

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
JABODETABEK PADA SAAT MASA PANDEMI COVID-19**



Muhammad Rayhan At-Tsani

1801618160

SKRIPSI

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

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
TAHUN 2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir di Jabodetabek Pada Saat Masa Pandemi COVID-19”

Nama Mahasiswa : Muhammad Rayhan At-Tsani
 Nomor Registrasi : 1801618160
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 16 Agustus 2022

Pembimbing I





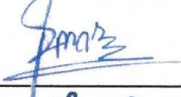
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D.
 NIP. 197512162006042001

Pembimbing II



Lupi Yudhaningrum, M.Psi.
 NIP. 8802680018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		8 sept 2022
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		7 sept 2022
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2022
Irma Rosalinda, M.Si (Anggota)****		31 Agustus 2022
Ernita Zakiah, M.Psi (Anggota)		31 Agustus 2022

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Muhammad Rayhan At-Tsani

NIM : 1801618160

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir di Jabodetabek Pada Saat Masa Pandemi COVID-19” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada April 2022 sampai dengan Agustus 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/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, 10 September 2022

Yang Membuat Pernyataan



(Muhammad Rayhan At-Tsani)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Gagal hanya terjadi jika kita menyerah”

(B. J. Habibie)

“Pada saat-saat tergelap kita, kita harus fokus untuk melihat cahaya”

(Aristoteles)

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, namun jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangatlah pedih”

(QS. Ibrahim: 7)

Dengan izin Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, keluarga, dosen pengajar, dan teman-teman seperjuangan sebagai salah satu pencapaian hidup saya atas ilmu dan pelajaran hidup yang telah diberikan.



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 : Muhammad Rayhan At-Tsani
NIM : 1801618160
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : mrayhan0906@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
Mahasiswa Tingkat Akhir di Jabodetabek Pada Saat Masa
Pandemi COVID-19

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



(Muhammad Rayhan At-Tsani)
nama dan tanda tangan

MUHAMMAD RAYHAN AT-TSANI

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI JABODETABEK
PADA SAAT MASA PANDEMI COVID-19

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta

2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Jabodetabek pada saat masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengujian regresi sederhana. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan memperoleh 200 responden dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir di Jabodetabek berusia 18-30 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah *Self Compassion Scale* (SCS) dan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh secara negatif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir saat masa pandemi COVID-19. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion*, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Kata kunci: *self compassion*, prokrastinasi akademik, mahasiswa tingkat akhir.

MUHAMMAD RAYHAN AT-TSANI

*THE EFFECT OF SELF COMPASSION ON ACADEMIC
PROCRASTINATION OF FINAL-LEVEL STUDENTS IN
JABODETABEK DURING THE COVID-19 PANDEMIC*

Thesis

*Jakarta : Psychology Study Program, Faculty of Educational
Psychology,
State University of Jakarta*

2022

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-compassion on the academic procrastination of final year students in in Jabodetabek during the COVID-19 pandemic. This study uses a quantitative approach with simple regression testing. Sampling in this study using purposive sampling technique and obtained 200 respondents with the criteria of final year students in Jabodetabek aged 18-30 years. The measuring instruments used are Self Compassion Scale (SCS) and Tuckman Procrastination Scale (TPS). The results showed that self-compassion had a negative effect on academic procrastination in final year students during the COVID-19 pandemic. It can be interpreted that if the level of self-compassion is higher, the level of academic procrastination will be lower.

Keywords: self compassion, academic procrastination, final year student

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb. Kita panjatkan puji syukur atas ke hadirat Allah SWT, karena dengan Rahmat dan Ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir di Jabodetabek pada saat masa pandemi COVID-19”. Skripsi ini disusun dan diselesaikan sebagai syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini berjalan lancar karena adanya dukungan dan kontribusi dari pihak yang telah membantu. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya terhadap pihak yang disebutkan berikut ini:

1. Kepada Ayah, Ibu, Abang, dan Adek selaku keluarga yang telah memberikan dukungan baik melalui doa ataupun motivasi dalam penyusunan skripsi.
2. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing I yang telah mengarahkan, membimbing, membantu, dan memberikan semangat dalam penyusunan dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing II yang telah mengarahkan, membimbing, membantu, dan memberikan semangat dalam penyusunan dan menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah mengajarkan dan memberikan ilmu yang bermanfaat dari awal perkuliahan hingga akhir.
8. Seluruh Staf Administrasi Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu proses administrasi selama penulis menjalani perkuliahan sejak awal hingga akhir.
9. Kepada seluruh responden yang sudah menyediakan waktunya untuk membantu mengisi kuesioner penelitian ini.
10. Kepada Sinta Adzilla Mona dan Keluarga yang sudah menemani, membantu, dan memberikan dukungan dari masa perkuliahan hingga penyelesaian penyusunan skripsi.
11. Kepada Dika dan Keluarga yang sudah menyediakan tempat untuk penyusunan skripsi.
12. Kepada Rafif dan Keluarga yang sudah menyediakan tempat untuk penyusunan skripsi.
13. Kepada Ekky, Dika, Tomi, Fadjar, Fajri, Farhan, Nadhif, Ega, Sabda, Dico, Krisna, Tyan yang telah membantu dan menguatkan satu sama lain dalam penyusunan skripsi.
14. Teman-teman mahasiswa Fakultas Psikologi UNJ 2018 yang selalu membantu dan memberikan dukungan selama penyusunan skripsi.
15. Serta Pihak-pihak lain yang turut serta berkontribusi namun tidak dapat penyusun sebutkan satu persatu.

