# ABSTRAK

Skripsi yang berjudul *"Pengaruh Self-compassion terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa* Program Studi *Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung"* ditulis oleh Nazla Syarifa, NIM 126308212118 di bawah bimbingan Bapak Germino Wahyu Broto, M.Si.

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

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, salah satunya adalah *self-compassion*. Mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* rendah cenderung mudah menyalahkan diri sendiri, takut gagal, dan mengalami kecemasan yang dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausal komparatif. Sampel penelitian sebanyak 304 mahasiswa diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *Self-compassion* dan skala Prokrastinasi Akademik, kemudian dianalisis menggunakan SPSS versi 25 dengan uji regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara *self-compassion* terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *t* hitung *–33,131* > *t* tabel 1,968. Persamaan regresi yang dihasilkan adalah $Y = 125,107 – 1,521X$, dengan koefisien determinasi ($R^2 = 0,784$) yang berarti *self-compassion* berkontribusi sebesar 78,4% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 21,6% dipengaruhi faktor lain. Menurut Ghozali, nilai koefisien determinasi di atas 0,75 termasuk dalam kategori pengaruh sangat kuat. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *self-compassion* mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.

## ABSTRACT

*The thesis entitled "The Influence of Self-compassion on Academic Procrastination among Students of the Islamic Psychology Department at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung" was written by* Nazla Syarifa, Student ID: 126308212118 *under the supervision of* Mr. Germino Wahyu Broto, M.Si.

**Keywords:** *Self-compassion*, Academic Procrastination, Students

*This research was motivated by the high level of academic procrastination among students, which is influenced by several psychological factors, one of which is self-compassion. Students with low self-compassion tend to blame themselves, fear failure, and experience anxiety, increasing the likelihood of academic procrastination. The purpose of this study is to determine the effect of self-compassion on academic procrastination among students of the Islamic Psychology Department at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.*

*This study employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 304 students selected using a purposive sampling technique. Data were collected through Self-compassion and Academic Procrastination scales and analyzed using SPSS version 25 with a simple linear regression test.*

*The results of the study indicate a negative and significant effect of self-compassion on academic procrastination, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a calculated t-value of –33.131, which is greater than the t-table value of 1.968. The resulting regression equation is $Y = 125.107 – 1.521X$, with a coefficient of determination ($R^2 = 0.784$), indicating that self-compassion contributes 78.4% to academic procrastination, while the remaining 21.6% is influenced by other factors. According to Ghozali, a coefficient of determination above 0.75 is classified as a very strong effect. Therefore, the higher the level of self-compassion among students, the lower their tendency to engage in academic procrastination.*


[

## الملخص

الأطروحة المعنونة »تأثير التعاطف مع الذات على التسويف الأكاديمي لدى طلاب برنامج دراسة علم النفس الإسلامي بجامعة السيد علي رحمة الله تولونغاغونغ«، أعدّتها نَزْلَا شَرِيفَة، رقم القيد واحد اثنان ستة ثلاثة صفر ثمانية اثنان واحد اثنان واحد واحد ثمانية، تحت إشراف الأستاذ غيرمينو واهيو بروتو، ماجستير في العلوم.

الكلمات المفتاحية :التعاطف مع الذات، التسويف الأكاديمي، الطلاب.

ينطلق هذا البحث من ظاهرة ارتفاع مستوى التسويف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، والذي يتأثر بعدة عوامل نفسية، من بينها التعاطف مع الذات. فالطلاب الذين يتمتعون بمستوى منخفض من التعاطف مع الذات يميلون إلى لوم أنفسهم بسهولة، والخوف من الفشل، والشعور بالقلق، مما قد يزيد من سلوك التسويف الأكاديمي. ويهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير التعاطف مع الذات على التسويف الأكاديمي لدى طلاب برنامج دراسة علم النفس الإسلامي بجامعة السيد علي رحمة الله تولونغاغونغ.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بنوع البحث السببي المقارن. وبلغت عينة البحث ثلاثمائة وأربعة طلاب تم اختيارهم باستخدام تقنية العينة القصدية. وجُمعت البيانات باستخدام مقياس التعاطف مع الذات ومقياس التسويف الأكاديمي، ثم جرى تحليلها باستخدام برنامج إس بي إس إس الإصدار خمسة وعشرين من خلال اختبار الانحدار الخطي البسيط.

وأظهرت نتائج البحث وجود تأثير سلبي ودال إحصائيًا للتعاطف مع الذات على التسويف الأكاديمي، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية صفر فاصل صفر صفر صفر وهي أقل من صفر فاصل صفر خمسة، كما بلغت قيمة ت المحسوبة سالب ثلاثة وثلاثون فاصل مائة وواحد وثلاثون، وهي أكبر من قيمة ت الجدولية واحد فاصل تسعمائة وثمانية وستون من ألف .وأسفرت معادلة الانحدار عن الصيغة :المتغير التابع يساوي مائة وخمسة وعشرين فاصل مائة وسبعة ناقص واحد فاصل خمسمائة وواحد وعشرون مضروبًا في المتغير المستقل .وبلغ معامل التحديد سبعة أعشار وأربعة وثمانون من المائة، مما يدل على أن التعاطف مع الذات يساهم بنسبة ثمانية وسبعين فاصل أربعة في المائة في التسويف الأكاديمي، في حين أن واحدًا وعشرين فاصل ستة في المائة تتأثر بعوامل أخرى. ووفقًا لغوزالي، فإن معامل التحديد الذي يزيد على خمسة وسبعين في المائة يُصنَّف ضمن فئة التأثير القوي جدًا .وبذلك، كلما ارتفع مستوى التعاطف مع الذات لدى الطلاب، انخفضت نزعتهم إلى ممارسة التسويف الأكاديمي.