

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Mahasiswa dan Tugas Akhir

1. Pengertian Mahasiswa

Secara harfiah, mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut, maupun akademi. Menurut Kamus Bahasa Indonesia (2008), Definisi mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah, sebagian siswa ada yang menganggur, mencari pekerjaan, atau melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008).

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan mahasiswa adalah seorang peserta didik yang terdaftar dan menjalani pendidikannya diperguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

2. Pengertian Tugas Akhir

Tugas Akhir (TA) adalah sebuah mata kuliah yang harus ditempuh oleh seorang mahasiswa menjelang akhir studinya. Mata kuliah ini berbentuk proyek mandiri yang dilakukan oleh mahasiswa di bawah bimbingan dosen pembimbing. Karya ilmiah yang dimaksud dapat berupa laporan ditulis sesuai dengan pedoman tugas akhir. Karya tulis Ilmiah adalah suatu karya untuk menghasilkan ilmu pengetahuan atau sesuatu yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dan dikerjakan menurut aturan atau tata cara tertentu yang telah diakui secara luas oleh para ahli sebagai metode ilmiah (Soedjono, 1992).

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*”. yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 1983). (Burka & Yuen, 1983) kata prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary*, memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu.

Menurut (Ferrari dkk, 1995) menyimpulkan bahwa pengertian prokratinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang yaitu 1). Prokratinasi adalah setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa memperlumalahkan tujuan dan alasan penundaan 2). Prokratinasi sebagai sebagai suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait dan penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irrasional 3). Prokratinasi sebagai suatu trait kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang saling terkait. Dibidang akademik cukup sering terlihat secara langsung perilaku prokratinasi di kalangan mahasiswa.

Menurut (Boice,1996) prokrastinasi mempunyai 2 pengertian yaitu :1) prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. 2) prokrastinasi berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk

bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas yang formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik, misalnya menulis *paper*, membaca buku-buku pelajaran, mengetik makalah, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas sekolah atau tugas kursus, belajar untuk ujian, membuat karya ilmiah seperti skripsi. (Aitken,1982, dalam Ferrari dkk,1995). (Burka & Yuen,1983), mengemukakan tugas-tugas akademik yang sering diprokrastinasi, antara lain menghadiri kelas, mengerjakan pekerjaan rumah (PR), belajar untuk ujian, menulis *paper* (karangan), mendaftarkan kuliah, konsultasi dengan guru atau *advistor*, mengembalikan buku perpustakaan, dan melengkapi program kelulusan (menyelesaikan karya ilmiah/skripsi dll).

Dengan demikian, dari berbagai pendapat para ahli diatas ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang menunda-nunda tugas di bidang akademik yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik seperti menulis *paper* (karangan), penulisan karya ilmiah/skripsi, proposal ataupun yang lain dan mengalihkannya terhadap aktivitas lain yang lebih menyenangkan, serta tidak menjadikan tugas akademik tersebut sebagai prioritas utama yang harus diselesaikan.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Bernard (dalam Azzanar, 2010) mengemukakan ada 10 faktor seseorang melakukan prokrastinasi. Kesepuluh penyebab perilaku prokrastinasi tersebut adalah :

a. Kecemasan (*Anxiety*)

Bernard menyatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh seseorang dipengaruhi oleh *stressful attitude* orang tersebut. *Stressful attitude* merupakan sikap dan kognisi seseorang akan kejadian yang mereka alami. Individu cenderung menilai bahwa situasi-situasi yang dihadapinya membawa ancaman dan berpotensi menimbulkan stres bagi dirinya. Hal ini mengakibatkan respon emosional individu berupa kecemasan meningkat. Bernard menyatakan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami individu maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi.

b. Kurangnya penghargaan akan diri (*self-depreciation*)

Bernard (1992) menyatakan bahwa terdapat sebagian orang yang memiliki kecenderungan *self-depreciation* yang lebih tinggi dibandingkan orang lain. Individu dengan *self-depreciation* tinggi mudah menyalahkan diri sendiri bahkan dalam hal yang tidak terlalu penting. Ketika ada sesuatu yang sedikit saja berjalan dengan tidak semestinya, individu ini menyalahkan dirinya sendiri bahkan dalam hal yang tidak terlalu penting. Individu mengalami kesulitan dalam menyusun rencana dan arah tujuan hidupnya. Saat individu melakukan penundaan, individu semakin merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri dan ini akan semakin mempersulitnya dalam melakukan pekerjaannya.

