

**KONTRIBUSI *SELF ESTEEM* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
DALAM Pengerjaan SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Penguji Skripsi Jurusan Psikologi
sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



**Oleh :
Umil Fatriyani
14011063**

**Dosen Pembimbing:
Prof. Dr. Mudjiran, M. S., Kons**

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI *SELF ESTEEM* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
DALAM Pengerjaan SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Nama : Umil Fatriyani
NIM : 14011063
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, November 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing,



Prof. Dr. Mudjiran, M. S., Kons

NIP. 19490609 197803 1 001

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang**

Judul : **Kontribusi *Self Esteem* Terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang**

Nama : Umil Fatriyani


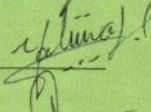
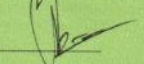
NIM : 14011063

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, November 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Mudjiran, M. S., Kons	1. 
2. Anggota	: Yolivia Irma Aviani, S.Psi., M.Psi., Psikolog	2. 
3. Anggota	: Zulian Fikry, S.Psi., M. A	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Umil Fatriyani dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Bukittinggi, November 2018

Yang menyatakan



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu yang menciptakan
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah
Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha Mulia
yang mengajar manusia dengan pena
Dia mengajarkan manusia
apa yang tidak diketahuinya
(QS: Al- 'Alaq1-5)

Alhamdulillahirabbil 'alamiin... Alhamdulillahirabbil 'alamiin...
Alhamdulillahirabbil 'alamiin...

Segala puji dan syukur yang tiada hentinya kepada Allah SWT. yang selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya dalam setiap detik perjalanan hidupku. Bagi sang penggenggam langit tanpa tiang dan bumi yang menghampar melebihi luasnya angkasa raya. Lantunan sholawat beriring salam untuk penggugah hati dan jiwa, menjadi persembahan penuh kerinduan pada sang revolusioner Islam yaitu nabina Muhammad SAW.

Sujud syukur ku bersembah kepada-Nya Allah SWT. Tuhan yang Maha Agung dan Maha Tinggi, Maha Adil Pengasih lagi Penyayang, atas takdir-Nya telah engkau jadikan aku manusia yang berhasil. Dengan izin Allah SWT, gelar sarjana telah aku peroleh pada tanggal 05 November 2018. Alhamdulillah Ya Allah. rasa syukur yang sebesar-besarnya atas karunia dan rahmat-Mu utukku. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagi ku untuk meraih cita-cita besarku



Tersayang dan Terkasih ku (family)♥

Skripsi ini aku persembahkan untuk kedua orangtua tercinta. ♥**Papaku**, terimakasih Pa atas kasih sayang, pengorbanan, perhatian dan dukungan yang selalu papa berikan untuk ku, ridho dan keikhlasan hati papa memudahkan langkah ku pada setiap urusan ini. Hadiah ini belumlah seberapa untuk pengobat jerih papa, namun jangan pernah lelah untuk mendidik dan mengajariku karna hanya papa orangtua yang ku punya saat ini pa. Sehat selalu ya Paa. Aamiin... ♥**Mamaku** terimakasih atas kasih sayang dan pengorbanan mama untuk ku ma, walaupun mama sudah tiada lagi disisiku namun mama tak pernah luput dari ingatan ku maa, senyum mama yang selalu terbayang (ku rindu), semangat dan dukungan mama yang masih melekat di diri ini maa (ku sayang). Maa Alhamdulillah umik sudah lulus dan sekarang sudah punya gelar maa, semua ini ku persembahkan untuk mama, tersenyum di-Sana ya maa (peluk aku maa) semoga Mama tenang di Surga-Nya Allah SWT. Aamiin Yaa Rabbal 'alamiin.

Persembahkan juga untuk ♥**Udaku (Febra Yuliza Depi)**, terimakasih uada atas pengorbanan dan jerih uda yang takkan terbalaskan. ♥**Kakakku (Dori Maizal Putra)**, terimakasih yang tak terhingga kak atas support, semangat dan pengorbanan hingga jerih payah kakak yang juga tidak akan terbalaskan dari awal perjuangan sampai bisa menyelesaikan pendidikan ini. ♥**Sistaku (Silfyani Afifah)**, terimakasih ya nik atas support, semangat, pengorbanan serta kasih sayangmu yang selalu menguatkan disaat aku hilang semangat dan dikalahkan oleh egoku sendiri. Semangat juga untuk mu ya sayang semoga tahun depan juga bisa pakek toga lagi. ♥**Sibungsuku (Zamzabil Khair)**, diik terimakasih juga atas support dan semangatnya yakk, meski kita sering brantem namun tetap tersayang, rajin sekolahnya dik, semoga selalu menjadi anak yang pintar. Aamiin. Terkhusus untuk ♥**Osu**, terimakasih yang tak terhingga atas kepedulian, pengorbanannya untuk ku (umik sayang osu) sosok ibu yang ku punya saat ini, Osu hadir untuk menguatkan dikala lemah dan menenangkan dikala gundah (Alhamdulillah masih ada yang sayang). Dan teruntuk ♥**Keluarga besarku**, Amak, Ante, Acik, Angah, Ama'eci, Abg'roni, Eci, Syukri, terima kasih atas semua dukungan, doa, serta kepedulian dan perhatiannya semoga keluarga besar kita senantiasa dilindungi Allah SWT dan semakin sukses kedepannya. Aamiin.



Dosen ku♥

Aku persembahkan juga untuk dosen pembimbingku **Bapak Prof. Dr. Mudjiran, M. S., Kons.** Terimakasih banyak atas waktu yang Bapak luangkan untuk membimbing dan memberikan arahan bahkan terkadang hanya mendengarkan keluhan yang ku alami. Jujur aku terharu dengan cara bapak membimbing dan memberikan arahan, sehari sebelum ujian skripsi Bapak menguatkan dengan kata "jangan takut" dan mengingatkan "jangan lupa sholat tahajud dan dhuha nak, nanti sebelum ujian dimulai baca bismillah, tri-kul dan ayat kursi ya nak". Terima kasih yang tak terhingga Pak, sangat dan sangaat sekali membuat aku terharu Bapak datang ke Bukittinggi hanya untuk menghadiri ujian ku saja, dan saat ujian selesai Bapak harus balik lagi kep Padang. Terimakasih Bapak terus menguatkan dengan senyuman ikhlas dengan kata "sabar ya nak". Semoga bapak selalu diberikan umur panjang, kemudahan dalam segala urusan dan sehat selalu ya Pak, Aamiinn.


