

## Pengaruh Self-Esteem Sebagai Determinan Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

Ichlasul Amal<sup>1</sup>, Asah Yulianda<sup>2</sup>, Silvia Rizky Azzahra<sup>3</sup>, Amalia Tri Ambarwati<sup>4</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Islam Negeri Radenn Fatah Palembang

<sup>4</sup>Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Corresponding email: asahyulianda1230@gmail.com

### ARTICLE INFO

#### Article History

Submission : 28-01-2024

Received : 05-02-2024

Revised : 02-01-2025

Accepted : 02-01-2025

#### Keywords

Self-esteem

Academic Procrastination

Students

#### Kata kunci

Harga diri

Prokrastinasi Akademik

Mahasiswa

### ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of self-esteem on academic procrastination behavior in college students. Self-esteem is seen as an important factor that influences students' tendency to delay completing academic tasks. This study uses a quantitative approach with a questionnaire as a data collection instrument, involving 123 students from UIN Raden Fatah Palembang, Universitas Kader Bangsa Palembang, and Politeknik Kesehatan Palembang. Data analysis was carried out using correlation and regression tests. The results showed a significant influence between self-esteem and academic procrastination. Students with high self-esteem tend to be more prone to procrastination than students with low self-esteem. This finding challenges the common assumption that high self-esteem always has a positive impact, thus opening up discussion space for further research.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-esteem terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Self-esteem dipandang sebagai faktor penting yang memengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam menunda penyelesaian tugas akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data, melibatkan 123 mahasiswa dari UIN Raden Fatah Palembang, Universitas Kader Bangsa Palembang, dan Politeknik Kesehatan Palembang. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi dan regresi. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh signifikan antara self-esteem dan prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan self-esteem tinggi cenderung lebih rentan terhadap prokrastinasi dibandingkan mahasiswa dengan self-esteem rendah. Temuan ini menantang asumsi umum bahwa self-esteem tinggi selalu berdampak positif, sehingga membuka ruang diskusi untuk penelitian lebih lanjut.

## Pendahuluan

Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Betapa tidak, ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Pengertian mahasiswa tidak bisa diartikan kata per kata, mahasiswa adalah seorang agen pembawa perubahan, menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat bangsa dan negaranya.

Proses belajar bagi individu merupakan hal yang sangat penting, melalui belajar individu dapat mengenal dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Prestasi belajar yang baik dapat memberikan kepuasan pribadi, popularitas serta menimbulkan harga diri tinggi dalam pandangan orang lain. Harga diri tinggi bagi mahasiswa membuat cara berpikir lebih kreatif dan bersemangat sehingga dapat berpengaruh pada perilaku positif karena ada perasaan diterima dan dihargai, sebaliknya bila mahasiswa memiliki harga diri rendah prestasi belajar kurang memuaskan.

Harga diri (self-esteem) dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Manakala seseorang tidak dapat menghargai dirinya sendiri, maka akan sulit baginya untuk dapat menghargai orang-orang di sekitarnya. Dengan demikian harga diri merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang, dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya. Menurut pandangan Rosenberg (1965), dua hal yang berperan dalam pembentukan harga diri (self-esteem), adalah *reflected appraisals* dan *komparasi sosial* (*social comparisons*). Mereka yang memiliki harga diri (self-esteem) rendah diduga memiliki kecenderungan menjadi rentan terhadap depresi, penggunaan narkoba, dan dekat dengan kekerasan.

Menurut Coopersmith (1967) harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan. Secara singkat, harga diri adalah "personal judgment" mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

Harga diri adalah penilaian terhadap diri yang dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki orang lain dalam menjadi pembanding. Harga diri merupakan penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu (Burn, 1993). Selanjutnya Globe (1994) mendefinisikan harga diri sebagai penilaian diri yang dilakukan oleh seorang individu dan biasanya berkaitan dengan dirinya. Penilaian tersebut mencerminkan sikap penerimaan dan penolakan serta penunjukan seberapa jauh individu percaya pada dirinya, mampu, penting, berhasil dan berharga. Harga diri yang tinggi membantu meningkatkan inisiatif, resiliensi dan perasaan puas pada diri seseorang (Baumeister dkk., 2003; dalam Myers, 2005). Harga diri merupakan evaluasi individu tentang dirinya sendiri secara positif atau negatif. Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dan diakui atau tidaknya kemampuan dan keberhasilan yang diperolehnya (Santrock, 2008).

