

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING
ANGKATAN 2017 UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Febriana Iswati

06071381520047

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2020

**IZIN PENJILIDAN
HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN
DAN KONSELING ANGKATAN 2017 UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh
Febriana Iswati
NIM: 06071381520047
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Harlina, M.Sc.
2. Sekretaris : Rani Mega Putri, M.Pd.,Kons





Palembang, Agustus 2020
Mengetahui,
Koordinator Program Studi


Dra. Harlina, M. Sc.
NIP. 195904251987032001

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN
DAN KONSELING ANGKATAN 2017 UNIVERSITAS
SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

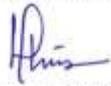
Febriana Iswati

NIM: 06071381520047

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Pembimbing 1,



**Dra. Harlina, M.Sc
NIP.195904251987032001**

Pembimbing 2,



**Rani Mega Putri, M.Pd.,Kons
NIP. 198808182015042001**

Mengetahui:

Koordinator Program Studi



**Dra. Harlina, M.Sc
NIP. 195904251987032001**

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama: Febriana Iswati

NIM: 06071381520047

Program Studi: Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self esteem* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Sriwijaya” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri pendidikan nasional republik indonesia nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Apabila di kemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juli 2020

Penulis,

Febriana Iswati

NIM. 06071381520047

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Self esteem* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Sriwijaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dra. Harlina, M.Sc., Dan Ibu Rani Mega Putri, M.Pd, Kons. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri, Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Dr. Azizah Husin, M.Pd., dan Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Ibu Dra. Harlina, M.Sc., yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Ucapan juga diberikan kepada Bapak dan Ibu anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut lagi penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen-dosen Bimbingan dan Konseling.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni.

Palembang, Juni 2020

Penulis,

Febriana Iswati

06071381520047

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin syukur atas ridho dan rahmat-Mu ya Allah dalam penyelesaian skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan orang-orang yang berjuang menegakkan agamaNya. Dengan segala rasa syukur skripsi ini kupersembahkan kepada:

- ✓ Kedua orang tuaku yang sangat ku sayangi yang selalu memberikan dukungan, semangat, serta selalu menyebut namaku disetiap doa-doanya. Terimakasih atas kasih sayang, kerja keras dan pengorbanan yang telah dilakukan. Kalian adalah anugrah terbesar yang ku miliki apapun tidak dapat menggantikan kalian. Tidak ada kasih sayang yang melebihi kasih sayang orangtua terhadap anaknya. Semoga Allah senantiasa memberikan kebahagiaan, kesehatan dan keberkahan hidup yang tiada henti.
- ✓ Teruntuk suamiku, Diki Handoko. Terimakasih atas dukungan doa, semangat, materi, kesabaran yang telah diberikan selama pembuatan skripsi ini. Terimakasih karena telah menjadi pundak tempatku bersandar dikala lelah, tidak henti-hentinya selalu mengingatkan untuk semangat. Semoga kelak dimudahkan untuk kita mencapai kesuksesan.
- ✓ Kedua anakku, Nadhifa Alycia dan Bilfaqih Artanabil Zafran. Terimakasih banyak nak, kalian berdua sudah menemani ibu berjuang dari awal. Untuk mbak terimakasih karena selalu mengerti bahwa ibu tidak bisa selalu berada disampingmu, untuk adik terimakasih karena tetap kuat walau ibu ajak berjuang sejak dalam kandungan. Kalian berdua hebat. Semoga kelak kalian menjadi anak yang berbakti, dan menjadi anak yang gigih berjuang.
- ✓ Ibu dan Bapak mertua ku yang juga ikut memberi dukungan, doa, nasihat tiada henti untuk menyelesaikan studiku. Terimakasih atas pengorbanan yang telah kalian lakukan, menyayangiku layaknya anak kandung sendiri. Dan selalu mengingatkanku untuk tetap tenang menghadapi segala ujian dan cobaan.
- ✓ Kedua adikku, Ricky Pamungkas dan Rahayu Kusumaningrum yang telah banyak memberi dukungan dalam pembuatan skripsi ini. Semangat untuk kalian, jangan pernah berhenti untuk menuntut ilmu.
- ✓ Kedua dosen pembimbing skripsi, yang sekaligus menjadi orangtua kedua saya di kampus perjuangan ini, ibu Dra. Harlina, M.Sc dan ibu Rani Putri M.Pd.,Kons. Terimakasih atas ilmu, bimbingan dan kesabaran selama ini.

