

ABSTRAK

Jayanto, Michelle. 2023. Hubungan antara welas-diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan welas-diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Yogyakarta, serta mengungkapkan apakah ada hubungan negatif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek dalam penelitian ini merupakan 477 mahasiswa S1 Yogyakarta yang berusia 18 tahun sampai dengan 23 tahun ($M=20.5$, $SD=1.59$) dengan jumlah responden laki-laki sebesar 63 orang dan responden perempuan sebesar 414 orang. Tingkat prokrastinasi akademik diukur menggunakan skala yang peneliti adaptasi dari Skala Prokrastinasi Akademik (Lenggono & Tentama, 2020) dan tingkat welas-diri diukur dengan menggunakan Skala Welas-diri (Sugianto et al., 2020). Hasil penelitian ini menemukan bahwa welas-diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa berkorelasi secara negatif dan signifikan ($r(475) = -0.201$, $p < 0.05$). Hal ini berarti semakin tinggi sikap welas-diri pada seorang mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah sikap welas-diri pada mahasiswa maka semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi akademiknya.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Welas-diri, Mahasiswa, Penelitian Kuantitatif, Yogyakarta

ABSTRACT

Jayanto, Michelle. 2023. The relationship between self-compassion and academic procrastination in college students at Yogyakarta. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University

This study aims to investigate the levels of self-compassion and academic procrastination among college students in Yogyakarta, as well as to determine whether a significant and negative relationship exists between the two variables. The study used a quantitative research method with a correlational design. The subjects in this study were 477 undergraduate students in Yogyakarta, aged 18 to 23 years ($M=20.5$, $SD=1.59$), including 63 male respondents and 414 female respondents. The level of academic procrastination was measured using a scale adapted by the researcher from the Skala Prokrastinasi Akademik (Lenggono & Tentama, 2020), while the level of self-compassion was measured using the Skala Welas-diri (Sugianto et al., 2020). This study found a significant negative correlation between self-compassion and academic procrastination in university students ($r(475) = -0.201$, $p < 0.05$). This indicates that higher levels of self-compassion in students correspond to lower tendencies of academic procrastination, whereas lower levels of self-compassion are associated with higher tendencies of academic procrastination.

Keywords: Academic Procrastination, Self-Compassion, College Student, Quantitative Research, Yogyakarta