

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU

Nichy Hardianti

nichyhardianti@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan suatu masalah yang sering terjadi pada kalangan mahasiswa. Prokrastinasi akademik menunjukkan keterlambatan dalam tugas akademik yang bisa berpengaruh negatif terhadap psikologis maupun pada kegiatan akademik. Dibutuhkan usaha aktif dan mandiri oleh mahasiswa agar bisa mengarahkan proses belajar sehingga dapat menghindari terjadinya prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Self-compassion* merupakan kemampuan menerima diri dengan cara menunjukkan kebaikan pada diri dan memiliki kesadaran penuh atas masalah yang muncul. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau sebanyak 252 orang, yang diperoleh melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 30 aitem valid ($\alpha=0,898$) dan skala *self-compassion* terdiri dari 22 aitem valid ($\alpha=0,869$). Uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi. Hubungan tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,338$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$. Dengan demikian, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin tinggi prokrastinasi. Jadi hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: *Prokrastinasi Akademik, Self-compassion*


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.

The Relationship between Self-Compassion and Academic Procrastination for Psychology Faculty Students of UIN Suska Riau

Nichy Hardianti

nichyhardianti@gmail.com

Faculty Of Psychology State Islamic University Of Sultan Syarif Kasim Riau

Abstract

Academic procrastination is a problem that frequently exist inside college student. Academic procrastination shows a lateness on academic tasks which can affect negatively towards psychology or academic activities. Active efforts are needed also independent action by college student so they xan progress towards studying and prevent Academic procrastination. This research aims is to study the relationship between self-compassion and academic procrastination on UIN suska riau college student. Self-compassion is an ability to accept an individual oneself by showing kindness towards that individual and having full awareness upon finding problems. The subject of this study was 252 students of Faculty Psychology UIN Suska Riau, who were obtained through the proportionate stratified random sampling technique. Data collection instruments in this study used an academic procrastination scale consisting of 30 valid items ($\alpha=0.898$) and a self-compassion scale consisting of 22 valid items ($\alpha = 0.869$) Hypothesis testing using product moment correlation showed a negative relationship between self-compassion with academic procrastination in psychology faculty students. The relationship is shown by the correlation coefficient value $r_{xy} -0.333$ with a significance level of $p 0.000$. Thus, the higher the self-compassion, the lower the academic procrastination, conversely the lower the self-compassion, the higher the procrastination. So the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: self-compassion; academic procrastination

UIN SUSKA RIAU