- ✓ Ibu ketua prodi Bimbingan dan Konseling Dra. Harlina, M.Sc serta bapak/ibu dosen tenaga pengajar. Terimakasih telah memberikan ilmu, motivasi dan bimbingannya.
- ✓ Teruntuk ibu Kusrimah, terimakasih atas bantuannya selama ini. Selalu rela bersusah payah menemaniku untuk melanjutkan sekolah dan kuliah, tanpa pamrih. Terimakasih karena telah menganggapku seperti anak sendiri.
- ✓ Teruntuk partner terbaikku saat PPL. Siti Aisyah, terimakasih banyak Cha karena telah membantu mbak dengan sangat ringan tangan, selalu menyemangati mbak dikala down, mengingatkan untuk terus beroptimis bahwa semua masalah akan berlalu.
- ✓ Teruntuk Cecepi Squad, Septy, Putri dan Okta, terimakasih atas dukungan dan doa kalian, terimakasih telah memberi warna selama masa perkuliahan. Jangan lupakan kenangan-kenangan konyol yang pernah kita lakukan.
- ✓ Teruntuk teman-teman seperjuangan hingga sampai ke tahap ini, Kloterakhir Bimbingan dan Konseling 2015. Chindy, Ardhi, Frangko, Chreisna dan Ades. Terimakasih karena telah berjuang bersama-sama untuk menyelesaikan skripsi ini. Sukses selalu untuk kita semua teman-temanku.
- ✓ Kepada admin terbaik, mbak Riansih. Terimakasih atas segala kemudahan dan kebaikannya. Semoga Allah membalas semua kebaikan mbak karena telah mempermudah proses pengadministrasian skripsi ini.
- ✓ Untuk teman-teman seperjuangan semasa kuliah, BK 2015 Palembang dan BK 2016 Palembang. Terimakasih.
- ✓ Almamater kuningku yang penuh kenang-kenangan dan sejarah.

MOTTO

“Perjuangan yang kamu lakukan hari ini adalah cara untuk membangun masa depan yang lebih baik”

(Unknown)

“Teruslah berbuat kebaikan walaupun kau dianggap bukan orang baik, maka kebaikan itu akan kembali pada dirimu sendiri”

(Febriana Iswati)

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(QS Al-Insyirah: 5)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
IZIN PENJILIDAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Self Esteem</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Self Esteem</i>	9
2.1.2 Proses Pembentukan <i>Self Esteem</i>	11
2.1.3 Aspek-Aspek dalam <i>Self Esteem</i>	13
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	13
2.1.5 Karakteristik Individu dengan <i>Self Esteem</i> Tinggi atau Rendah.....	14
2.2 Prokrastinasi Akademik	16
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik	16

2.2.2 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik.....	17
2.2.3 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik	18
2.2.4 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik.....	19
2.2.5 Dampak Prokrastinasi Akademik	21
2.3 Kerangka Berpikir.....	21
2.4 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis Penelitian	23
3.2 Variabel Penelitian	23
3.3 Definisi Operasional	24
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	24
3.5 Populasi dan Sampel	25
3.6 Teknik Pengumpulan Data	26
3.7 Instrument Penelitian.....	26
3.8 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	28
3.9 Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Hasil Penelitian.....	32
4.1.1 Persiapan untuk Pengolahan Data.....	32
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian	33
4.2.1 <i>Self Esteem</i>	34
4.2.2. Prokrastinasi Akademik	35
4.3 Analisis Uji Hipotesis.....	36
4.4 Pembahasan	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA 44