c. Rendahnya toleransi terhadap ketidakyakinan (*low discomfort tolerance*)

Ketika menghadapi tugas yang membosankan ataupun sulit untuk dikerjakan ada sebagian orang yang menjadi sangat tertekan sementara orang lain tidaklah menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang sangat menekan. Individu yang lebih mudah mengalami frustrasi dan memiliki toleransi terhadap ketidaknyamanan yang lebih rendah dibandingkan orang lain saat menghadapi *stressor* yang sama disebut Bernard (1992) sebagai '*sensation sensitive*'. Individu yang *sensation sensitive* ini terbiasa menghindari dan menarik diri dari tugas-tugas yang ia rasa menimbulkan frustrasi.

d. Pencarian kesenangan (*pleasure seeking*)

Individu dengan *pleasure seeking* yang tinggi menolak mengorbankan kesenangannya untuk mengerjakan suatu tugas sekalipun tugas itu penting.

e. Disorganisasi waktu (*time disorganization*)

Individu dapat menunda melakukan pekerjaannya karena tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakannya, namun dapat pula disebabkan terlalu banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia.

f. Disorganisasi lingkungan (*environmental disorganization*)

Lingkungan yang terlalu berisik dan terlalu banyak gangguan akan mengakibatkan sulitnya berkonsentrasi pada individu sehingga membuat individu menunda melakukan pekerjaannya. Lingkungan yang berantakan dan penyimpanan dokumen-dokumen mengenai tugas yang tidak rapi juga dapat menghambat seseorang untuk dapat segera mengerjakan tugasnya.

g. Rendahnya pendekatan terhadap tugas (*poor task approach*)

Bila seseorang tidak mengerti bagaimana mengawali atau bagaimana mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya maka hal ini dapat membuat seseorang menunda mengerjakan tugas tersebut.

h. Kurangnya asertifitas (*lack of assertion*)

Individu yang sulit berkata “tidak” atau sulit untuk menolak permintaan orang lain, walaupun sebenarnya ia tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan permintaan tersebut karena harus mengerjakan pekerjaan lainnya akan membuat individu semakin sulit mengatur waktunya dan harus menunda salah satu dari pekerjaan yang sebenarnya harus dikerjakan.

i. Kekerasan terhadap orang lain (*hostility with others*)

Perilaku menunda dapat juga didorong oleh faktor kemarahan individu terhadap orang lain. Kemarahan itu dapat berupa menolak untuk bekerja sama dengan orang tersebut ataupun menunda melakukan tugas yang diperintahkan dan diharapkan oleh orang tersebut.

j. Stres dan kelelahan (*stress and tired*)

Stres dan kelelahan ini seringkali menimbulkan kecenderungan pada individu untuk menunda melakukan tugasnya.

Ferrari dkk (1995) berpendapat ada beberapa faktor yang mendasari mahasiswa melakukan prokrastinasi. Faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah lingkungan yang berada di luar individu. Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan

keluarga, masyarakat dan sekolah. Sedangkan faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik dapat digambarkan sebagai riwayat kesehatan yang dimiliki atau penyakit yang pernah dialami. Sedangkan yang dimaksud kondisi psikologis individu mencakup wilayah aspek kepribadian yang dimiliki seorang misalnya, motivasi, *self esteem*, tingkat kecemasan, *self control* dan *self efficacy*.

Berdasarkan survey yang dilakukan Fibrianti (2009) ada dua faktor yang menyebabkan mahasiswa lama dalam menyelesaikan skripsi, yaitu : faktor internal dan eksternal.

- a. Faktor internal adalah faktor yang berasal dalam diri mahasiswa yang menjadi hambatan, seperti kecemasan, persepsi terhadap dosen, dan ketidakmampuan mengatur waktu.
- b. Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa, seperti kurangnya dukungan, kesulitan memperoleh bahan-bahan, kurangnya sarana dan prasarana serta adanya aktivitas lain.

Berdasarkan faktor-faktor prokrastinasi akademik diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu kecemasan, kurangnya penghargaan akan diri, rendahnya toleransi terhadap ketidakyakinan, pencarian kesenangan, disorganisasi waktu, disorganisasi lingkungan, rendahnya pendekatan terhadap tugas, kurangnya asertifitas, kekerasan terhadap orang lain, stres dan kelelahan. Kondisi psikologis seperti motivasi, *self esteem*, tingkat kecemasan, *self control* dan *self efficacy* juga

menjadi faktor prokrastinasi. Adanya faktor internal yang berasal dari dalam diri dan eksternal yang berasal dari luar diri.

