

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

Umil Fatriyani, Mudjiran
Universitas Negeri Padang
e-mail: umil9894@gmail.com

Abstract: *Contribution self esteem to academic procrastination the execution of skripsi students Psychology. This study research to see the contribution self-esteem to academic procrastination in execution on the skripsi of students Psychology. The research design used is quantitative correlational. The population in this study were psychology students from 2013 and 2014 who were execution on skripsi. The sample collection technique in this study is saturated sampling with a total sample of 102 students who are execution on 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 self esteem to academic procrastination in the execution of the skripsi on the students Psychology 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*

Abstrak: *Kontribusi self esteem terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa psikologi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kontribusi self esteem terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi. 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 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

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sebutan bagi individu yang sedang menjalani pendidikan demi memperoleh ilmu pengetahuan di perguruan 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 terbilang delapan 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).

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

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

Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi mahasiswa, menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, Siaputra & Susanto, 2013) dampak yang timbul yaitu 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. Ghufon & Risnawita (2011) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi seorang untuk berperilaku prokrastinasi adalah kondisi lingkungan, dimana lingkungan yang rendah pengawasan sangat rentan untuk seorang prokrastinator.

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 kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, ketakutan akan kegagalan dalam pengerjaan tugas skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui. Sehingga hal ini membuat mereka malas menemui dosen pembimbing dan bimbingan skripsi, mereka 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 & 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. Menurut Beswick (dalam Tetan, 2013) faktor yang berhubungan dengan seseorang melakukan prokrastinasi, adalah *low self*

esteem. Branden (dalam Tetan, 2013) mengatakan seseorang yang memiliki *low self esteem* ditandai dengan perasaan yang rendah terhadap kompetensi yang dimiliki serta merasa tidak adanya penerimaan dari orang lain, dan begitupun sebaliknya.

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 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 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.

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. Hal ini didukung oleh penelitian Tetan (2013) yang menyatakan adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self esteem*. Hasil dari penelitiannya menyatakan orang yang memiliki *self esteem* rendah maka akan tinggi kecenderungannya untuk berperilaku prokrastinasi, dan begitupun sebaliknya.

Berdasarkan gambaran fenomena dan didukung oleh hasil wawancara dengan mahasiswa 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. Pembuktian ini juga disertai dengan teori yang dikemukakan oleh para ahli yang membahas mengenai *self esteem* dan prokrastinasi akademik.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian korelasional dengan mengklasifikasikan variabel penelitian kedalam dua bentuk kelompok, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Yusuf (2010) penelitian korelasional merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa variabel dengan satu atau beberapa

variabel yang lain. Penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu *self esteem* sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Subjek dalam penelitian ini adalah 102 orang mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang (UNP) angkatan 2013 dan 2014 yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *sampling jenuh*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berbentuk skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Likert dikembangkan oleh Rensis Likert, yang merupakan series *item*/butir soal (Yusuf, 2010). *Item-item* skala terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi menurut Ferrari, Johson, & Mccown (1995) yaitu: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skala *self esteem* berdasarkan aspek-aspek dari Coopersmith (dalam Mruk, 2006). Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi yaitu sejauh mana item-item dapat mencakup seluruh

kawasan ini objek yang hendak diukur. Dalam penelitian ini, koefisien uji validitas yang digunakan berkisar 0,30 dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi masing-masing item.

Validitas besar dari 0,30 dengan range koefisien korelasi total itemnya 0,313 sampai 0,637 pada skala prokrastinasi akademik dan pada skala *self esteem* digunakan taraf validitas besar dari 0,25 dengan range koefisien korelasi total item 0,277 sampai 0,668. Dengan demikian didapatkan 36 item berada pada range 0,313 sampai 0,637 dari 48 item pada skala prokrastinasi akademik dan 23 item berada pada range 0,277 sampai 0,668 dari 32 item pada skala *self esteem*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana yang digunakan untuk mencari pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian bahwa deskripsi data dalam penelitian ini terdiri dari rata empiris dan rata hipotetik dalam penelitian diperoleh melalui skala *self esteem* dan prokrastinasi akademik yang dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik
Self Esteem dan Prokrastinasi Akademik**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Esteem</i>	23	92	57,5	11,5	49	89	69,43	10,02
Prokrastinasi Akademik	36	144	90	18	37	126	79,31	20,29

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa rata-rata empiris *self esteem* dari subjek penelitian adalah (69,43) sedangkan rata-rata hipotetiknya adalah sebesar (57,5). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor rata-rata empiris subjek penelitian lebih besar daripada rata-rata hipotetik penelitian. Artinya subjek penelitian memiliki *self esteem* lebih tinggi daripada populasi pada umumnya. Sedangkan rata-rata empiris prokrastinasi akademik dari subjek penelitian adalah (79,31) dengan rata-rata hipotetik subjek penelitian adalah (90). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor rata-rata hipotetik lebih besar daripada rata-rata empirik. Artinya tingkat prokrastinasi akademik subjek dalam penelitian ini lebih rendah daripada populasi pada umumnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi dan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah.