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Karakteristik <i>Self esteem</i> Individu	15
Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Sriwijaya	25
Tabel 3.2 Skor Skala Likert	27
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Variabel <i>Self esteem</i>	27
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Prokrastinasi Akademik	28
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian	33
Tabel 4.2 Kategori Variabel	34
Tabel 4.3 Distribusi Kategorisasi Responden Berdasarkan Tingkat Variabel <i>Self esteem</i>	34
Tabel 4.4 Distribusi Kategorisasi Responden Berdasarkan Tingkat Variabel Prokrastinasi Akademik	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 kisi-kisi instrument variabel <i>self esteem</i>	45
Lampiran 2 angket <i>self esteem</i>	46
Lampiran 3 kisi-kisi instrument variabel prokrastinasi akademik	52
Lampiran 4 angket prokrastinasi akademik	53
Lampiran 5 validitas <i>self esteem</i>	59
Lampiran 6 validitas prokrastinasi akademik	60
Lampiran 7 tabulasi <i>self esteem</i>	61
Lampiran 8 tabulasi prokrastinasi akademik.....	62
Lampiran 9 hasil perhitungan kategorisasi	63
Lampiran 10 uji reliabilitas dan uji hipotesis.....	64
Lampiran 11 usulan judul	69
Lampiran 12 persetujuan seminar proposal penelitian.....	70
Lampiran 13 persetujuan telah diseminarkan	71
Lampiran 14 surat pengantar penunjukan dosen untuk validitas	72
Lampiran 15 surat keterangan validitas	73
Lampiran 16 sk pembimbing	74
Lampiran 17 sk penelitian.....	76
Lampiran 18 surat dari dinas pendidikan	77
Lampiran 19 lwmbar penelitian <i>googleform</i>	78
Lampiran 20 persetujuan seminar hasil penelitian.....	79

Hubungan Antara *Self esteem* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Sriwijaya

Oleh:

Febriana Iswati

NIM: 06071381520047

Pembimbing: (1) Dra. Harlina, M.Sc

(2) Rani Mega Putri, M.Pd., Kons

Program Studi Bimbingan dan Konseling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 Universitas Sriwijaya. Populasi penelitian adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 Universitas Sriwijaya yang berjumlah 78 mahasiswa. Sampel penelitian sebanyak 78 mahasiswa dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen pada pengumpulan data menggunakan skala model *likert* yang terdiri dari dua skala yaitu skala *self esteem* dan skala prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel *self esteem* berada pada kategori sedang sebesar 62% dan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang sebesar 76%. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 Universitas Sriwijaya yang dilihat dari nilai koefisien korelasi yaitu -0,211 dan nilai signifikansi $r_{hitung} < r_{tabel}$ ($-0,211 < 0,22$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Kata kunci: *Self esteem*, *Prokrastinasi Akademik*.

**The Relationship between Self-Esteem and Academic Procrastination of 2017
Guidance and Counseling Students of Sriwijaya University**

By:

Febriana Iswati

NIM: 06071381520047

Mentors: (1) Dra. Harlina, M.Sc

(2) Rani Mega Putri, M.Pd., Kons

Guidance and Counseling Study Program

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between *self esteem* and academic procrastination of 2017 Guidance and Counseling students of Sriwijaya University. The study population was students of 2017 Guidance and Counseling Sriwijaya University as many as 78 students. The research sample of 78 students using total sampling technique. The instruments in data collection use a Likert scale model which consists of two scales namely the *self esteem* scale and academic procrastination scale. Data analysis uses product moment correlation. The results showed that the *self esteem* variable was in the medium category at 62% and academic procrastination in the medium category was 76%. The results of hypothesis testing showed that there was a negatif relationship between *self esteem* and academic procrastination at 2017 Guidance and Counseling students of Sriwijaya University, seen from the correlation coefficient value of -0.211 and the significance value of $r_{hitung} < r_{tabel}$ (-0.211 > 0.22). This shows that the higher the *self esteem*, the lower the academic procrastination.

Keywords: *Self esteem, Academic Procrastination.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi, dididik dan diharapkan menjadi calon intelektual. Sedangkan mahasiswa menurut Sarwono (1978) adalah setiap individu yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia kurang lebih 18 – 30 tahun. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali terikat dengan berbagai predikat. Tingkatan mahasiswa berdasarkan standar umum dengan variabilitas independennya adalah “tahun masuk” (Faris, 2012), mahasiswa tahun pertama, tahun kedua, tahun ketiga, tahun keempat dan mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang memasuki masa perkuliahan lebih dari 4 tahun atau sedang mengambil tugas akhir berupa skripsi.