2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Sokolowska (2009), prokrastinasi memiliki 4 aspek yaitu :

a. Perilaku

Perilaku menekankan pada penundaan mengerjakan tugas dengan cara menghindar dan memperlambat penyelesaian tugas. Oleh karena itu, karakteristik perilaku prokrastinasi berkaitan dengan dengan aksi penundaan atau penghindaran. Seorang prokrastinator cenderung mengalami kesulitan untuk melakukan hal-hal yang tidak disenangi dan ketika mungkin untuk melakukan, akan menghindarinya. Ia lebih cenderung untuk melakukan hal-hal yang disenangi.

b. Afektif

Afektif menekankan pada ketidaknyamanan yang dirasakan individu. Secara khusus, dimensi ini berhubungan dengan kecemasan dan kekhawatiran. Beberapa peneliti menginvestigasi penundaan sebagai mekanisme jalan keluar dari tekanan emosional yang diasosiasikan dengan tugas. Orang yang melakukan penundaan juga rentan menderita kekhawatiran dan frustrasi, khususnya sebelum atau sesudah batas waktu yang ditentukan. Selain itu cenderung bosan, suka mencari sensai, dan aksi pemberontakan.

b. Kognitif

Kognitif menekankan kepada mengapa individu tetap membuat keputusan untuk menunda meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya. Pendekatan

secara kognitif membahas kesengajaan untuk menunda diawal atau menyelesaikan suatu tugas. Kognitif dari prokrastinasi melibatkan pertentangan antara niat untuk menyelesaikan tugas. Kognitif juga melibatkan kesulitan memprioritaskan suatu tugas, dan manajemen waktu yang buruk.

c. Motivasi

Prokrastinasi juga dapat dilihat sebagai motivasi untuk tidak menyelesaikan tugas. Termasuk di dalamnya persepsi individu akan pentingnya tugas, manfaat, dan ketertarikan instrinsik yang melekat dalam diri individu. Beberapa penelitian secara umum menunjukkan bahwa siswa yang melihat tugasnya sebagai hal yang tidak penting, tidak relevan dengan tujuan utamanya, dan tidak tertarik terhadap tugas tersebut, menunjukkan level prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang menilai tugas sebagai suatu hal yang penting.

Schouwenburg (dalam Fibrianti, 2009) berpendapat mengenai aspek-aspek prokrastinasi akademik, diantaranya :

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas akademik seperti skripsi yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda – nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda – nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakannya sebelumnya.

b. Keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas akademik.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal – hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Tindakan tersebut yang terkadang mengakibatkan mahasiswa tidak berhasil menyelesaikan skripsinya secara memadai.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Mahasiswa prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Mahasiswa prokrastinator cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana - rencana yang telah dia tentukan sendiri.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik.

Mahasiswa prokrastinator cenderung dengan sengaja tidak segera menyelesaikan skripsinya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan skripsi yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik aspek-aspek tersebut meliputi adanya aspek dari perilaku, afektif, kognitif dan motivasi. Aspek-aspek lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademik, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas akademik, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik. Aspek - aspek tersebut yang menjadi penyusun skala prokrastinasi akademik. Aspek - aspek prokrastinasi akademik akan digunakan dalam mengungkapkan prokrastinasi akademik pada penelitian ini.

C. Self Esteem

1. Pengertian *Self-esteem*

Menurut Baron & Byrne, (2004) *Self-esteem* merupakan evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif. Menurut Santrock (2010), harga diri (*self-esteem*) adalah pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Penghargaan diri juga kadang dinamakan martabat diri (*self-worth*) atau gambaran diri (*self-image*). Menurut Santrock (2005), harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan menerima dan menghargai dirinya sendiri apa adanya. Sedangkan individu yang memiliki harga diri yang rendah akan

cenderung cemas menghadapi hidupnya, dan cenderung kurang berani mengambil resiko.