Kepada dosen penguji ku, **Bapak Zulian Fikry, S.Psi., M. A. dan Ibu Yolivia Irna Aviani, S.Psi., M.Psi., Psikolog.** Terima kasih Bapak Ibu atas arahan dan nasehatnya selama ini, sehat dan sukses selalu untuk Bapak dan Ibu. Kepada **Bapak Cin dan Ibu Yet.** Terima kasih ya pak bu telah melayani dan menjawab pertanyaan-pertanyaan ku dengan sabar, selama dikampus yang selalu merepotkan bapak dan ibu untuk urusan ku..



Sahabat squad aNi♥

Buat sahabatku halaman ini juga aku persembahkan untuk kalian, semoga Allah mengirim kalian menjadi sahabat dunia kahirat ku. Terimakasih buat Yesi Elviani, Syaftia Harani, Wafda Nurhidayani (squad ANi) dari semula aku tidak menyangka bisa bersahabat


dengan kalian, kalian yang selalu memberi semangat ku, terimakasih telah hadir disaat aku jatuh bangun, aku sayang kalian dan bakalan rindu disaat berjauhan. Sukses selalu ya untuk kita semua. Aamiin.

 *Kulurga Psi'14♥*

Terimakasih buat Ega, Mia, Arin, Paggy, Lesuik, Ranti, Tina, Zura, Fizah, rilla dan semua para bidadari Psi'14, kalian semua adalah teman seperantauan, teman sperjuangan, dan teman sepenasipan (jadi anak kos), sukses selalu untuk kita semua ya, Aamiin. Buat para calon Imam Psi'14, semoga kalian semua bisa menjadi Ielaki yang bertanggung jawab dan sukses selalu.. Terimakasih buat semua kenangan yang terukir di bangku perkuliahan bersama rekan Psikologi'14.


 *Mr.ku♥*

Teruntuk kamu yang hadir mengisi hari-hariku, kamu yang menghidupkan terang dalam gelapku, terimakasih untuk sabar mu menghadapi ku, terimakasih untuk kebahagiaan dan semua keberartian yang terukir. Mr.ku hadir mu telah memberikan supor, semangat, dan dukungan dalam proses perjuangan pembuatan skripsi ini sampai selesai. Semoga Allah SWT ridho, Semoga kita ditakdirkan untuk bersama. Aamiin Yaa Rabbal'alamiin.

 *Terkhusus♥*

Terimakasih untuk semua subjek penelitian serta semua pihak yang telah terlibat dalam penyelesaian skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan perlindungan serta kemudahan dalam segala urusannya. Aamiin....

Atas ridho Allah SWT, gelar sarjana ini dipercayakan utukku,

Umil Fatriyani S.Psi 

*Alhamdulillahirabbil'alamiin... Semoga ilmu yang bermanfaat selama ini menjadi amalan yang tidak terputus dan senantiasa diberikan kesuksesan oleh Allah SWT. Aamiin
Allahumma Aamiin...*

ABSTRAK

Judul : **Kontribusi *Self Esteem* Terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang**
Nama : Umil Fatriyani
Pembimbing : Prof. Dr. Mudjiran., M. S., Kons.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan diperguruan tinggi baik negeri ataupun swasta. Pada semester akhir perkuliahan mahasiswa akan dihadapkan dengan tugas yang menjadi salah satu syarat mendapatkan kelulusan yaitu dikenal dengan skripsi. Pada saat sekarang ini banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi terhadap pengerjaan skripsi. Salah satu faktor yang dapat mengurangi prokrastinasi pada mahasiswa dengan cara meningkatkan *self esteem*. Maka dari itu, penelitian ini berjudul kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Psikologi angkatan 2013 dan 2014 yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini yaitu sampling jenuh dengan jumlah sampelnya sebanyak 102 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang berjumlah 36 butir pernyataan dengan nilai reliabilitas sebesar 0,895 dan skala *Self esteem* berjumlah 23 butir pernyataan dengan nilai reliabilitas sebesar 0,843. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik analisis regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,763 dan R square sebesar 0,582, $p=0,000$ ($p<0,05$)

Kata kunci: *Self esteem*, prokrastinasi akademik, mahasiswa yang mengerjakan skripsi

ABSTRACT

Title : *Contribution of Self Esteem to Academic Procrastination in the Execution of the Skripsi on the Psychology Students of Padang State University*
Name : Umil Fatriyani
Advisor : Prof. Dr. Mudjiran., M. S., Kons.

Students are individuals who are undergoing education in both public and private universities. At the final level of lectures, students will be faced with a task that is one of the requirements to get a graduation, known as a skripsi. At this time many students are doing procrastination against the work of the skripsi. One factor that can reduce procrastination for students by increasing self esteem. Therefore, this research is entitled the contribution of self esteem to academic procrastination in the execution of the skripsi to the Psychology students of Padang State University.

This study research to see the contribution of self-esteem to academic procrastination in execution on the skripsi of Padang State University Psychology students. The research design used is quantitative correlational. The population in this study were psychology students from 2013 and 2014 who were execution on their skripsi. The sample collection technique in this study is saturated sampling with a total sample of 102 students who are execution on the skripsi. This study uses a scale of academic procrastination which amounts to 36 statement items with a reliability value of 0.895 and a Self esteem scale of 23 statements with a reliability value of 0.843. Data analysis techniques in this study are using regression analysis techniques.

The results showed that there was a contribution of self esteem to academic procrastination in the execution of the skripsi on the Psychology students of Padang State University with a correlation coefficient (r) of 0.763 and R square of 0.582, $p = 0.000$ ($p < 0.05$)

Keywords: *Self esteem, academic procrastination, students are doing the skripsi*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena atas izin dan ridha-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi *Self Esteem* terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Pengerjaan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang”. Skripsi merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam menyelesaikan pendidikan program sarjana (S1) pada Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang.