Setiap mahasiswa dituntut untuk mendapatkan nilai bagus di setiap mata kuliahnya. Untuk memperoleh nilai yang bagus mahasiswa harus aktif dalam perkuliahan, misalnya masuk kuliah dengan teratur, mengikuti semua tata tertib kampus, mengerjakan tugas dari setiap mata kuliah yang diambil, serta mempresentasikannya di depan dosen. Aktivitas mahasiswa sebagai subjek yang menimba ilmu di perguruan tinggi tidak akan terlepas dari aktivitas belajar dan mengerjakan tugas – tugas kuliahnya. Martin & Osborne (dalam Yulistia, 2008) menjelaskan salah satu ciri mahasiswa yang berhasil adalah mahasiswa yang mampu mengatur dan membagi waktu untuk mengerjakan tugas kuliahnya. Kemampuan mengelola waktu secara tepat ini tidak dimiliki setiap mahasiswa, Djamarah (2002) menemukan banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat mengatur waktunya untuk mengerjakan tugas kuliah sehingga waktu yang semestinya bermanfaat untuk mengerjakan tugas menjadi terbuang percuma, hal inilah yang merujuk pada tindakan prokrastinasi. Fenomena prokrastinasi akademik umumnya

terjadi karena adanya kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas, sehingga prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik.

Solomon & Rothblum (1984) mengungkapkan bahwa indikasi penundaan akademik adalah masa studi lima tahun atau lebih. Indikasi yang disebutkan oleh Solomon & Rothblum, tersebut mengarah kepada apa yang disebut sebagai prokrastinasi akademik, menyatakan terdapat enam area akademik yaitu tugas mengarang (membuat paper), belajar dalam menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas-tugas administratif penunjang proses belajar, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan yang dilakukan secara terus menerus baik penundaan jangka pendek, beberapa saat menjelang *deadline* ataupun jangka panjang sehingga mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak penting (dalam Rumiani, 2006).

Knaus (1986) menyatakan bahwa kecenderungan untuk tidak di segera memulai suatu tugas kuliah oleh mahasiswa merupakan indikasi dari prokrastinasi. Menurut Ziesat dkk (dalam Holmes, 2000) penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh kampus digolongkan ke dalam bentuk prokrastinasi akademik. Prokrastinasi merupakan istilah dalam literatur ilmiah psikologi yang menunjukkan pada perilaku disiplin waktu. Lay (dalam Lee dkk, 2006) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk menunda hal-hal yang seharusnya dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Ferrari dkk (dalam Nugrasanti, 2006) menjelaskan prokrastinasi akademis adalah perilaku menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik.

Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan tugas akademik. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugasnya, tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebutlah yang membuat

seseorang gagal mengerjakan tugas dengan tepat waktu, dan hasilnya tugasnya pun tidak maksimal.

Ferrari (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010:158) mengatakan bahwa “sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasi dalam indikator yang dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan”. Seperti yang kita ketahui, para mahasiswa dewasa ini lebih sering memainkan *smartphone* nya daripada membaca materi perkuliahan. Tidak ada batasan waktu apabila sudah memegang *smartphone*. Apabila seseorang sudah terlena saat memegang *smartphone*, maka akan lupa terhadap waktu, begitu pula dengan tugas.

Prokrastinator juga cenderung menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan dirinya secara berlebihan dan juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan seperti, nonton, mengobrol, jalan-jalan, bermalas-malasan, *shopping* tanpa memperhitungkan batas waktu yang telah diberikan. Prokrastinasi dapat dipandang dari beberapa segi karena disebabkan oleh alasan atau masalah yang berbeda. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu penundaan dalam artian seorang prokrastinator bukan tidak ingin mengerjakan tugasnya, namun memilih untuk menunda karena alasan-alasan lainnya. Namun, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu penghindaran terhadap tugas karena perasaan tidak senang dan takut gagal dalam menyelesaikan tugasnya.