Menurut Burns (dalam Stevanus, 2003) menyatakan harga diri merupakan sekumpulan sikap individu dalam memandang dirinya, dalam hal ini dapat bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif. Harga diri yang positif dapat membangkitkan rasa percaya diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasadiperlukan kehadirannya sebagai individu di dunia ini, sedangkan harga diri yang negatif merupakan bentuk dari harga diri yang rendah yang dapat menyebabkan frustrasi sehingga dapat menimbulkan putus asa, adanya perasaan sia-sia atau perasaan gagal serta kurang berdaya dalam menghadapi berbagai tuntutan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka pengertian dari harga diri adalah pendapat atau evaluasi yang dibuat individu dalam memandang dan menilai dirinya sendiri dalam hal yang bersifat positif atau negatif. Harga diri yang positif dapat menimbulkan rasa percaya diri, sedangkan harga diri yang negatif akan menimbulkan rasa putus asa dan tidak memiliki rasa tidak percaya diri.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Ghufon (2010) *self esteem* dalam perkembangannya terbentuk dari hasil interaksi dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan, dan pengertian orang lain terhadap dirinya.

Faktor- faktor yang mempengaruhi *Self esteem* antara lain :

a. Faktor jenis kelamin

Menurut Ancock dkk (dalam Ghufron,2010) wanita selalu merasa harga dirinya lebih rendah dari pada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang mampu, atau merasa harus dilindungi. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria maupun wanita. Pendapat tersebut sama dengan penelitian Coopersmith (dalam Ghufron,2010) yang membuktikan bahwa harga diri wanita lebih rendah daripada harga diri pria.

b. Inteligensi

Inteligensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat dengan prestasi karena pengukuran inteligensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut Coopersmith (dalam Ghufron,2010) individu dengan harga yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan harga diri yang rendah. Selanjutnya, dikatakan individu dengan harga diri yang tinggi memiliki skor inteligensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik, dan selalu berusaha keras.

c. Kondisi fisik

Coopersmith (dalam Ghufron,2010) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan harga diri. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik. Biasanya hal ini terjadi pada remaja yang terlalu memikirkan masalah ukuran dan bentuk

tubuhnya. Mereka akan berusaha mati-matian untuk bisa mempertahankan bentuk tubuh mereka.

d. Lingkungan keluarga

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan harga diri anak. Dalam keluarga, seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan harga diri anak yang baik. Coopersmith (dalam Ghufon,2010) berpendapat bahwa perlakuan adil, pemberian kesempatan untuk aktif dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat harga diri yang tinggi. Sebaliknya orang tua yang sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga.

e. Lingkungan sosial

Klass dan Hodge (dalam Ghufon,2010) berpendapat bahwa pembentukan harga diri dimulai dari seorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil dari proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya. Termasuk penerimaan teman dekat, mereka bahkan mau untuk melepaskan prinsip diri dan melakukan perbuatan yang sama dengan teman dekat mereka agar bisa dianggap 'sehati' walaupun perbuatan itu perbuatan negatif. Menurut Coopersmith (dalam Ghufon,2010) ada beberapa hal dalam harga diri yang dapat dijelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan

itu dapat timbul melalui pengalaman lingkungan, kesuksesan di bidang tertentu, kompetisi, dan nilai kebaikan.

Berdasarkan pendapat diatas maka disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-esteem* antara lain faktor jenis kelamin, inteligensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

3. Aspek-aspek *Self Esteem*

Adapun aspek - aspek yang berhubungan dengan *self-esteem*, menurut Felker (1974) terdapat 3 aspek, yaitu :

a. Perasaan disertakan atau diterima (*feeling of belonging*)

Bila individu merupakan bagian dari suatu kelompok dan merasa bahwa dirinya diterima serta dihargai anggota kelompok lainnya, maka individu akan merasa bahwa disertakan atau diterima. Perasaan disertakan atau diterima ini menghendaki adanya suatu keutuhan dari setiap anggota kelompok. Individu akan memiliki penilaian negative tentang dirinya bila mengalami perasaan tidak diterima.

b. Perasaan mampu (*feeling of competence*)

Perasaan mampu merupakan perasaan yang diharapkan. Perasaan mampu juga merupakan hasil persepsi individu pada kemampuan yang dipengaruhi oleh harga diri individu tersebut. Jadi perasaan mampu individu tersebut ditentukan oleh persepinya mengenai kemampuan. Persepsi yang dialami individu dapat mengalami bias, sehingga kadang kala individu kurang objektif dalam memandang hasil pencapaiannya. Bila individu merasa telah mencapai tujuannya secara efisien maka akan memberikan nilai positif pada dirinya.

c. Perasaan berharga (*feeling of worth*)

Perasaan berharga merupakan perasaan yang dimiliki individu yang sering kali muncul dari pernyataan yang bersifat pribadi, seperti pintar, sopan dan baik. Penilaian ini sangat tergantung pada pengalaman perasaan individunya itu apakah merasa berharga atau tidak. Individu yang memiliki perasaan akan memiliki penilaian positif tentang dirinya dibandingkan dengan individu yang tidak mengalaminya, perasaan berharga juga disebabkan banyak orang lain yang menganggap demikian dan individunya merasa mampu seperti pendapat orang lain.