Selama menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan baik berupa bimbingan, arahan, dorongan dari berbagai pihak. Karena itu dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M. Pd., Ph. D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alwen Bentri, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Prof. Dr. Solfema, M. Pd., selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Rinaldi, S. Psi., M. Si. selaku Sekretaris Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr. Mudjiran., M. S., Kons. selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan petunjuk, saran dan arahan dalam penyusunan skripsi ini sampai selesai.

6. Ibu Yolivia Irna Aviani, S. Psi., M. Psi., Psikolog. dan Bapak Zulian Fikry, S. Psi., M. A. selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan guna untuk penyempurnaan skripsi ini .
7. Bapak dan Ibu dosen Psikologi beserta staf administrasi jurusan Psikologi yang telah memberikan bantuan baik dalam pengajaran, perkuliahan, dan ilmu pengetahuan bagi peneliti selama dalam perkuliahan.
8. Teristimewa untuk keluarga tercinta yaitu Papa, Kakak, Osu, Sista, Uda dan Adik yang tidak henti-hentinya mendoakan, menyemangati, memberikan nasehat, arahan dan dorongan-dorongan dari sejak awal masuk kuliah sampai pada penyelesaian tugas akhir ini, yaitu skripsi.
9. Teruntuk rekan-rekan seperjuangan psikologi angkatan 2014. Terima kasih untuk dukungan dan saran-sarannya yang sangat membangun. Terima kasih karena sudah menjadi bagian cerita dalam perjuangan yang tidak akan pernah terlupakan.
10. Teruntuk semua pihak yang telah membantu dan telah ikut serta selama masa-masa penyelesaian skripsi ini. Terima kasih banyak telah menjadi bagian dan menjadi saksi dari perjuangan. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang lebih atas segala perbuatan baik yang telah diberikan.
Amin Yaa RAbbal' alamin .

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu segala saran dan kritikan yang membangun sangat

diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan serta dapat memberikan informasi bagi pembaca.

Bukittinggi, November 2018

Peneliti

Umil Fatriyani

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Prokrastinasi Akademik	9
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	9
2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	10
3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	12
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	14
B. <i>Self Esteem</i>	16
1. Pengertian <i>Self Esteem</i>	16
2. Aspek-aspek <i>Self Esteem</i>	18
3. Karakteristik <i>Self Esteem</i>	19

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	20
C. Kontribusi <i>Self Esteem</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	22
D. Kerangka Konseptual	23
E. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Variabel Penelitian	25
C. Definisi Operasional.....	25
D. Populasi dan Sampel	27
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	28
F. Prosedur Penelitian	31
G. Validitas dan Realibilitas	32
H. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Subjek.....	39
B. Deskripsi Data Penelitian	39
C. Kategorisasi	42
D. Analisis Data	49
E. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	57

DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Skala Prokrastinasi Akademik	29
2. Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik	29
3. Penilaian Skala <i>Self Esteem</i>	30
4. Blueprint Skala <i>Self Esteem</i>	30
5. Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba.....	34
6. Blueprint Skala <i>Self Esteem</i> Setelah Uji Coba.....	36
7. Deskripsi Data Penelitian <i>Self Esteem</i> dan Prokrastinasi Akademik.....	39
8. Deskripsi Data Penelitian <i>Self Esteem</i> Per Aspek.....	40
9. Deskripsi Data Penelitian Prokrastinasi Akademik Per Aspek.....	41
10. Norma Kategorisasi	42
11. Kategorisasi Skor <i>Self Esteem</i>	43
12. Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Aspek <i>Self Esteem</i>	44
13. Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik	46
14. Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Aspek Prokrastinasi Akademik.....	47
15. Hasil Uji Normalitas <i>Self Esteem</i> dan Prokrastinasi Akademik	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik	63
2. Skala Uji Coba Skala <i>Self Esteem</i>	67
3. Data Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik	71
4. Data Uji Coba Skala <i>Self Esteem</i>	73
5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik	76
6. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Skala <i>Self Esteem</i>	82
7. Skala Penelitian Prokrastinasi Akademik	87
8. Skala Penelitian <i>Self Esteem</i>	90
9. Data Penelitian Skala Prokrastinasi Akademi	93
10. Data Penelitian Skala <i>Self Esteem</i>	100
11. Deskriptif Statistik Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala <i>Self Esteem</i>	107
12. Uji Normalitas Skala Prokrastinasi Akademik dan <i>Self Esteem</i>	108
13. Uji Linearitas Skala Prokrastinasi Akademik dan <i>Self Esteem</i>	109
14. Uji Hipotesis Skala Prokrastinasi Akademik dan <i>Self Esteem</i>	109
15. Kurva Skala Prokrastinasi Akademik dan <i>Self Esteem</i>	111

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah sebutan bagi individu yang sedang menjalani pendidikan demi memperoleh ilmu pengetahuan diperguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 12 tahun 2012 BAB I pasal 15 mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Menjadi seorang yang berpendidikan tinggi merupakan keinginan setiap orang, namun setiap keinginan tersebut harus disertai dengan perjuangan yang sangat panjang untuk menggapainya. Perjuangan tersebut dihadapkan dengan berbagai tuntutan, salah satunya mahasiswa harus siap dengan berbagai macam bentuk tugas yang diberikan dengan batas waktu yang ditentukan (*deadline*), mahasiswa juga sangat dituntut untuk bisa berpikir lebih kritis (Aini & Mahardayani, 2011).

Masa pendidikan yang dijalani mahasiswa di perguruan tinggi berkisar dalam kurun waktu 4 tahun atau delapan semester, semester persemester yang dijalani mahasiswa tentu akan dihadapkan dengan berbagai macam proses dan tuntutan yang berbeda-beda. Semester akhir dalam perkuliahan mahasiswa akan di hadapkan dengan tugas yang sangat menentukan hasil dari perjuangannya dan menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan kelulusan, yang dikenal dengan istilah penyusunan skripsi (Sujono, 2014).

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama

(Darmono & Hasan, 2002). Selanjutnya Ningrum (2011) menyatakan skripsi disusun dan kemudian dipertahankan untuk memperoleh gelar Sarjana satu. Kemudian menurut Poerwodarmito (dalam Aini & Mahardayani, 2011) skripsi merupakan karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di perguruan tinggi.