Menurut Letham (dalam Endrianto, 2014:2) mengungkapkan dampak negatif dari prokrastinasi akademik, antara lain memicu stres akibat tuntutan dan tekanan yang diterima dari *deadline* tugas atau ujian. Prokrastinasi juga dapat memengaruhi produktivitas individu, terutama pada saat seseorang harus menyelesaikan tugas dengan cepat untuk mengejar waktu. Tugas tersebut bisa saja terselesaikan namun hasilnya kurang maksimal, padahal kemampuan seseorang tersebut bisa lebih baik

apabila tidak melakukan penundaan. Apabila seseorang melakukan tugas dalam waktu yang sempit atau terbatas, maka seseorang tersebut akan sulit berkonsentrasi karena pikirannya terganggu dengan batasan waktu, timbul perasaan cemas sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. Tondok, Ristyadi dan Kartika (2008) secara teoretis, dampak negatif dari prokrastinasi adalah tekanan psikologis yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan misalnya berupa tuntutan untuk segera menyelesaikan *deadline*.

Dampak positif yang dapat dirasakan oleh prokrastinator adalah sepiantas mereka merasa hanya akan merasa nyaman dan tidak terbebani oleh pekerjaan (dalam Ferrari, Johnson dan McCown, 1995). Prokrastinator menganggap bahwa dengan mengabaikan tugasnya, mereka akan merasa tenang seperti tidak ada beban. Hasil penelitian Muhid (2009) ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang memengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan melakukan prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial. Dalam hal ini, remaja yang memiliki *self esteem* (harga diri) yang rendah tentu akan menyepelekan kemampuan yang dimilikinya.

Seorang individu apabila menilai harga dirinya dengan rendah, maka individu tersebut secara otomatis akan merasa tidak berharga, tidak ada keistimewaan pada dirinya. Menurut Branden (2000), *self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya berdasarkan pengalaman sebelumnya. Apabila seseorang merasa bahwa kompetensi yang dimilikinya rendah dan juga kurang diterima keberadaannya oleh orang lain, maka individu tersebut tergolong dalam *low self esteem*. Sikap yang ditunjukkan seseorang apabila memiliki harga diri yang rendah yakni, memiliki perasaan negatif akan dirinya sendiri seperti tidak memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu, tidak bisa menyelesaikan suatu masalah dengan baik. Termasuk juga dengan hilangnya rasa percaya diri, tidak memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya. Mengkritik diri sendiri, penurunan produktivitas, mudah tersinggung dan menarik diri secara sosial. Sebaliknya, apabila

seseorang merasa kompetensi yang dimilikinya tinggi, dan keberadaannya diterima oleh oranglain, maka individu tersebut tergolong dalam *high self esteem*. Individu yang memiliki *high self esteem* akan dapat menerima dirinya sendiri secara tulus, percaya akan potensi yang dimilikinya yang memungkinkan individu tersebut untuk mencapai kesuksesan dalam perilaku sosialnya, tampil dengan keyakinan diri, dan merasa memiliki nilai dalam lingkungan sosialnya.

Menurut Branden (dalam Nikmarijal 2015), *self esteem* adalah keyakinan dan kemampuan untuk bertindak dan menghadapi tantangan hidup ini. Keyakinan dalam hak untuk bahagia, perasaan berharga, dan layak. *Self esteem* adalah cara pandang dan merasakan diri sendiri yang tentunya akan memengaruhi seseorang dalam berperilaku. Cara pandang tersebut dipengaruhi oleh pengalaman hidupnya dalam keluarga, sekolah, hubungan pertemanan, juga lingkungan sosialnya. *Self esteem* merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan kunci dalam pembentukan perilaku seseorang, karena akan berpengaruh pada proses berfikir, tingkat emosi, dan keputusan yang diambil dalam menentukan tujuan hidup seseorang. Ketika *self esteem* yang terbentuk dalam diri mahasiswa kurang baik, maka kemungkinan akan mengganggu proses pembelajaran mahasiswa tersebut. Salah satunya yakni dengan melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marvel Joel pada tahun 2013, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik. Subjek dengan kategori prokrastinasi akademik sangat rendah 1 orang (0.8%). Subjek dengan kategori prokrastinasi akademik rendah sebanyak 16 orang (13.6%). Subjek dengan kategori prokrastinasi akademik cenderung rendah sebanyak 35 orang (29.7%). Subjek dengan kategori prokrastinasi akademik cenderung tinggi sebanyak 46 orang (39.0%). Subjek dengan kategori prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 18 orang (15.3%). Subjek dengan kategori prokrastinasi akademik sangat tinggi sebanyak 2 orang (1.7%).

