

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP
PROKRAS TINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**



Ranita Permatasari

1125163585

SKRIPSI

**Ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

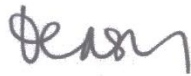
2020

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”

Nama Mahasiswa : Ranita Permatasari
 NIM : 1125163585
 Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 03 Agustus 2020

Pembimbing I




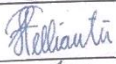
Deasyanti, Ph.D
 NIP. 196612072005012001

Pembimbing II



Erik, M.Si
 NIDK. 8844660018

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Burhanuddin Tola (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Fellianti Muzdalifah, M.Psi. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi. (Anggota)****		21 Agustus 2020

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ranita Permatasari

NIM : 1125163585

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa** adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni sampai dengan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Juli 2020

Yang membuat pernyataan



Ranita Permatasari

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidakkah kamu tahu bahwa Allah memiliki kerajaan langit dan bumi? Dan tidak ada bagimu pelindung dan penolong selain Allah” (Q.S Al-Baqarah: 107)

Alhamdulillah, penulis panjatkan puji dan syukur kepada Allah karena atas izin-Nya penulis dapat melaksanakan penelitian dan menyelesaikan skripsi. Skripsi ini penulis persembahkan untuk Ayah dan Mama yang senantiasa memberikan dukungan moral, emosional dan material hingga saat ini. Terima kasih kepada keluarga atas segala doa dan dukungan selama menyusun skripsi. Skripsi ini juga penulis persembahkan untuk diri penulis, terima kasih sudah mau bertahan dan tetap percaya dengan diri sendiri setelah melewati banyak rintangan selama menjalani perkuliahan, satu hal yang perlu diingat ketika diri merasa tidak mampu:

Small progress is still a progress.

Don't stop and keep striving for the better, your time will come.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini,
saya:

Nama : Ranita Permatasari
NIM : 1125163585
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : ranitapermatasr@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT
Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya
ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta
berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data
(*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau
media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya
selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang
bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan
Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran
Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 6 Oktober 2020

(*Ranita Permatasari*)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ranita Permatasari

NIM : 1125163585

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Pendidikan Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis /pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 22 Juli 2020



Ranita

Permatasari

ABSTRAK

RANITA PERMATASARI

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP PROKRASTINASI

AKADEMIK PADA MAHASISWA

Skripsi

Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2020

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Instrumen pengukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 277 responden. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p < 0,000$ lebih kecil dari tingkat signifikan 0,05 dengan nilai F Hitung 76,848 dan F tabel 3,875. Kemudian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan dapat dinyatakan bahwa terdapat Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, *Self-Compassion*, Mahasiswa

ABSTRACT

RANITA PERMATASARI

THE INFLUENCE OF SELF-COMPASSION TO ACADEMIC
PROCRASTINATION FOR UNDERGRADUATE STUDENTS

Undergraduate Thesis

Department of Psychology, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta

2020

This research aims to determine the Influence of Self-Compassion To Academic Procrastination For Undergraduat Students. This research methods use quantitative. Measuring instruments use Self-Compassion Scale (SCS) and Tuckman Procrastination Scale (TPS). The sampling technique in this research use non-probability sampling. The number of samples in this research were 277 respondents. The results showed the p-value of 0.000 was smaller than the significant level of 0.05 and F value was 76,848 whereas the F table score was 3,875. Then, the alternative hypothesis (H_a) is accepted and can be stated as the Influence of Self-Compassion To Academic Procrastination For Undergraduate Students.

Keyword: Academic Procrastination, Self-Compassion, Undergraduate Students

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT telah memberikan rahmat dan nikmat yang berlimpah berupa kesehatan, kelancaran, kemudahan dan kemampuan selama menjalani perkuliahan. Alhamdulillah atas izin Allah, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa” sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Negeri Jakarta.

Perjalanan selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini tidak luput dari bantuan orang-orang berjasa di kehidupan peneliti, maka dari itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si, selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas yang sudah membimbing terkait kegiatan mahasiswa maupun organisasi dan menjadi tempat berdiskusi yang nyaman selama menjalani perkuliahan.
5. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

6. Ibu Deasyanti, Ph.D selaku dosen pembimbing I yang sudah meluangkan waktu, tenaga, kesabaran dan kasih sayang yang luar biasa dalam memberikan dukungan serta arahan selama proses penyusunan skripsi.
7. Bapak Erik, M.Si selaku dosen pembimbing II yang sudah meluangkan waktu, tenaga, dan arahan yang luar biasa serta memberikan dukungan dan dorongan untuk tetap semangat selama penyusunan skripsi.
8. Seluruh dosen Psikologi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sudah membimbing penulis dari awal hingga akhir perkuliahan.
9. Seluruh staff dan karyawan di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sudah membantu penulis dalam pengadministrasian seluruh kebutuhan dari awal hingga akhir perkuliahan
10. Ayah dan Mama serta keluarga yang senantiasa menemani, membimbing, dan memberikan doa serta dukungan dan kasih sayang luar biasa hingga saat ini.
11. Teman-teman peneliti, Dinar Puspita, Delima Lestari Jinan, Naila Fahira, Puput Tri Astuti, Ranny Megawati, Azim Jamal, dan Rasyid Hilmy yang telah memberikan dukungan serta hiburan dari awal hingga akhir penyusunan skripsi.
12. Teman-teman kuliah peneliti, Adinda Fatiha, Amelia Syuhada, Dea Permata Sari, Nabila Meidina, Rizkya Aiga, dan Santi Romarantika yang sudah senantiasa menjadi tempat berkeluh kesah dan berbagi setiap pengalaman dari awal hingga akhir perkuliahan.
13. Kak Sarah Nurul Aziizah, Siti Nur Hasanah, Fajar Rahman Hakim, serta teman-teman Kadept Expo dan Ambisy yang senantiasa menjadi tempat diskusi dalam penyusunan skripsi.
14. Hanita Nur Azmi yang telah mengajarkan dan memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi.