Persoalan yang dihadapi mahasiswa dalam penyusunan skripsi sangatlah banyak, salah satunya yang sangat sering terjadi yaitu jarang mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsinya tepat dengan batas waktu yang telah ditentukan. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya akan membuat seseorang rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda-nunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Sujono, 2014). Seseorang yang kecenderungan menunda-nunda dan bahkan sampai gagal pada satu proses dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi (Ursia, Siaputra & Susanto, 2013)

Prokrastinasi menurut Ghufon & Risnawita (2011) adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja serta berulang-ulang dengan mengerjakan aktivitas lain yang tidak berhubungan dengan pengerjaan tugas yang sedang dihadapi yang mengakibatkan keterlambatan dalam penyelesaian suatu tugas yang akan berdampak buruk pada masa depan. Selanjutnya menurut Ferrari, Johson & Mccown (1995) prokrastinasi adalah penundaan yang sering dilakukan ketika memulai atau menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.

Terdapat dua jenis prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrari (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) yang pertama yaitu *funcional procrastination*, merupakan penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Selanjutnya yang kedua yaitu *disfuncional procrastination*, merupakan suatu penundaan yang tidak bertujuan dan berakibat buruk serta akan menimbulkan masalah.

Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang (Ferrari, Johson & Mccown, 1995). Sedangkan dampak lain dari perilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, Siaputra & Susanto, 2013) adalah tugas tidak terselesaikan, dan sekalipun terselesaikan hasilnya tidak akan maksimal karna dikerjakan secara *deadline*, hal ini akan mengakibatkan pada jumlah kesalahan yang tinggi karena dikerjakan dalam waktu sempit atau sedikit.

Peneliti melakukan wawancara awal tanggal 1 maret 2018 di kampus Psikologi Universitas Negeri Padang mengenai kendala dalam penyelesaian tugas skripsi pada 10 oarang mahasiswa, dapat peneliti simpulkan bahwa rata-rata subjek yang di wawancarai mengatakan sulit menemukan fenomena, sulit mencari judul yang efektif, mencari data penelitian, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, ketakutan akan kegagalan dalam pengerjaan tugas, dosen pembimbing yang sulit ditemui sehingga membuatnya malas menemui dosen pembimbing dan

bimbingan skripsi, lebih senang mengerjakan kegiatan lain dari pada mengerjakan skripsi, lebih suka mencari hiburan seperti pergi jalan-jalan keluar dengan teman, menonton film, mendengarkan musik dari pada mengerjakan skripsi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Solomon dan Rothblum (1984) pada mahasiswa universitas di Amerika Serikat dengan jumlah subjek sebanyak 342 orang, didapatkan bahwa 46% dari subjek selalu menunda-nunda menulis makalah, 27,6% menunda-nunda dalam belajar menghadapi ujian, dan 30,1% menunda-nunda tugas mingguan. 23,6% menunda tugas pertemuan, 10,6% menunda-nunda tugas administrasi, dan 10,2% lainnya menunda-nunda tugas akademik secara keseluruhan. Selanjutnya juga penelitian di Amerika Serikat yang dilakukan oleh Ellis dan Knaus (dalam Mayasari, Mustami'ah & Warni, 2010) didapatkan hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi.

Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Munawaroh, Alhadi & Saputra (2017) pada 35 siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah Yogyakarta menemukan 17,2% memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 77,1% sedangkan 5,7% rendah. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian Khairat, Maputra & Rahmi (2014) pada 104 siswi SMA di kota Padang didapatkan 15,4% (16 orang) dari subjek penelitian memiliki prokrastinasi akademik yang rendah, ada 56,7% (59 orang) subjek penelitian yang memiliki prokrastinasi akademik yang sedang, dan sebanyak 27,9% (29 orang) subjek penelitian memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi.

Menurut Beswick (dalam Tetan, 2013) terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan seseorang melakukan prokrastinasi, diantaranya yaitu

indecision, irrational belief about self worth, dan low self esteem. Dari tiga hal tersebut yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah *low self esteem*.

Self esteem merupakan penilaian positif atau negatif terhadap diri sendiri yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan sejauh mana individu tersebut memiliki rasa percaya diri yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain maupun lingkungan (Ghufron & Risnawita, 2011). Menurut Branden (dalam Tetan, 2013) seseorang yang memiliki *low self esteem* ditandai dengan perasaan yang rendah terhadap kompetensi yang dimiliki serta merasa tidak adanya penerimaan dari orang lain. Sebaliknya *self esteem* yang tinggi ditandai dengan perasaan memiliki kompetensi yang tinggi dan merasa diterima orang lain.

Menurut Frey & Carlock (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) individu dengan harga diri tinggi akan mampu menghargai dan menghormati dirinya sendiri, bisa mengenali keterbatasan dirinya. Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri rendah akan cenderung menolak dirinya dan tidak akan merasa puas. Selanjutnya menurut Coopersmith (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) individu dengan harga diri tinggi akan memiliki prestasi tinggi yang diraihinya dibandingkan dengan individu dengan harga diri rendah. Individu dengan harga diri tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik karena mereka selalu berusaha keras dengan aspirasi yang lebih baik.

Berdasarkan hasil wawancara selanjutnya tanggal 8 juni 2018, pada mahasiswa di kampus Psikologi Universitas Negeri Padang mengenai penilaian diri atas kepercayaan diri untuk penyelesaian tugas skripsi dapat peneliti simpulkan bahwa mereka merasa kurang memiliki kompetensi, sering merasa

takut salah, merasa apa yang telah dibuat tidak akan diterima dengan baik oleh dosen pembimbing, memiliki rasa ketidak sanggupun untuk menyelesaikan tugas penyusunan skripsinya, malas untuk mengerjakan, dan suka mencari kebebasan dengan melakukan hal-hal yang tidak berhubungan dengan penyelesaian tugas skripsinya. Hal ini juga didukung oleh data yang didapatkan dari bidang kemahasiswaan jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang lebih kurang 154 orang mahasiswa yang menyelesaikan skripsi tidak sesuai dengan target waktu selama empat tahun terhitung angkatan 2013 dan 2014.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Srisayekti & Setiady (2015) menyatakan orang yang memiliki harga diri (*self-esteem*) rendah sangat rentan dengan ketakutan, merasa tidak diterima, kecendrungan menjadi depresi karena ada rasa tidak memiliki kesanggupan dan dekat dengan kekerasan, sebaliknya orang dengan harga diri (*self esteem*) tinggi sangat bisa meningkatkan inisiatif, mendapatkan penerimaan yang baik serta memiliki perasaan puas pada diri, orang lainmaupun lingkungan.