Berdasarkan observasi terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 kelas Palembang, sebagian mahasiswa melakukan prokrastinasi

akademik yang terlihat saat pengumpulan tugas, sebagian mahasiswa meminta waktu perpanjangan pengerjaan tugas dengan alasan banyak tugas lain yang masih menumpuk sehingga tidak sempat mengerjakan tugas dengan tepat waktu. Ada beberapa mata kuliah yang harus mengumpulkan tugas setiap pertemuan seperti mengumpulkan *powerpoint* atau meresume sumber materi yang akan dibahas pada saat pertemuan. Pada saat pengumpulan tugas tersebut, ada beberapa mahasiswa yang terlambat masuk ke kelas dengan alasan mempersiapkan lembar *powerpoint*. Beberapa mahasiswa juga mengeluhkan terlalu banyaknya tugas dan juga tingkat kesulitan tugas yang cukup banyak memakan waktu, dan terkadang juga ada beberapa tugas yang mengharuskan mahasiswa untuk mencari buku referensi tertentu. Beberapa mahasiswa juga ada yang terikat oleh organisasi sehingga menyebabkan konsentrasi mahasiswa terbagi antara tugas perkuliahan dan kegiatan organisasi. Mahasiswa bukannya tidak ingin mengerjakan tugas, namun menunggu niat yang kuat untuk mengerjakan tugas dan biasanya niat tersebut muncul pada saat waktu pengumpulan tugas yang sudah sangat mendesak.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 Palembang pada tanggal 14 September 2018, mahasiswa mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen. Terkadang tugas mata kuliah lain yang diberikan belum terselesaikan, ada tugas yang diberikan lagi. beberapa mahasiswa juga terkadang tidak mengerti atau tidak paham dengan tugas yang diberikan, saat ditanyakan dengan teman yang lain, mereka juga tidak paham alhasil hasil dari pengerjaan tugas tersebut tidak maksimal.

Namun, *self esteem* mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 Universitas Sriwijaya termasuk dalam kategori yang baik, karena pada saat perkuliahan berlangsung, kegiatan belajar mengajar terlihat efektif dari aktifnya mahasiswa menyampaikan pendapat, atau dengan sigap menjawab pertanyaan yang diberikan dari dosen. Mahasiswa juga memiliki kesopanan yang baik terhadap dosen, berteman baik dengan sesama mahasiswa, dan juga menaati peraturan perkuliahan seperti tidak menggunakan celana *jeans* atau memakai baju kaos.

Bila dilihat hanya dari observasi saja, belum cukup membuktikan prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh *self esteem* mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 Universitas Sriwijaya, sehingga diperlukan penilaian serta penelitian yang lebih objektif untuk dapat membuktikannya. Dari dasar permasalahan tersebut, maka peneliti merasa tertarik serta menganggap perlu untuk meneliti tentang “Hubungan antara *Self esteem* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2017 Universitas Sriwijaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yakni:

