

ABSTRAK

Skripsi dengan judul "Hubungan *Self Compassion* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir" ini ditulis oleh Safira Inayatizzulfa, NIM. 1860308222140, dengan pembimbing Femita Adelina, M.Si.

Kata Kunci: Mahasiswa Tingkat Akhir, Prokrastinasi Akademik, *Self Compassion*.

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kerap dialami mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam proses penyusunan skripsi. Tekanan akademik yang berat, seperti pelaksanaan KKN dan magang yang berjalan hampir bersamaan dengan pengerjaan tugas akhir, seringkali memicu kecemasan dan kritik diri berlebihan yang berujung pada perilaku penundaan. *Self Compassion* diduga menjadi salah satu faktor psikologis yang dapat membantu mahasiswa mengelola kondisi tersebut secara lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self compassion* dan prokrastinasi akademik, serta menguji hubungan antara keduanya pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi adalah mahasiswa angkatan 2022 yang sedang menempuh skripsi, dengan sampel sebanyak 190 responden melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala *Self Compassion* berdasarkan teori *Self Compassion* oleh Kristin Neff yang meliputi aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, serta Skala Prokrastinasi Akademik berdasarkan teori Prokrastinasi Akademik oleh McCloskey dan Scielzo yang mencakup enam aspek. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat *self compassion* pada kategori tinggi, sedangkan prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah hingga sedang. Uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman Rank menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan prokrastinasi akademik ($r = -0,482$, $p = 0,000 < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan bersikap baik pada diri sendiri, memahami kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia, serta menjaga kesadaran emosi secara seimbang berperan penting dalam mereduksi perilaku penundaan tugas akademik. Hasil penelitian ini diharapkan mendorong institusi pendidikan untuk mengintegrasikan dukungan kesehatan mental berbasis *self compassion* guna meningkatkan keberhasilan studi mahasiswa.

ABSTRACT

This thesis, entitled "The Relationship between Self Compassion and Academic Procrastination among Final-Year Students", was written by Safira Inayatizzulfa, Student ID No. 1860308222140, under the supervision of Femita Adelina, M.Si.

Keywords: *Academic procrastination, Final-year students, Self Compassion.*

Academic procrastination is a phenomenon frequently experienced by final-year students, particularly during the process of writing their final-year dissertation. Heavy academic pressures, such as undertaking Community Service Programmes (KKN) and work placements that run almost concurrently with the completion of the final-year dissertation, often trigger anxiety and excessive self-criticism, leading to procrastinatory behaviour. Self-compassion is thought to be one of the psychological factors that can help students manage this situation more adaptively. This study aims to determine the levels of self-compassion and academic procrastination, as well as to examine the relationship between the two among final-year students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

This study employed a quantitative approach with a correlational design. The population comprised students from the 2022 cohort who were currently writing their final-year dissertations, with a sample of 190 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using the Self-Compassion Scale based on Kristin Neff's theory, which covers the aspects of self-kindness, common humanity, and mindfulness, as well as the Academic Procrastination Scale based on McCloskey and Scielzo's theory, which covers six aspects. Data were analysed using the Spearman's rank correlation test.

The results of the study indicate that the majority of senior students exhibit high levels of self-compassion, while their academic procrastination falls into the low to moderate range. Hypothesis testing using Spearman's rank correlation revealed a significant negative relationship between self-compassion and academic procrastination ($r = -0.482$, $p = 0.000 < 0.05$). This means that the higher a student's level of self-compassion, the lower their tendency to procrastinate. These findings confirm that the ability to be kind to oneself, to understand difficulties as part of the human experience, and to maintain balanced emotional awareness plays a crucial role in reducing academic procrastination. It is hoped that these research findings will encourage educational institutions to integrate self-compassion-based mental health support to enhance students' academic success.

الملخص

إن هذا بحث علمي بعنوان: "العلاقة بين الشفقة بالذات (Self Compassion) والتسويف الأكاديمي (Academic Procrastination) للطلبة في المرحلة النهائية" كتبته سفيرا عناية الزلفى، رقم القيد: ١٨٦٠٣٠٨٢٢٢١٤٠، تحت إشراف فيميثا أديلينا، الماجستير.

الكلمات المفتاحية: الطلبة في المرحلة النهائية، التسويف الأكاديمي، الشفقة بالذات.

يُعدّ التسويف الأكاديمي (*academic procrastination*) من الظواهر التي كثيراً ما يعاني منها طلبة في المرحلة النهائية، ولا سيما أثناء إعداد بحث علمي. فالأعباء الأكاديمية المكثفة، مثل تنفيذ برنامج الخدمة المجتمعية الميدانية (KKN) والتدريب المهني اللذين يتزامنان غالباً مع إنجاز مشروع التخرج، تؤدي في كثير من الأحيان إلى إثارة القلق والنقد الذاتي المفرط، مما ينتهي إلى سلوكيات التأجيل والتسويف. ويُفترض أن الشفقة بالذات (*self compassion*) تُعدّ أحد العوامل النفسية التي يمكن أن تساعد الطلبة على إدارة هذه الظروف بصورة أكثر تكيّفاً. ولذلك، يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الشفقة بالذات والتسويف الأكاديمي، فضلاً عن اختبار العلاقة بينهما للطلبة في المرحلة النهائية في جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج.

استخدم هذا البحث المنهج الكمي بالتصميم الارتباطي. وتمثّل مجتمع الدراسة في طلبة دفعة سنة ٢٠٢٢ الذين يدرسون مشروع التخرج، بينما بلغ حجم العينة ١٩٠ مستجيباً تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة القصدية (*purposive sampling*). وقد جُمعت البيانات باستخدام مقياس الشفقة بالذات المستند إلى نظرية الشفقة بالذات لكريستين نيف (*Kristin Neff*)، والتي تشمل أبعاد اللطف بالذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة الذهنية، بالإضافة إلى مقياس التسويف الأكاديمي المستند إلى نظرية التسويف الأكاديمي لماكلوسكي وسكيلزو (*McCloskey and Scielzo*)، والذي يشتمل على ستة أبعاد. وتم تحليل البيانات باستخدام اختبار ارتباط سيرمان الرتبي (*spearman rank*).

أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية طلاب السنة النهائية يتمتعون بمستوى عالٍ من التعاطف مع الذات، في حين أن التسويف الأكاديمي يقع في الفئة المنخفضة إلى المتوسطة. وأظهر اختبار الفرضية باستخدام معامل ارتباط سيرمان وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والتسويف الأكاديمي (معامل الارتباط $r = -0,482$ ، وقيمة الدلالة الإحصائية $p =$

٠,٠٠٠ < ٠,٠٠٥). وهذا يعني أنه كلما زاد التعاطف الذاتي لدى الطلاب، انخفضت ميلهم إلى التسويف. تؤكد هذه النتائج أن القدرة على التعامل بلطف مع الذات، وفهم الصعوبات كجزء من التجربة الإنسانية، والحفاظ على وعي عاطفي متوازن، تلعب دوراً مهماً في الحد من سلوك تأجيل المهام الأكاديمية. ومن المتوقع أن تشجع نتائج هذا البحث المؤسسات التعليمية على دمج الدعم الصحي النفسي القائم على التعاطف الذاتي من أجل تعزيز نجاح الطلاب في دراستهم.