Media sosial dengan berbagai kegiatan di dunia maya menunjukkan gambaran seseorang secara akurat mengenai dirinya sendiri. Seseorang yang rendah diri cenderung mengkhawatirkan apa yang orang lain posting tentang mereka di jejaring sosial. Sedangkan individu yang memiliki harga diri lebih tinggi cenderung menghabiskan waktu untuk membangun citra personal di media sosial (Fazriyati, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Neny Irawati dan Nurahma Hajat (2012), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara harga diri (self esteem) dengan prestasi belajar pada siswa Jurusan Pemasaran SMKN 48 Jakarta. Hal ini didasarkan pada perhitungan koefisien korelasi sebesar 0,591 maka semakin tinggi harga diri (self esteem) pada siswa, akan semakin tinggi pula prestasi belajar siswa tersebut.

Proses pendidikan di dunia perkuliahan tentu berbeda dengan lembaga pendidikan di sekolah menengah, dimana materi pelajaran yang diberikan pada mahasiswa lebih luas dan kompleks dibandingkan materi pelajaran yang diberikan di sekolah menengah. Gie (1979) mengatakan bahwa cara belajar yang baik sangat mendukung seseorang untuk berhasil dalam studi, namun terkadang mahasiswa mengalami kesukaran dalam mengatur pemakaian waktu belajar, selain itu kebanyakan mahasiswa melakukan aktivitas belajar secara santai. Tidak jarang mahasiswa yang hanya tampak sibuk menjelang ujian dan belajar secara "SKS" (sistem kebut semalam). Tidak sedikit juga mahasiswa yang sering terlambat masuk kuliah, terlambat mengerjakan tugas, juga lebih sibuk dengan aktifitas-aktifitas di luar seperti sibuk di organisasi yang menyebabkan seringkali mahasiswa menunda tugas-tugas kuliahnya.

Perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas kuliah dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi, yaitu suatu perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon dan Rothblum, 1984).

Munculnya prokrastinasi akademik dalam diri mahasiswa diprediksi tidak terjadi begitu saja, namun terdapat penyebab yang melatar belakangi. Menurut Ferrari, Johnson, & McCown (1995) prokrastinasi sering dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah pikiran irasional yang membuat seseorang merasa bahwa tugas harus diselesaikan dengan sempurna. Selain itu, kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, ketakutan akan kegagalan, kesulitan mengambil keputusan, atau ketergantungan pada bantuan orang lain juga dapat memicu penundaan. Faktor lain termasuk rasa malas, kesulitan mengatur waktu, serta ketidaksukaan terhadap tugas yang diberikan.

Pengaruh punishment dan reward juga dapat berperan, di mana seseorang merasa lebih aman menunda tugas untuk menghindari hasil yang dianggap kurang maksimal. Lingkungan yang kurang mendukung, seperti kurangnya pengawasan dari keluarga atau sekolah, turut menjadi pemicu prokrastinasi. Selain itu, penumpukan tugas yang terlalu banyak dan mendesak sering kali menyebabkan penundaan berantai, di mana satu tugas yang tertunda memengaruhi tugas-tugas lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2015), menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa merupakan faktor eksternal (lingkungan) yang termasuk pada faktor ini yaitu, pertama tingkat kesulitan tugas yang diberikan, mahasiswa menganggap tugas yang sulit adalah tugas yang memiliki referensi susah, tugas yang diberikan terlalu rumit, tugasnya tidak dapat dipahami, kemudian tugas yang terlalu mudah juga menjadikan mahasiswa mengakhiri dalam mengerjakan, misalnya tugas yang simpel yang hanya membuat resume, power point untuk presentasi, kemudian jawaban tugasnya yang sudah ada di internet (copy-paste). Kedua tidak ada fasilitas untuk mengerjakan, misalnya laptop rusak, tidak ada jaringan internet, kuota habis, dan tidak ada modem.

Wolters (2003:179) juga menyatakan bahwa prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas primer), akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah.