“Apakah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 Universitas Sriwijaya? ”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkaya ilmu pengetahuan khususnya pada *self esteem* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 Universitas Sriwijaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi program BK, yakni hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dan upaya menindaklanjuti permasalahan-permasalahan yang muncul berkaitan dengan *self esteem* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa agar mahasiswa dapat menghasilkan hasil belajar yang maksimal sesuai dengan kemampuannya. Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat mengurangi tindakan prokrastinasi akademik dengan menerapkan *self esteem* dengan baik.
2. Bagi Mahasiswa, yaitu hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan / pembelajaran mengenai *self esteem* dan prokrastinasi akademik.
3. Bagi peneliti, yaitu menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan *self esteem* dan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaihim, dkk. 2014. **Perbandingan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan.** *Jom, Psik.*, 2(1): 1-8.
- Amini, Z. 2010. **Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Locus Of Control pada Siswa SMA Bina Taruna Surabaya.** *Skripsi.* Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Arif, T. 2014. **Hubungan antara Self Compassion dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA.** *Skripsi.* Malang: Universitas Muhammdiyah Malang.
- Arikunto, S. 2010. **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.** Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrori. 2008. **Memahami dan Membantu Perkembangan Peserta Didik.** Pontianak: Untan Press.
- Azwar, S. 2012. **Reliabilitas dan Validitas.** Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Balkis, M., dan Duru, E. 2009. **Prevalence of Academic Procrastination Behavior Among Pre Servic Teachers and it's Relationship with Emographics and Individual Preferences.** *Journal of Theory and Practice in education.*, 5(1): 100-105.
- Bangun, Wilson. 2012. **Manajemen Sumber Daya Manusia.** Jakarta: Erlangga.
- Branden, N. 2000. **Kiat Jitu Meningkatkan Harga Diri.** Jakarta: PT Pustaka Delapratasa.
- Burka, J.B dan Yuen, L.M. 2008. **Procrastination : Why you do it, What to do about it.** New York: Perseus Books.
- Chaplin, J.P. 2006. **Kamus Lengkap Psikologi.** Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Djamarah, S.B. 2002. **Bahasa Sukses Belajar.** Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Farouq, A. 2010. **Mengupas Kiat Sukses Mengatur Waktu.** Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., dan Mc Cown, W.G. 1995. **Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and Treathment.** New York: Plenum Press.
- Fitra, R. 2015. **Hubungan Harga Diri Mahasiswa dengan Kemampuan Aktualisasi Diri Dalam Proses Belajar Metode Seven Jump Di Program Studi Ilmu**

- Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah.** *Skripsi*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Ghufron, M.N. 2003. **Hubungan antara Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi.** *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Ghufron, M.N dan Risnawita, R. 2010. **Teori-Teori Psikologi.** Jogjakarta: Ar-Ruz Media.
- Hurlock, E.B. 2000. **Psikologi Perkembangan.** Jakarta; Erlangga.
- Husetia, Y. 2010. **Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.** *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Husnia, Dina. 2015. **Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.** *Skripsi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Khairat, M, Adiyati MG. 2005. **Self esteem dan Prokratinasi Akademik Sebagai Prediktor Subjective Weel-being Remaja Awal.** *Gajah Mada. J. Psy.*,1(3): 180-191.
- Larasati, WP. 2012. **Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self Instruction (Enhancing Self-Esteem through Self Instruction Method).** *Tesis*, Depok: Universitas Indonesia.
- Lee, D., Kelly, K. R, dan Edward, J. K. 2006. **A Closer Look At The Relationship Among Trait Procrastination**
- Lubis, B.S. 2018. **Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi dalam Menyelesaikan Skripsi di Universitas Medan Area.** *Skripsi*. Medan: Universitas Medan Area.
- Mruk, CJ. 2006. **Self-Esteem, Researh, Theory, and Practice (3rd Edition).** New York: Springer Publishing Company.
- Papalia, D.E. 2009. **Human Development.** Jakarta: Salemba Humanika.
- Pervin, L.A., Jhon, O.P. 2001. **Personality Theory & Research .** New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Putri. N.D. 2016. **Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa.** *Skripsi*. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.

- Sarandria. 2012. **Efektivitas *Cognitive Behavioural Therapy (CBT)* untuk Meningkatkan *Self esteem* pada Dewasa Muda.** *Skripsi*, Depok: Universitas Indonesia.
- Santrock, JW.2007. **Perkembangan Anak Edisi II.** Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. 1978. **Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivis dalam Gerakan Protes Mahasiswa.** Jakarta: Bulan Bintang.
- Sugiyono. 2012. **Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.** Bandung: Alfabeta.
- Semiun, Y. 2013. **Teori-Teori Kepribadian.** Yogyakarta: Kanisius.
- Tondok, M.S., Ristyadi,H dan Kartika, A. 2008. **Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi.** *Ind. Psy. J.*, 24(01): 76-87.
- Yusuf, S dan Nurihsan, A.J. 2010. **Landasan Bimbingan dan Konseling.** Bandung: Remaja Rosdakarya.