Menurut Srisayekti & Setiady (2015) *Self esteem* dapat berhubungan dengan dimensi spesifik seperti kemampuan akademik, kecakapan sosial, penampilan fisik. Ketika seseorang melakukan penilaian yang terlalu rendah terhadap dirinya maka orang tersebut akan merasa tidak berharga dan akan berusaha melindungi *self esteem* dengan cara melakukan prokrastinasi. Didukung oleh penelitian Tetan (2013) yang menyatakan adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self esteem*, dengan hasil orang yang memiliki *self esteem* rendah maka akan tinggi kecenderungannya untuk berperilaku

perokrastinasi, sebaliknya orang yang memiliki *self esteem* tinggi maka akan rendah kecenderungannya untuk berperilaku prokrastinasi.

Berdasarkan gambaran latar belakang dan didukung oleh hasil wawancara dengan mahasiswa terkait fenomena maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan beberapa penelitian terdahulu mengenai gambaran *self esteem* dan prokrastinasi akademik.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.
2. Bagaimana gambaran *self esteem* mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.
3. Apakah terdapat kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui gambaran *self esteem* pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

3. Untuk mendeskripsikan kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan tambahan referensi dibidang psikologi umum, psikologi pendidikan, psikologi sosial, serta untuk keperluan penelitian selanjutnya mengenai *self esteem* dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat praktis

- a. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memotivasi dan membantu mahasiswa untuk tidak menunda pekerjaan dalam menyelesaikan skripsi.
- b. Bagi mahasiswa juga diharapkan dapat menyelesaikan skripsi dengan cepat sehingga dapat meningkatkan *self esteem*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju, akhiran “*crastinus*” yang memiliki arti keputusan hari esok. Apabila digabungkan arti dua bahasa tersebut maka prokratinasi bisa diartikan menanggguhkan atau menunda-nunda sesuatu sampai pada hari berikutnya (Ghufron & Risnawita, 2011). Menurut Ferrari, Johson & Mccown (1995) prokrastinasi adalah penundaan yang sering dilakukan ketika memulai atau menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Kemudian Solomon dan Rothblum (1984) juga menyatakan bahwa suatu penundaan dikatakan prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting secara subjektif dirasakan oleh seorang prokrastinator.

Istilah prokrastinasi akademik dan non-akademik digunakan para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas yang diprokrastinasikan. Prokrastinasi akademik merupakan penundaan terhadap tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi non-akademik merupakan penundaan terhadap tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor (Ghufron & Risnawita, 2011).

Menurut Brown dan Holzman (dalam Andarini & Fatma, 2013) prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan menunda-nunda dalam

penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Silver (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) mengatakan orang yang melakukan prokrastinasi sebenarnya tidak bermaksud untuk menghindar dari suatu tugas yang sedang di hadapi, akan tetapi mereka itu hanya menunda-nunda dalam pengerjaan sehingga dapat menyita waktu yang dibutuhkan dalam penyelesaian pada suatu tugas tersebut. Menurut Steel (dalam Ursia, Siaputra & Susanto, 2013) prokrastinasi merupakan suatu penundaan sukarela yang dilakukan seseorang terhadap tugas atau pekerjaan meski mereka tahu bahwa hal yang dilakukan tersebut dapat berdampak buruk pada masa depan. Menurut Burka dan Yuen (dalam Andarini & Fatma, 2013) prokrastinasi merupakan perilaku penundaan terhadap suatu tugas tanpa memperhatikan alasan dari penundaan tersebut, sehingga prokrastinasi ini bisa dibagi menjadi prokrastinasi yang menguntungkan dan prokrastinasi yang menimbulkan masalah.

Berdasarkan pengertian prokrastinasi yang telah dipaparkan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan bahkan berulang-ulang dengan mengerjakan aktivitas lain yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi pelakunya yang lebih memilih mengerjakan hal-hal lain dirasa lebih menyenangkan.

2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, Johson & Mccown (1995) prokrastinasi merupakan suatu perilaku penundaan yang termanifestasikan dalam indikator tertentu serta dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, Orang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang sedang dihadapi harus segera terselesaikan dengan batas waktu yang telah ditentukan. Akan tetapi mereka itu cenderung menunda-nunda untuk mulai mengerjakan bahkan sampai menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas seperti: menunda untuk memulai memasukkan judul skripsi, menunda menyelesaikan revisi.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memiliki kebiasaan untuk melakukan hal-hal yang tidak diperlukan dalam pengerjaan ataupun penyelesaian suatu tugas. Akan tetapi membutuhkan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang telah ditetapkan untuk mengerjakan suatu tugas. Tindakan tersebut mengakibatkan seseorang akan tidak berhasil dalam menyelesaikan tugasnya secara memadai sesuai batas waktu yang telah ditentukan.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Orang yang melakukan prokrastinasi memiliki kesulitan dalam melakukan suatu tugas. Hal ini dikarenakan mereka sering melakukan penundaan dan waktu yang diperlukan tidak akan sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Tindakan seperti ini akan menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan dalam suatu tugas yang dihadapi.

- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Prokrastinator sering melakukan aktivitas lain yang menyenangkan bagi dirinya dari pada melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan. Hal tersebut dilakukan secara sengaja untuk menghindar atau menunda-nunda suatu tugas yang seharusnya dilakukan. Waktu yang dimiliki seorang prokrastinator dalam suatu tugas sering di mafaatkan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan bagi dirinya, seperti membaca koran, majalah, buku cerita, menonton, jalan-jalan, mendengar musik, dan sebagainya. Hal ini sangat mengakibatkan penyitaan waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi terdiri dari empat aspek, yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan pada suatu tugas yang sedang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan suatu tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang seharusnya di kerjakan dalam waktu yang telah ditentukan.

3. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ghufro dan Risnawita, 2011) menyebutkan ada enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering ditunda atau diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu:

- a. Tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis proposal skripsi, menyelesaikan revisi skripsi.
- b. Tugas belajar menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian seminar proposal, ujian kompre skripsi.
- c. Tugas membaca, meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas skripsi.
- d. Kinerja tugas administratif yaitu penundaan penyelesaian tugas administratif. Seperti mengajukan belangko judul skripsi, mengurus surat izin penelitian, dll.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menemui dosen pembimbing.
- f. Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan, yang meliputi menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada enam area akademik yang biasanya diprokrastinasikan oleh mahasiswa yang meliputi; tugas mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administrasi, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, menurut Ghufron dan Risnawita (2011) terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi, yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi:

1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu.

2) Kondisi psikologis individu

Faktor dari dalam diri individu yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi adalah kondisi psikologis yang berhubungan dengan motivasi, karena motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang dalam menghadapi tugas, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi:

1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) yang dilakukan pada anak perempuan menemukan bahwa tingkat

pengasuhan otoriter dari ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi, sedangkan tingkat pengasuhan yang tidak otoriter dari ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator.

2) Kondisi lingkungan

Pada kondisi ini, prokrastinasi yang lebih banyak terjadi dan dilakukan yaitu pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Kondisi yang rendah pengawasan sangat mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

Selain itu, Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan prokrastinasi juga berkaitan dengan interaksi antara komponen perilaku, kognitif, afektif. Secara spesifik Solomon dan Rothblum (1984) membagi faktor-faktor penyebab prokrastinasi sebagai berikut:

a. Kecemasan (*anxiety*)

Kecemasan yang tinggi terhadap tugas-tugas yang diharapkan dapat diselesaikan, membuat individu cenderung menunda tugas tersebut.

b. Ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*)

Seorang yang melakukan prokrastinasi karena merasa gelisa dengan penilaian atau kritikan orang lain. rasa takut dan kekhawatiran akan kegagalan dapat membuat seseorang menghindari tugas yang dihadapinya.

c. Perfeksionis (*perfectionism*)

Seseorang *perfectionism* akan mematokkan standar tujuan terlalu tinggi dan mempunyai ambisi yang berlebihan.

d. Kepercayaan diri yang rendah (*low self confidence*)

Rasa tidak percaya diri untuk mendapat masa depan yang cerah yang menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi. Hasil penelitian Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan terdapat korelasi yang signifikan antara *self confidence* dengan prokrastinasi akademik.

e. Perasaan enggan terhadap tugas (*perceived aversiveness of the task*)

Seseorang yang menganggap tugas adalah suatu hal yang tidak menyenangkan dapat menyebabkan seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Menurut Ghufron dan Risnawita (2011) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal (dari dalam diri individu) yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dan faktor eksternal (dari luar diri individu) yang meliputi gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan. Selain itu menurut Solomon dan Rothblum (1984) juga ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kecemasan, ketakutan akan kegagalan, perfeksionis, percaya diri yang rendah, persepsi yang tidak menyenangkan terhadap tugas.

B. *Self Esteem*

1. *Pengertian Self Esteem.*

Menurut Rosenberg (dalam Mruk, 2006) *self esteem* merupakan sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri. Baron dan Byrne (2003) *self esteem* merupakan evaluasi diri yang dibuat oleh individu mengenai penilaian terhadap

diri sendiri dalam bentuk penilaian positif dan negatif. Sedangkan menurut Ghufron & Risnawita (2011) *Self esteem* merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan sejauh mana individu tersebut memiliki rasa percaya diri yang didasarkan pada hubungannya dengan lingkungan sosial. Kemudian Myers (2012) menyatakan *self esteem* (harga diri) merupakan evaluasi diri yang dilakukan seseorang secara keseluruhan.

Lenner dan Spanier (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) menyatakan bahwa *self esteem* merupakan tingkat penilaian positif atau negatif yang di hubungkan dengan konsep diri. Selanjutnya Baron dan Byrne (2003) menyatakan bahwa individu melakukan penilaian atau evaluasi terhadap dirinya sendiri berdasarkan pada lingkungan sosial, dimana seorang individu membandingkan dirinya dengan individu yang lainnya, dan mereka tidak menemukan seseorang yang lebih baik dibandingkan diri sendiri, maka akan terciptakan perasaan positif dan meningkatkan *self esteem*. Begitupun sebaliknya, apabila seorang individu membandingkan dirinya dengan individu lain kemudian menemukan bahwa individu tersebut lebih baik dari dirinya sendiri, maka akan terciptakan perasaan negatif dan menurunkan *self esteem*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan suatu penilaian yang dilakukan oleh seseorang terhadap diri sendiri baik secara positif atau negatif, karena kedua penilaian ini sangat berpengaruh terhadap tinggi atau rendahnya *self esteem* (harga diri) yang dimiliki seseorang.

2. Aspek-aspek *Self Esteem*

Ada beberapa aspek yang terdapat dalam *self esteem*, menurut Coopersmith (dalam Murk, 2006) *self esteem* terdiri dari empat aspek, sebagai berikut:

a. *Power* (kekuatan)

Kekuatan (*power*) merupakan kemampuan individu untuk berhubungan dengan individu lain guna mengendalikan diri sendiri ataupun mengendalikan individu lain tersebut. Kekuatan ini juga menggambarkan seberapa kuat seseorang dalam mengelola lingkungan sosial yang dilakukan secara langsung untuk berperilaku. *Power* baik yang dimiliki seorang individu sangat dibutuhkan untuk berinteraksi pada suatu kejadian. Apabila *power* yang dimiliki individu tidak baik, maka akan mengakibatkan kegagalan dalam berinteraksi sehingga menimbulkan rasa ketidak berdayaan, tidak mampu, bahkan sampai putus asa yang berdampak buruk bagi *self esteem*.

b. *Significance* (penerimaan)

Penerimaan bagi diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sosial sangat mempengaruhi *self esteem* (harga diri) seseorang. Individu yang mendapat penerimaan dengan baik akan dapat menjalin interaksi yang positif dengan berbagai macam orang dalam lingkungannya. Penerimaan ini di buktikan dengan perasaan dihargai berupa perhatian, ekspresi, penghormatan dan sebagainya. Penerimaan yang baik dalam suatu hubungan akan dapat meningkatkan penilaian positif terhadap harga diri, begitupun sebaliknya

penerimaan yang tidak baik akan mengakibatkan penilaian negatif terhadap harga diri.

c. *Virtue* (kebijakan)

Aspek kebijakan ini mengandung nilai-nilai yang tinggi pada standar perilaku, hal ini harus diciptakan individu supaya bisa berperilaku sesuai dengan budaya yang ada dalam masyarakat, kebijakan ini akan membawa individu untuk berperilaku lebih baik.

d. *Competence* (kemampuan)

Kemampuan merupakan pencapaian individu terhadap tujuan hidup, kemampuan baik yang dimiliki individu akan dapat meningkatkan harga diri yang dimilikinya. Dalam berbagai aspek kehidupan terkadang individu juga merasa rendah harga diri, hal ini dikarenakan adanya kegagalan dalam aspek kompetensi yang mengakibatkan individu mudah untuk berputus asa.