15. Teman-teman kelas E 2016 yang sudah memberikan canda tawa serta semua pengalaman selama perkuliahan dan seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi.

Apabila terdapat saran, kritik, dan pertanyaan lebih lanjut mengenai skripsi ini, pembaca dapat menghubungi peneliti melalui alamat *email* ranitapermatasr@gmail.com. Semoga skripsi ini dapat menjadi sumber informasi bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, Juli 2020

Peneliti



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA.....	
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1	2
PENDAHULUAN	2
1.1 Latar Belakang Masalah	2
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB 2	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Tinjauan Pustaka Prokrastinasi Akademik	11

2.1.1	Pengertian Prokrastinasi Akademik	11
2.1.2	Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik	12
2.1.3	Aspek Prokrastinasi Akademik	13
2.1.4	Dampak Prokrastinasi Akademik	14
2.1.5	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik	15
2.1.6	Cara Pengukuran Prokrastinasi Akademik	16
2.2	Tinjauan Pustaka <i>Self-Compassion</i>	17
2.2.1	Definisi <i>Self-Compassion</i>	17
2.2.2	Aspek <i>Self-Compassion</i>	18
2.2.3	Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self-Compassion</i>	19
2.2.4	Cara Pengukuran <i>Self-Compassion</i>	20
2.3	Pengertian Mahasiswa	20
2.4	Tinjauan Pustaka mengenai Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan <i>Self-Compassion</i>	21
2.5	Kerangka Pemikiran	22
2.6	Hipotesis	23
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	23
BAB III		26
METODOLOGI PENELITIAN		26
3.1	Metode Penelitian	26
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	26
3.2.1	Definisi Konseptual	26
3.2.2	Definisi Operasional	27
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.3.1	Populasi	28
3.3.2	Sampel	28
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1	Instrumen Prokrastinasi Akademik	30
3.4.2	Instrumen <i>Self-Compassion</i>	32

3.5	Uji Coba Instrumen	34
3.5.1	Uji Validitas Instrumen	34
3.5.2	Uji Reliabilitas Instrumen	42
3.6	Analisis Data	43
3.6.1	Uji Statistik	43
3.6.2	Uji Normalitas	43
3.6.3	Uji Linearitas	43
3.6.4	Uji Korelasi	43
3.6.5	Uji Hipotesis	44
3.7	Hipotesis Statistik	44
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1	Gambaran Responden Penelitian	46
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	47
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan	49
4.2	Prosedur Penelitian	51
4.2.1	Persiapan Penelitian	51
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	52
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	53
4.3.1	Data Deskriptif Prokrastinasi Akademik	53
4.3.2	Data Deskriptif <i>Self-Compassion</i>	56
4.4	Uji Normalitas	58
4.5	Uji Linearitas	59
4.6	Uji Korelasi	60
4.7	Uji Hipotesis	61
4.8	Pembahasan	63
4.9	Keterbatasan Penelitian	65
BAB V	66
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	66

5.1	Kesimpulan.....	66
5.2	Implikasi.....	66
5.3	Saran.....	67
5.3.1	Bagi Mahasiswa.....	67
5.3.2	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....		68
LAMPIRAN.....		73



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala Prokrastinasi Akademik	30
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	31
Tabel 3.3 Skoring Skala <i>Self-Compassion</i>	32
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Self-Compassion</i>	33
Tabel 3.5 <i>Corrected Item-Total Correlation</i> Prokrastinasi Akademik.....	35
Tabel 3.6 <i>Corrected Item-Total Correlation Self-Compassion</i>	36
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	37
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Final Instrumen Prokrastinasi Akademik	38
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 3.10 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Self-Compassion</i>	41
Tabel 3.11 Koefisien Reliabilitas Instrumen.....	42
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	48
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan.....	49
Tabel 4.4 Keterangan Grafik.....	51
Tabel 4.5 Distribusi Deskriptif Data Prokrastinasi Akademik	53
Tabel 4.6 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	55
Tabel 4.7 Distribusi Deskriptif Data <i>Self-compassion</i>	56
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor <i>Self-Compassion</i>	57
Tabel 4.9 Uji Normalitas.....	58
Tabel 4.10 Uji Linearitas.....	59
Tabel 4.11 Uji Korelasi.....	60
Tabel 4.12 Uji Signifikansi Keseluruhan.....	61
Tabel 4.13 <i>Model Summary</i>	62
Tabel 4.14 Uji Persamaan Regresi.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	23
Gambar 4.1 Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Gambar 4.2 Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Usia.....	49
Gambar 4.3 Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Angkatan.....	50
Gambar 4.4 Histogram Prokrastinasi Akademik.....	54
Gambar 4.5 Histogram <i>Self-Compassion</i>	57
Gambar 4.6 <i>Scatter-plot Linearitas Prokrastinasi Akademik dengan Self-compassion</i>	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Skala Uji Validitas.....	73
Lampiran 2 Analisis Data Statistik SPSS (Uji Coba)	76
Lampiran 3 Instrumen Final.....	78
Lampiran 4 Analisis Data Final SPSS	81
Lampiran 5 Surat Validasi Instrumen	86
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	88