Samaedam (2016), dalam penelitiannya tentang hubungan harga diri dan konsep diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa menunjukkan hasil uji hipotesis didapati bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan konsep diri terdapat prokrastinasi akademik dengan taraf signifikansi 0.000. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi harga diri dan konsep diri siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa, begitu pula sebaliknya.

Kajian mengenai pengaruh self-esteem terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa memberikan wawasan penting mengenai bagaimana faktor psikologis dapat menjadi determinan dalam mengatasi kebiasaan menunda-nunda. Pemahaman yang mendalam mengenai hubungan ini diharapkan tidak hanya memperkaya literatur akademik, tetapi juga memberikan panduan praktis bagi mahasiswa, pendidik, dan praktisi dalam merancang intervensi yang efektif. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam upaya meningkatkan produktivitas akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

## Metode

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Menurut (Irwansyah, 2018) Penelitian korelasi yang menjadi penelitian adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel yang diteliti. Besar kecilnya hubungan tersebut yang dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Raden Fatah Palembang, Universitas Kader Bangsa Palembang, dan Politeknik Kesehatan Palembang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 123 orang. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner google form dengan total item 20 pertanyaan. Kuesioner penelitian ini berupa skala self-esteem dengan 10 item pertanyaan dan skala prokrastinasi akademik dengan 10 item pertanyaan. Setiap pertanyaan terdiri dari 4 pilihan bobot (SS) sangat setuju, (S) setuju, (TS) tidak setuju, (STS) sangat tidak setuju. Pada penelitian ini variable X adalah self-esteem dan variable Y adalah prokrastinasi akademik. Setelah data penelitian diperoleh, peneliti menggunakan JASP untuk mempermudah peneliti memperoleh hasil data analisis.

### Hasil dan Diskusi

Fenomena yang berkaitan dengan hasil penelitian perlu dilakukan profil responden. Profil responden yang diidentifikasi mencakup beberapa hal yang diduga berkaitan dengan self esteem dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan dari data primer yang telah dikumpulkan oleh peneliti maka data jumlah responden dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dan variabel X dan Y.

	self esteem (X)		prokrastinasi akademik (Y)	
	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
Valid	40	83	40	83
Missing	0	0	0	0
Mean	28.775	26.988	27.875	25.506
Std. Deviation	5.540	2.535	5.761	2.308
Minimum	10.000	22.000	10.000	21.000
Maximum	40.000	34.000	40.000	34.000

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa 123 jumlah data dengan 40 orang berjenis laki-laki dan 83 orang berjenis perempuan. Diperoleh skor skala self esteem paling tinggi adalah laki-laki yaitu 28,77 dengan standar deviasi 5,540. Begitu juga skala prokrastinasi akademik paling tinggi adalah laki-laki yaitu 27,87 dengan standar deviasi 5,761. Berdasarkan kategori diatas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa laki-laki cenderung memiliki harga diri tinggi dengan prokrastinasi akademik rendah. Dalam artian semakin tinggi harga diri seseorang, semakin tinggi pula sikap menunda-nunda tugas yang diberikan oleh dosen.

### Correlation

#### Spearman's Correlations

Variable		self esteem	prokastinasi akademik
1. self esteem	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
2. prokastinasi akademik	Spearman's rho	0.382 ***	—
	p-value	< .001	—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Berdasarkan data diatas, hasil uji korelasi dalam penelitian ini sebesar  $p < 0,001$  atau lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat diketahui bahwa adanya hubungan antara variabel X dan variabel Y. Skor korelasi ditemukan memiliki hasil 0,382. Hal ini berarti ada hubungan positif antara self esteem dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

#### Assumption checks

##### Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality

	Shapiro-Wilk	p
self esteem - prokastinasi akademik	0.794	< .001

Berdasarkan data diatas, dari hasil uji normalitas yang dilakukan self esteem dengan prokrastinasi akademik menunjukkan ada hubungan atau korelasi yang positif dengan nilai 0,794 ( $p = 0,001$ ).