Aspek - aspek *self-esteem* menurut Sudarsono (2004), yaitu :

a. Keberartian Diri (*Significance*)

Hal itu membuat individu cenderung mengembangkan harga diri yang rendah atau negatif. Jadi, berhasil atau tidaknya individu memiliki keberartian diri dapat diukur melalui perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh lingkungan.

b. Kekuatan Individu (*Power*)

Kekuatan disini berarti kemampuan individu untuk mempengaruhi orang lain, serta mengontrol atau mengendalikan orang lain, di samping mengendalikan dirinya sendiri. Apabila individu mampu mengontrol diri sendiri dan orang lain dengan baik maka hal tersebut akan mendorong terbentuknya harga diri yang positif atau tinggi, demikian juga sebaliknya. Kekuatan juga dikaitkan dengan inisiatif. Pada individu yang memiliki

kekuatan tinggi akan memiliki inisiatif yang tinggi dan begitu juga sebaliknya.

c. Kompetensi (*Competence*)

Kompetensi diartikan sebagai memiliki usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi yang baik, sesuai dengan tahapan usianya. Misalnya, pada remaja putra akan berasumsi bahwa prestasi akademik dan kemampuan atletik adalah dua bidang utama yang digunakan untuk menilai kompetensinya, maka individu tersebut akan melakukan usaha yang maksimal untuk berhasil di bidang tersebut. Apabila usaha individu sesuai dengan tuntutan dan harapan, itu berarti individu memiliki kompetensi yang dapat membantu membentuk harga diri yang tinggi. Sebaliknya apabila individu sering mengalami kegagalan dalam meraih prestasi atau gagal memenuhi harapan dan tuntutan, maka individu tersebut merasa tidak kompeten. Hal tersebut dapat membuat individu mengembangkan harga diri yang rendah.

d. Ketaatan Individu Dan Kemampuan Memberi Contoh (*Virtue*)

Ketaatan individu terhadap aturan dalam masyarakat serta tidak melakukan tindakan yang menyimpang dari norma dan ketentuan yang berlaku dimasyarakat akan membuat individu tersebut diterima dengan baik oleh masyarakat. Demikian juga bila individu mampu memberikan contoh atau dapat menjadi panutan yang baik bagi lingkungannya, akan diterima secara baik oleh masyarakat. Jadi ketaatan individu terhadap aturan masyarakat dan kemampuan individu memberi contoh bagi masyarakat dapat menimbulkan penerimaan lingkungan yang tinggi terhadap individu

tersebut. Penerimaan lingkungan yang tinggi ini mendorong terbentuknya harga diri yang tinggi, demikian pula sebaliknya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka disimpulkan aspek-aspek *Self-esteem* antara lain, perasaan disertakan atau diterima (*feeling of belonging*), perasaan mampu (*feeling of competence*), perasaan berharga (*feeling of worth*). Aspek - aspek tersebut yang menjadi penyusun skala harga diri. Aspek - aspek harga diri akan digunakan dalam mengungkapkan harga diri pada penelitian ini. Adapun aspek-aspek lain yaitu keberartian diri (*Significance*), kekuatan individu (*Power*), kompetensi (*Competence*), ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh (*Virtue*).

4. Karakteristik Individu Berdasarkan *Self Esteem* Yang Dimiliki

Minchinton (dalam Dewi,2010) menjelaskan sekurang-kurangnya terdapat beberapa karakteristik individu ditinjau dari tinggi rendahnya atau positif negatifnya *self esteem*, yaitu :

a. Karakteristik individu dengan *Self-esteem* tinggi

- 1) Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi, ia akan memiliki ciri-ciri seperti, dapat menerima dan mengapresiasi dirinya sendiri dalam kondisi apapun, merasa nyaman dengan keadaan dirinya sendiri dalam kondisi apapun, merasa nyaman dengan keadaan dirinya, berprasangka baik terhadap dirinya sendiri, jika tidak terhadap orang lain, setidaknya bagi dirinya sendiri serta memiliki kontrol emosi yang baik dan terbebas dari perasaan yang tidak menyenangkan, kemarahan, ketakutan, kesedihan dan rasa bersalah.