Pada uji normalitas sebaran variabel *self esteem* diperoleh nilai K-SZ sebesar 1,083 dan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 0,191 ($p > 0,05$). Untuk variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai K-SZ sebesar 0,754 dan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar

0,620 ($p > 0,05$). Berdasarkan tabel uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel pada penelitian ini terdistribusi normal. Artinya subjek pada penelitian ini dapat mewakili populasi yang ada.

Hasil uji linearitas pada *self esteem* dan prokrastinasi akademik yaitu sebesar $F = 170,587$ yang memiliki $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat diartikan bahwa asumsi linear dalam penelitian ini terpenuhi. Pada hasil analisis regresi antara *self esteem* terhadap prokrastinasi didapatkan hasil R Square sebesar 0,582 sehingga kontribusi variabel *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 58%. Koefisien korelasi sebesar 0,763 dengan nilai t sebesar -11,807 dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menandakan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Didapatkan nilai koefisien regresi *self esteem* sebesar -1,546 yang berarti bahwa setiap penambahan 1% nilai *self esteem*, maka nilai prokrastinasi akademik berkurang sebesar 1,546. Hasil ini memperlihatkan bahwa terdapat kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Pengukuran prokrastinasi akademik pada penelitian ini dibuat dengan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik dari Ferrari, Johson, & Mccown (1995) yaitu aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan untuk menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

Pada aspek pertama yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, secara umum skor subjek yang didapat dari hasil penelitian berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang masih cenderung melakukan penundaan untuk memulai dalam pengerjaan skripsi, bahkan melakukan penundaan dalam penyelesaian skripsinya. Hasil ini sesuai dengan pendapat Solomon dan Rothblum (dalam Ghufon & Risnawita, 2011) yang menyatakan bahwa perilaku menunda-nunda dalam pengerjaan atau penyelesaian tugas disebabkan karena seseorang lebih memilih melakukan hal-hal lain yang sebenarnya tidak diperlukan dalam tugas tersebut.

Orang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang sedang dihadapi harus terselesaikan segera, namun seorang prokrastinator akan menunda untuk mengerjakannya (Ghufon & Risnawita, 2011). Menurut Burka dan Yuen (dalam Ghufon & Risnawita, 2011) seorang prokrastinator sering berpandangan suatu tugas harus terselesaikan secara sempurna, dan apabila diselesaikan dengan segera hasilnya tidak akan maksimal. Hal ini menyebabkan seorang prokrastinator merasa lebih aman untuk tidak menyelesaikan tugas dengan segera.

Pada aspek kedua yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas, secara umum skor subjek yang didapat dari hasil penelitian berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang masih melakukan keterlambatan dalam pengerjaan skripsi. Hasil ini di dukung oleh Ghufon & Risnawita (2011) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi seorang untuk berperilaku prokrastinasi adalah kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik adalah lingkungan yang kurang dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

Pada aspek ketiga yaitu kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, secara umum skor subjek yang didapat dari hasil penelitian berada pada kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang mempunyai kesulitan dalam memanfaatkan waktu untuk pengerjaan dan bahkan untuk menyelesaikan skripsi sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan dan direncanakan sebelumnya. Hasil ini didukung oleh Van Wyk (2004) hal yang menyebabkan seorang mahasiswa berpandangan untuk tidak realistis terhadap waktu yaitu memandang waktu secara berlebihan tanpa adanya pertimbangan.

Pada aspek keempat yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, secara umum skor subjek yang didapat dari hasil penelitian berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang bisa dikatakan rajin, namun disamping itu masih juga melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan skripsi. Hal ini yang sangat rentan menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Hasil ini sesuai dengan pendapat Van Wyk (2004) yang mengatakan bahwa seseorang yang suka melakukan hal-hal menyenangkan tanpa membatasi maka akan menimbulkan prokrastinasi pada orang tersebut dalam pengerjaan dan penyelesaian skripsinya. Menurut Ghufroon & Risnawita (2011) seorang yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak langsung mengerjakan tugasnya namun melakukan hal lain yang

lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan seperti, membaca, menonton, bercerita, mendengar musik dan lainnya. Hal ini menyebabkan waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas akan terhabiskan secara percuma.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, prokrastinasi akademik secara keseluruhan berada pada kategori rendah. Skor tertinggi berada pada aspek kesenjangan antara waktu dan kinerja aktual. Menurut Ferrari, Johson, & Mccown (1995) lambatnya kinerja dan perhitungan waktu seseorang dalam melakukan tugas bisa dijadikan ciri utama dari orang tersebut dalam prokrastinasi akademik.