3. Karakteristik *Self Esteem*

Self esteem seseorang bergantung pada cara bagaimana ia menilai diri sendiri, karena hal ini akan mempengaruhi perilaku. Terdapat dua karakteristik *Self esteem*, sebagai berikut:

a. *Low self esteem* (harga diri rendah)

Kualitas hidup individu berkaitan dengan karakteristik harga diri yang dimiliki. Individu yang tergolong pada *low self esteem* cenderung memiliki masalah dengan emosi. *low self esteem* ini bisa mengakibatkan individu menjadi depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan, rasa tidak sanggup, rasa malu yang berlebihan, bahkan bisa mengakibatkan percobaan

bunuh diri. Hal ini bisa dialami pada anak-anak ataupun orang dewasa (Mruk, 2006). Menurut Baron & Byrne (2003) harga diri rendah (*low self esteem*) dapat melemahkan sistem imunitas tubuh, impulsivitas dan bahkan sampai pada agresivitas.

b. *High self esteem* (harga diri tinggi)

Individu yang tergolong pada *high self esteem* bisa dikatakan bahwa mereka menyukai dirinya sendiri. Individu yang berada pada *high self esteem* sudah bisa dipastikan memiliki pemahaman yang jelas mengenai diri, bisa mengatasi situasi dalam persoalan hidup, serta bisa bertanggung baik, dan memiliki tujuan hidup yang tepat (Baron & Byrne, 2003). *High self esteem* bisa membuat individu untuk mengaktualisasikan dirinya, juga berkaitan dengan karakteristik personal dan interpersonal individu dalam pemecahan masalah sehingga dapat menghasilkan kinerja yang baik (Mruk, 2006).

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem*, menurut Ghufron dan Risnawita (2011) ada lima faktor yang mempengaruhi *self esteem*, diantaranya:

a. Faktor jenis kelamin

Faktor ini dijelaskan oleh Ancok dkk (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) bahwa wanita merasa harga diri (*self esteem*) lebih rendah karena mereka merasa kurang mampu dan harus dilindungi, sedangkan pada pria mereka merasa harga diri (*self esteem*) lebih tinggi dan merasa mampu untuk tidak

dilindungi. Penyebab hal ini terjadi dimungkinkan karena peran orangtua dan pandangan sosial yang berbeda pada wanita maupun pria.

b. Faktor intelegensi

Faktor intelegensi sangat erat berkaitan dengan prestasi yang berdasarkan atas kemampuan akademis. Menurut Coopersmith (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) individu dengan intelegensi (prestasi akademik) yang tinggi akan memperoleh harga diri (*self esteem*) yang tinggi, dan begitupun sebaliknya.

c. Faktor kondisi fisik

Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri (*self esteem*) yang lebih baik, sedangkan individu dengan kondisi fisik yang kurang menarik akan cenderung merasa harga dirinya rendah.

d. Faktor lingkungan keluarga

Faktor keluarga sangat berperan penting dalam pembentukan harga diri (*self esteem*) seseorang. Keluarga harus menciptakan kondisi dasar guna menentukan perkembangan dan pencapaian harga diri (*self esteem*) yang sudah diterapkan sejak usia dini untuk mencapai hasil yang lebih baik dimasa yang akan mendatang.

e. Faktor lingkungan sosial

Faktor lingkungan merupakan suatu bentuk dari pembentukan harga diri (*self esteem*) yang dimiliki seseorang untuk menyadari apakah dirinya berharga atau tidak. Hal ini dibuktikan dengan penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap dirinya sendiri dilingkungan sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* (harga diri) dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti jenis kelamin, intelegensi, serta kondisi fisik, dan faktor eksternal seperti lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

C. Kontribusi *Self Esteem* terhadap Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, Johson & Mccown (1995) prokrastinasi adalah penundaan yang sering dilakukan ketika memulai atau menyelesaikan tugas tepat pada waktunya. Brown dan Holzman (dalam Andarini & Fatma, 2013) prokrastinasi merupakan suatu kecendrungan menunda-nunda dalam penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Sedangkan menurut Silver (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) orang yang melakukan prokrastinasi sebenarnya tidak bermaksud untuk menghindar dari suatu tugas yang sedang di hadapi, akan tetapi mereka itu hanya menunda-nunda dalam pengerjaan sehingga dapat menyita waktu yang dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tersebut.

Seorang prokrastinator berperilaku secara sengaja untuk menunda-nunda bahkan sampai tidak menyelesaikan tugasnya dan mereka lebih suka menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan bagi dirinya sendiri. Steel (dalam Ursia, Siaputra & Susanto, 2013) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan sukarela yang dilakukan seseorang terhadap tugas atau pekerjaan walaupun mereka mengetahui bahwa hal yang dilakukan tersebut dapat berdampak buruk pada masa depan.

