malang .....	16
D. Hipotesis .....	19
BAB III METODE PENELITIAN .....	20
A. Desain Penelitian .....	20
B. Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional .....	20
C. Partisipan Penelitian .....	21
1. Populasi .....	21
2. Sampel.....	22
D. Cara Pengumpulan Data .....	22
1) Skala Prokrastinasi Akademik.....	22
2). Skala <i>Self-Compassion</i> .....	24
E. Cara Analisis Data .....	26
1. Uji Normalitas.....	26
2. Uji Linearitas .....	27
3. Uji Hipotesis .....	27
F. Prosedur Penelitian .....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	29
A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	29
B. Kategorisasi Data.....	29

1. Skala <i>Self-Compassion</i> .....	31
2. Skala Prokrastinasi Akademik.....	31
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur .....	32
1. Deskripsi data .....	32
2. Reliabilitas data .....	33
D. Hasil .....	34
1. Uji Asumsi .....	34
2. Uji Hipotesis .....	35
E. Pembahasan .....	36
BAB V PENUTUP .....	39
A. Kesimpulan .....	39
B. Saran .....	39
DAFTAR PUSTAKA .....	40
LAMPIRAN .....	43

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Mahasiswa <i>Double degree</i> Universitas Merdeka Malang.....	22
Tabel 2 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik .....	24
Tabel 3 Blueprint Skala <i>Self-Compassion</i> .....	26
Tabel 4 Data Jenis Kelamin Responden .....	29
Tabel 5 Nilai Rata-Rata Variabel <i>Self-Compassion</i> dan Prokrastinasi Akademik.....	30
Tabel 6 Rumus Skor Standar .....	30
Tabel 7 Hasil Kategorisasi Data <i>Self-Compassion</i> .....	31
Tabel 8 Hasil Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik .....	32
Tabel 9 Nilai Maksimal dan Minimal, Nilai Rata-Rata (M), dan Standar Deviasi. ....	32
Tabel 10 Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i> dan Prokrastinasi Akademik .....	33
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Variabel X dan Y.....	34
Tabel 12 Hasil Uji Linearitas Variabel X dan Y.....	35
Tabel 13 Hasil Analisis Regresi Antara Variabel X dan Y.....	35

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran .....	18
-----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....	44
Lampiran 2 Skala Penelitian .....	46
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala Penelitian .....	54
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas dan Uji Linearitas .....	57
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis.....	59
Lampiran 6 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah .....	61
Lampiran 7 Hasil Cek Turnitin .....	63
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup.....	66

## Hubungan *Self-Compassion* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa *Double degree* Universitas Merdeka Malang

Tabitha Aprilienies Enggi

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

[tabithaaprilienies@gmail.com](mailto:tabithaaprilienies@gmail.com)

### INTISARI

Mahasiswa perguruan tinggi dihadapkan pada banyak tugas akademik dan non akademik yang seringkali memicu perilaku prokrastinasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa *double degree* di Universitas Merdeka Malang. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Teknik sampling menggunakan sampling jenuh, dengan melibatkan seluruh populasi sebanyak 122 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan prokrastinasi akademik, dengan nilai korelasi sebesar -0,430 dan signifikansi 0,000. Artinya, semakin tinggi tingkat *Self-Compassion*, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. *Self-compassion* mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang (88%), sementara prokrastinasi akademik juga berada pada kategori sedang (72%). Kedua variabel menunjukkan reliabilitas tinggi dengan Alpha Cronbach di atas 0,8. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya dan menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* dapat mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa *double degree*.

Kata Kunci : *Self-Compassion*, prokrastinasi akademik, mahasiswa *double degree*

# **The Relationship between *Self-Compassion* and Academic Procrastination in *Double degree* Students at Universitas Merdeka Malang**

**Tabitha Aprilienies Enggi**

*Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang*

[tabithaaprilienies@gmail.com](mailto:tabithaaprilienies@gmail.com)

## **ABSTRACT**

*College students are faced with many academic and non-academic tasks that often trigger procrastination behaviour. This study aims to analyze the relationship between self-compassion and academic procrastination in double degree students at Universitas Merdeka Malang. This research method uses a quantitative research approach. The sampling technique used saturated sampling, involving the entire population of 122 students as research samples. The Pearson correlation test shows a significant negative relationship between self-compassion and academic procrastination, with a correlation value of -0.430 and a significance of 0.000. This means that the higher the level of self-compassion, the lower the level of academic procrastination. Students' self-compassion was generally in the moderate category (88%), while academic procrastination was also in the moderate category (72%). Both variables showed high reliability with Cronbach's Alpha above 0.8. These findings are consistent with previous research and suggest that increasing self-compassion can reduce academic procrastination among double degree students.*

*Keyword: Self-Compassion, academic procrastination, double degree students.*