Jakarta, 13 Agustus 2022



Muhammad Rayhan At-Tsani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1. Manfaat Teoritis	8
1.6.2. Manfaat Praktik.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.1. Definisi Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.2. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik	11
2.1.3. Aspek Prokrastinasi Akademik	11
2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	12
2.1.5. Dampak Prokrastinasi Akademik.....	15
2.1.6. Pengukuran Prokrastinasi Akademik	16
2.2. <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.	Karakteristik/Ciri-Ciri Individu yang Memiliki <i>Self Compassion</i>	19
2.2.4.	Pengukuran <i>Self Compassion</i>	20
2.3.	Definisi Mahasiswa Tingkat Akhir	20
2.4.	Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan <i>Self Compassion</i>	22
2.5.	Kerangka Pemikiran	23
2.6.	Hipotesis	26
2.7.	Hasil Penelitian Yang Relevan	26
BAB III METODE PENELITIAN		29
3.1.	Tipe Penelitian	29
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	29
3.2.1.	Definisi Konseptual	29
3.2.2.	Definisi Operasional	30
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.3.1.	Populasi	31
3.3.2.	Sampel	31
3.3.3.	Teknik Pengambilan Sampel	31
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	32
3.4.1.	Instrumen Prokrastinasi Akademik	32
3.4.2.	Instrumen <i>Self Compassion</i>	35
3.4.3.	Uji Coba Instrumen	38
3.5.	Analisis Data	47
3.5.1.	Uji Statistik	47
3.5.2.	Uji Normalitas	47
3.5.3.	Uji Linearitas	48
3.5.4.	Uji Homogenitas	48
3.5.5.	Uji Pengaruh	48
3.5.6.	Hipotesis Statistik	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		50
4.1.	Gambaran Responden Penelitian	50
4.1.1.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	50
4.1.2.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia	51

4.1.3.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Domisili	52
4.1.4.	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Universitas	54
4.2.	Prosedur Penelitian.....	57
4.2.1.	Persiapan Penelitian	57
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian	58
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	58
4.3.1.	Data Deskriptif Prokrastinasi Akademik.....	58
4.3.2.	Data Deskriptif <i>Self Compassion</i>	60
4.3.3.	Uji Normalitas	62
4.3.4.	Uji Linearitas.....	63
4.3.5.	Uji Homogenitas	64
4.3.6.	Uji Pengaruh	64
4.4.	Pembahasan	67
4.5.	Keterbatasan Penelitian	69
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	70
5.1.	Kesimpulan.....	70
5.2.	Implikasi.....	70
5.3.	Saran.....	71
5.3.1.	Bagi Mahasiswa	71
5.3.2.	Bagi Peneliti Selanjutnya	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skoring Skala Prokrastinasi Akademik	33
Tabel 3.2 Blueprint Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik	34
Tabel 3.3 Skoring Skala <i>Self Compassion</i>	35
Tabel 3.4 Blueprint Instrumen Skala <i>Self Compassion</i>	36
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Guilford	38
Tabel 3.6 Hasil Uji Daya Beda Instrumen <i>Tuckman Procrastination Scale</i>	39
Tabel 3.7 Revisi <i>Item</i> Instrumen <i>Tuckman Procrastination Scale</i>	40
Tabel 3.8 Blueprint Instrumen Final <i>Tuckman Procrastination Scale</i>	41
Tabel 3.9 Hasil Uji Daya Beda Instrumen <i>Self Compassion Scale</i>	43
Tabel 3.10 Revisi <i>Item</i> Instrumen <i>Self Compassion Scale</i>	45
Tabel 3.11 Blueprint Instrumen Final <i>Self Compassion Scale</i>	45
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4.2 Gambaran Data Deskriptif Responden Berdasarkan Usia	51
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	53
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Asal Universitas	54
Tabel 4.5 Data Deskriptif Prokrastinasi Akademik.....	58
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik.....	59
Tabel 4.7 Hasil Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik.....	60
Tabel 4.8 Data Deskriptif <i>Self Compassion</i>	60
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor <i>Self Compassion</i>	62
Tabel 4.10 Hasil Kategorisasi Skor <i>Self Compassion</i>	62
Tabel 4.11 Uji Linearitas	63
Tabel 4.12 Uji Homogenitas	64
Tabel 4.13 Hasil Uji ANOVA.....	65
Tabel 4.14 <i>Model Summary</i>	65
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	26
Gambar 4.1 Grafik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
Gambar 4.2 Grafik Berdasarkan Usia.....	52
Gambar 4.3 Grafik Berdasarkan Domisili.....	53
Gambar 4.4 Grafik Berdasarkan Asal Universitas.....	56