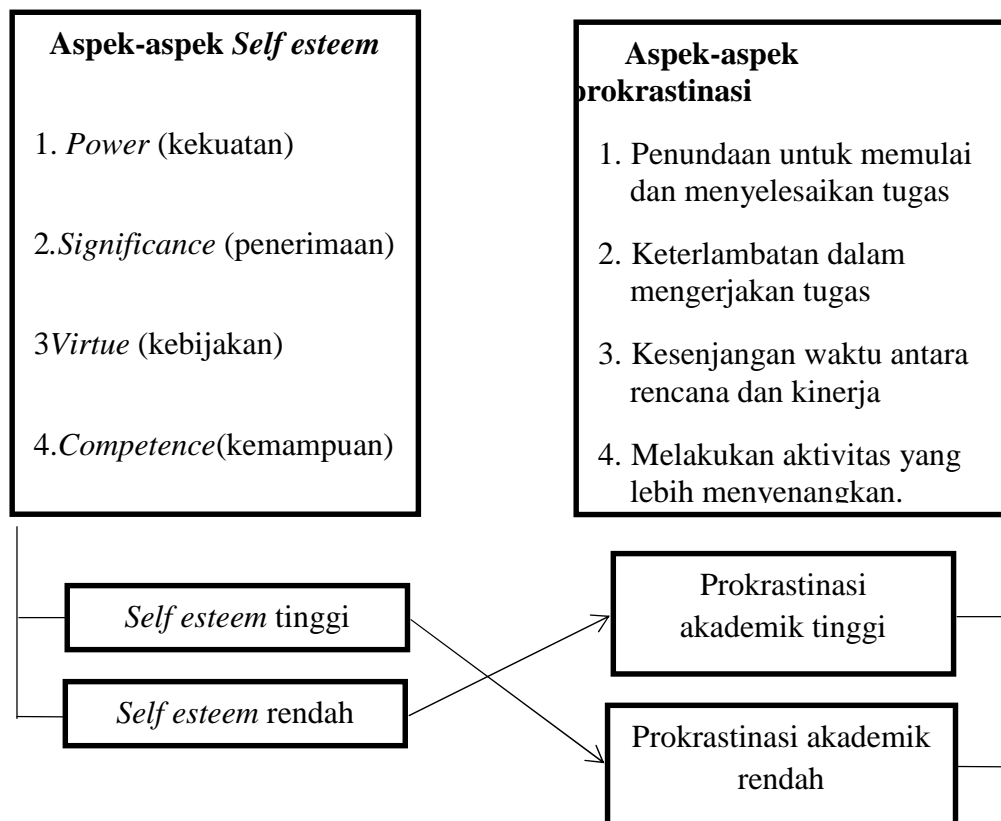
Myers (2012) mengatakan *self esteem* (harga diri) merupakan evaluasi diri yang dilakukan seseorang secara keseluruhan. Sedangkan menurut Ghufron & Risnawita (2011) *Self esteem* merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang dilakukan seseorang untuk menunjukkan sejauh mana individu tersebut memiliki rasa percaya diri yang didasarkan pada hubungannya dengan lingkungan sosial. Baron dan Byrne (2003) menyatakan bahwa individu melakukan penilaian atau evaluasi terhadap dirinya sendiri berdasarkan pada lingkungan sosial, dimana seorang individu membandingkan dirinya dengan individu yang lainnya, dan mereka tidak menemukan seseorang yang lebih baik dibandingkan diri sendiri, maka akan terciptakan perasaan positif dan meningkatkan *self esteem* dan begitupun sebaliknya.

Menurut Burka & Yuen (dalam Tetan, 2013) salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi adalah *self esteem* yang rendah. Didukung oleh penelitian Tetan (2013) yang menyatakan adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self esteem*, bahwa orang yang memiliki *self esteem* rendah maka akan tinggi kecenderungannya untuk berperilaku prokrastinasi, sebaliknya orang yang memiliki *self esteem* tinggi maka akan rendah kecenderungannya untuk perilaku prokrastinasi.

D. Kerangka Konseptual

Berdasarkan penjelasan terkait dengan *self esteem* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa maka dapat dibuat kerangka konseptual penelitian bahwa kontribusi *self esteem* mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Ketika kontribusi *self esteem* mahasiswa tinggi maka tingkat

prokrastinasi akademik akan cenderung rendah, sebaliknya jika kontribusi *self esteem* mahasiswa rendah maka tingkat prokrastinasi akademik cenderung tinggi.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah:

Ho : Tidak terdapat kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

Ha : Terdapat kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahawa mahasiswa belum sepenuhnya dapat menghindari prokrastinasi dalam tugas-tugas yang sudah menjadi tanggung jawabnya.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *self esteem* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *self esteem* yang tinggi dapat mengurangi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang berkontribusi 58%. Hal ini menunjukkan bahwa jika semakin tinggi *self esteem* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik mahasiswa dalam pengerjaan skripsinya. Jika semakin rendah *self esteem* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik mahasiswa dalam pengerjaan skripsi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan dari hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan penelitian ini bisa menjadikan mahasiswa untuk mengurangi penundaan serta perhitungan waktu pada taraf rendah sehingga dapat mengurangi prokrastinasi dalam penyelesaian tugas terutama dalam pengerjaan skripsi, selain itu diharapkan juga dapat meningkatkan *self esteem*, dimana *self esteem* yang tinggi dapat mengurangi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa terutama dalam pengerjaan skripsi. Sehingga dengan cara tersebut diharapkan kepada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi supaya dapat mengurangi atau menghilangkan perilaku prokrastinasi dengan meningkatkan *self esteem*.
2. Bagi pimpinan Universitas, disarankan agar dapat mengambil kebijakan-kebijakan akademis sebagai upaya pencegahan untuk prokrastinasi akademik dalam pengerjaan dan penyelesaian skripsi
3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk mengkaji ulang objek variabel penelitian mengenai kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik secara khusus. Selain itu juga disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat berkontribusi terkait penelitian *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik. Juga disarankan agar dapat memilih metode dan teknik pengumpulan data yang berbeda dan

disesuaikan untuk memperkaya hasil penelitian terkait dengan *self esteem* dan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A., N., & Mahardayani, I., H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan keharmonisan perkawinan skripsi. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Andarini, S., R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 159-179.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Baron, Robert. A & Byrne, Donn. (2003). *Psikologi sosial; Edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Darmono, A., & Hasan, A. (2002). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta: Grasindo.
- Ferrari, J. R, Johson, J. L., & Mccown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatmen*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. N. & Risnawita, R. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Khairat, U., Maputra, Y., & Rahmi, F. (2014). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap perilaku menyontek pada siswi sma di pesantren x. *Jurnal Unand*, 5(2), 192–203.
- Mayasari, M. D., Mustami'ah, D., & Warni, W. E. (2010). Hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap metode pengajaran dosen dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *Insan*.
- Mruk, C. J. (2006). *Self esteem; research, theory, and practice; toward a positive psychology of self esteem; third edition*. New York: Springer publishing company.