Jika dikaitkan dengan teori TMT (*spss*) yang dapat dijelaskan oleh salah satu kategori yaitu *expectancy* untuk menjelaskan hubungan self esteem dengan prokrastinasi akademik. Ketika *expectancy* tidak dicontrol, maka terdapat hubungan negatif antara self esteem dengan prokrastinasi akademik. Untuk memastikan apakah *expectancy* tersebut dapat menjelaskan hubungan self esteem dengan prokrastinasi akademik, maka *expectancy* harus dikontrol.

Hasil yang akan didapatkan jika dikaitkan teori TMT dengan penelitian ini, terdapat hubungan negatif antara kedua variabel tersebut dengan mengontrol *expectancy* ( $r = -0,794$ ,  $p = 0,001$ ). Hal ini berarti tanpa TMT (*expectancy*) tersebut, self esteem dan prokrastinasi akademik masih mampu berkorelasi negatif.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang positif antara self esteem dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skor 0,794 ( $p = 0,001$ ). Akan tetapi pada mahasiswa laki-laki terdapat perbedaan yang signifikan dengan mahasiswi perempuan, jika

perempuan semakin tinggi harga dirinya proses penundaan pengerjaan tugas yang diberikan semakin menurun. Sedangkan laki-laki semakin tinggi harga dirinya semakin tinggi juga sikap penundaan pengerjaan tugas yang diberikan.

### **Kesimpulan**

Harga diri tinggi bagi mahasiswa membuat cara berpikir lebih kreatif dan bersemangat sehingga dapat berpengaruh pada perilaku positif karena ada perasaan diterima dan dihargai, sebaliknya bila mahasiswa memiliki harga diri rendah prestasi belajar kurang memuaskan. Sedangkan, Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon dan Rothblum, 1984). Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan positif yang signifikan antara self esteem dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skor 0,794 ( $p = 0,001$ ).

### **Referensi**

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgrim, D. L. (2000). Correlates & consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem & self-handicapping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 3–13.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. New York: Perseus Books.
- Dwiawati, K. A., Paramita, M. V. A., & Yeni. (2021). Pengaruh self-esteem dan self-control terhadap pengendalian prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester 6 Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(2).
- El, M. J. T. (2013). Hubungan antara self esteem dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2010 fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra*, 2(1), 1-17.
- El, M. J. T. (2013). Hubungan antara self-esteem dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1).
- Fatriyani, U., & Mudjiran, M. (2019). Kontribusi self-esteem terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa psikologi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal*

- Ilmiah Psikologi, 2(2), 123-132.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Iswati, F., Harlina, & Putri, R. M. (2020). Hubungan antara self-esteem dengan prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2017 Universitas Sriwijaya. *Skripsi, Universitas Sriwijaya*.
- Khotimah, R., Radjah, C., & Handarini, D. (2016). Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 60–67.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549-556.
- Prihadi, K., & Chua, M. (2012). Students' self-esteem at school: The risk, the challenge, and the cure. *Journal of Education and Learning*, 6(1), 1–14.
- Putri, M. N. F., Dachmiati, S., & Lutfi, L. (2021). Self-esteem dan prokrastinasi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 1(1).
- Rantelimbong, R. N. (2016). Hubungan antara Self-Esteem dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UKSW (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Repository UNSRI
- Reza, I. F. (2015). Hubungan antara motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 39-44.
- Rosenberg, M. (1989). *Society & adolescent self-image* (Rev. ed.). Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Samaedam, S. (2016). Hubungan harga diri dan konsep diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa Kelas III Sekolah Ma'had Al-Muhammadiyah Thailand Selatan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4).
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (self-esteem) terancam dan perilaku menghindar. *Jurnal psikologi*, 42(2), 141-156.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913.
- Tetan, M. J. E. (2013). Hubungan antara self-esteem dan prokrastinasi akademik pada

- mahasiswa angkatan 2010 Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1).
- Vasconcelos, F. (2007). *Perfectionism and self-esteem underlying procrastination*. Eastern Michigan University.
- Widowati, A., Muhtar, M., & Jaryanto, J. (2021). Hubungan antara self-esteem dengan prokrastinasi akademik siswa jurusan akuntansi sekolah menengah kejuruan negeri kota Surakarta. *Tata Arta: Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 7(1).
- Yuwanto, L., Winduwati, G., Santoso, C., & Yenny. (2010). *Panduan analisis statistik*. Surabaya: Putra Media Nusantara.