

# HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN KEEMPAT YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Adielia Faradhita Putri, Dian Ratna Sawitri

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Email: [adielifaradhita@gmail.com](mailto:adielifaradhita@gmail.com)

## Abstrak

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa seseorang menunda menyelesaikan tugasnya karena takut mengalami kegagalan dan menyebabkan adanya penilaian yang negatif atas kemampuannya. Upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah rasa takut akan suatu kegagalan adalah dengan melakukan *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun keempat yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tahun keempat yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro sebanyak 280 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 159 mahasiswa (perempuan: 79,87%; rata-rata usia = 21,82 tahun), yang diperoleh dengan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu Skala *Self-Compassion* (29 aitem,  $\alpha = 0,92$ ) dan Skala Prokrastinasi Akademik (43 aitem,  $\alpha = 0,96$ ). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik ( $r_{xy} = -0,427, p < 0,05$ ). Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Koefisien determinasi ditunjukkan dengan  $R^2 = 0,18$  yang memberikan gambaran bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 18% terhadap penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa, sementara sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** *self-compassion*; prokrastinasi akademik; skripsi

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG FOURTH-YEAR STUDENTS WRITING THEIR UNDERGRADUATE THESES IN THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, DIPONEGORO UNIVERSITY**

**Adielia Faradhita Putri, Dian Ratna Sawitri**

Faculty of Psychology, Diponegoro University,  
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Email: [adielifaradhita@gmail.com](mailto:adielifaradhita@gmail.com)

## **Abstract**

Previous research suggests that people procrastinate completing tasks for fear of failure and this leads to a negative assessment of their abilities. Efforts that can be made to prevent the fear of failure is by practicing self-compassion. This study aims to determine the relationship between self-compassion and academic procrastination in fourth-year students who are working on a thesis at the Faculty of Psychology, Diponegoro University. The population in this study were 280 fourth-year students who were working on their thesis at the Faculty of Psychology, Diponegoro University. The sample in this study were 159 students (female: 79.87%; average age = 21.82 years), which were sampled using simple random sampling technique. The measuring instruments used were the Self-Compassion Scale (29 items,  $\alpha = 0.92$ ) and the Academic Procrastination Scale (43 items,  $\alpha = 0.96$ ). Hypothesis testing using simple regression analysis showed a significant negative relationship between self-compassion and academic procrastination ( $r_{xy} = -0.427$ ,  $p < 0.05$ ). That is, the higher the self-compassion, the lower the academic procrastination of students. The coefficient of determination is shown with  $R^2 = 0.18$  which illustrates that self-compassion provides an effective contribution of 18% to the reduction of student academic procrastination, while the rest is determined by other factors not involved in the research.

**Keywords:** self-compassion; academic procrastination; thesis