Menurut Beswick (dalam Tetan, 2013) salah satu faktor yang berhubungan dengan seseorang melakukan prokrastinasi akademik adalah *low self esteem*. Hasil analisis data penelitian menunjukkan secara keseluruhan *self esteem* berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang bisa meningkatkan *self esteem* dan bisa mengurangi penundaan dalam pengerjaan skripsinya. Skala pengukuran *self esteem* pada penelitian ini dibuat dengan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self esteem* dari Coopersmith (dalam Mruk, 2006) yaitu kekuatan (*power*), penerimaan (*significance*), kebijakan (*virtue*), dan kemampuan (*competence*).

Pada aspek kekuatan (*power*), secara umum skor subjek yang didapat dari hasil penelitian berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang memiliki kekuatan serta inisiatif cukup baik untuk berhubungan dengan orang lain ataupun lingkungan dalam proses pengerjaan skripsi yang sedang dihadapi sehingga mahasiswa bisa untuk meningkatkan *self esteem* yang ada pada dirinya. Pada aspek kebijakan (*virtue*), secara umum skor subjek yang didapat dari hasil penelitian berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang memiliki perilaku baik serta mampu dengan berbagai tantangan yang dihadapi dan bisa bekerja secara optimal dalam pengerjaan skripsinya. Hasil ini sesuai dengan pendapat Srisayekti & Setiady (2015) orang dengan *self esteem* tinggi akan berperilaku secara baik serta bisa meningkatkan inisiatif, dapat menghadapi tantangan serta mendapatkan penerimaan yang baik yang menimbulkan perasaan puas pada diri, orang lain maupun lingkungan.

Pada aspek penerimaan (*significance*), secara umum skor subjek yang didapat dari hasil penelitian berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang memiliki penerimaan yang cukup baik dari diri sendiri ataupun penerimaan dari orang

lain dalam proses pengerjaan skripsinya. Hasil ini sesuai dengan pendapat Frey & Carlock (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011) individu dengan harga diri tinggi akan mampu menerima dan menghormati dirinya sendiri, bisa mengenali keterbatasan dirinya dan juga bisa diterima orang lain dengan baik. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki penerimaan yang baik dari diri maupun orang lain maka akan cenderung menolak dirinya dan tidak akan merasa puas.

Pada aspek kemampuan (*competence*), secara umum skor subjek yang didapat dari hasil penelitian berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang mampu meningkatkan *self esteem* dengan kemampuan yang baik dalam bekerja terutama dalam pengerjaan skripsi, dan terlihat juga bahwa mahasiswa tidak mudah berputus asa dalam menghadapi hambatan yang ditemui saat mengerjakan tugasnya. Hal ini sependapat dengan Coopersmith (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011) menyatakan bahwa individu dengan harga diri tinggi akan memiliki prestasi tinggi dan kemampuan yang baik 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 dan tidak mudah berputus asa.

Berdasarkan pembahasan beserta teori-teori yang telah di paparkan oleh para ahli dan dari hasil penelitian ditemukan bahwa *self esteem* tinggi akan menunjukkan prokrastinasi akademik yang cenderung rendah dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Sebaliknya jika semakin rendah *self esteem* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsinya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *self esteem* terhadap prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

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

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi belum sepenuhnya dapat menghindari prokrastinasi dalam tugas-tugas yang sudah menjadi tanggung jawabnya.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa secara umum *self esteem* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki *self esteem* yang tinggi, dimana *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. 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.

Saran

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

1. Bagi mahasiswa, diharapkan penelitian ini dapat menjadikan mahasiswa untuk mengurangi penundaan tugas serta memperhitungkan kinerja dan kesenjangan waktu dalam proses pengerjaan sehingga dapat mengurangi prokrastinasi dalam penyelesaian tugas terutama dalam pengerjaan skripsi, selain itu diharapkan juga dapat meningkatkan *self esteem* 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 RUJUKAN

- Aini, A., N., & Mahardayani, I., H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan keharmonisan perkawinan skripsi. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- 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.
- Mruk, C. J. (2006). *Self esteem; research, theory, and practice; toward a positive psychology of self esteem; third edition*. New York: Springer Publishing Company.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitivebehavioral correlates. *Journal Of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Srisayekti, W., & Setiady, D. (2015). Harga-diri (self-esteem) terancam dan perilaku menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141–156.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*.

Bandung: Alfabeta.

- Sujono. (2014). Hubungan antara efikasi diri (self efficacy) dengan problem focused coping dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa Fmipa Unmul. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 238–246.
- Tetan, M. J. (2013). Hubungan antara self esteem dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2010 fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 1–17.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*.
- Van Wyk, L. (2004). *The relationship between procrastination and stress in the life of the high school teacher*. University Of Pretoria.
- Yudhoyono, S. B. *Undang - undang republik indonesia nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi*. Jakarta: Surat Keputusan.
- Yusuf, M. (2010). *Metode penelitian*. Padang: UNP Press.