- 2) Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi memiliki suatu keyakinan bahwa ia memiliki rasa bertanggung jawab dan merasa mampu mengontrol setiap bagian kehidupannya.
 - 3) Tingginya *self-esteem* dapat terlihat dari bagaimana cara seseorang dalam bentuk rasa penghormatan, toleransi, kerja sama dan saling memiliki antara satu dengan orang lain.
 - 4) Seseorang dengan *self-esteem* yang tinggi dapat merancang, merencanakan, dan merealisasikan segala sesuatu yang diharapkan atau menjadi tujuan hidupnya secara optimal.
- b. Karakteristik individu dengan *self-esteem* yang rendah.
- 1) Seseorang dengan *self-esteem* yang rendah meyakini bahwa dirinya memiliki kemampuan instrinsik yang kecil, meragukan kemampuan dirinya sendiri, merasa bahwa keberhasilan yang diperolehnya merupakan sebuah prestasinya, selalu takut untuk mencoba segala sesuatu dan memiliki kontrol emosi yang buruk, merasa tidak bahagia, tertekan serta merasa bahwa dirinya tidak berarti atau sia-sia.
 - 2) Seseorang dengan *self-esteem* yang rendah merasa bahwa kehidupan ini berada diluar kontrol dan tanggung jawab dirinya dan berjalan begitu saja, terkadang merasa lemah dan merasa dibawah kontrol atau kendali orang lain.
 - 3) Seseorang memiliki *self-esteem* yang rendah tidak dapat merasakan arti pentingnya hubungan interpersonal, bersikap tidak toleran, kurang dapat bekerja sama, dan kurang memiliki rasa satu sama lain.

- 4) Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah juga kurang dapat merancang, meencanakan, dan merealisasikan segala sesuatu yang diharapkan atau menjadi tujuan hidupnya secara optimal.

Berdasarkan pendapat diatas karakteristik individu dapat dibedakan melalui tinggi dan rendahnya *self-esteem* yang dimiliki individu.

D. Hubungan Antara *Self Esteem* dengan Prokrastinasi Akademik Pengerjaan Skripsi Pada Mahasiswa.

Skripsi merupakan salah satu karya ilmiah yang wajib disusun oleh para mahasiswa Strata satu (S1) pada suatu lembaga perguruan tinggi, baik negeri ataupun swasta, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Pada penyusunan skripsi biasanya manusia dihadapkan dengan beberapa masalah yang dapat menghambat dalam penyelesaian skripsi. (Ferrari dkk 1995) berpendapat ada beberapa faktor yang mendasari mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi lingkungan yang berada di luar individu misalnya, pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Sedangkan faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik dapat digambarkan sebagai riwayat kesehatan yang dimiliki atau penyakit yang pernah dialami. Sedangkan yang dimaksud kondisi psikologis individu mencakup wilayah aspek kepribadian yang dimiliki seorang misalnya, motivasi, *self esteem*, tingkat kecemasan, *self control* dan *self efficacy*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (dalam Ursia dkk,2013) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa adalah mengerjakan tugas *paper* laporan, belajar untuk ujian, dan membaca tugas mingguan. Ketiga area tersebut mengindikasikan bahwa tugas ini harus dilihat sebagai sesuatu yang penting. Frekuensi penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa memengaruhi performa mereka dalam bidang akademik. Dari hasil penelitian Suriyah 2007 (dalam Ursia dkk, 2013) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang tergolong prokrastinasi tinggi sampai sangat tinggi adalah 30,9% (dari 316 mahasiswa). Selain memiliki frekuensi yang tinggi prokrastiansi memberikan banyak kerugian terhadap pelakunya, baik kerugian materil maupun immateril (Fibrianti,2009).

Ada beberapa penelitian yang dilakukan mahasiswa maupun para ilmuwan terkait dengan prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984) di salah satu universitas di Amerika Serikat, mengatakan ada enam area prokrastinasi akademik. Area tersebut adalah tugas makalah, membaca, kehadiran kuliah, ujian, tugas administratif, dan tugas akademik secara umum. Kedua peneliti tersebut memberikan gambaran statistik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam enam area tersebut. Subjek yang dilibatkan 101 pria dan 222 wanita sebagai sampel dan 90% dari subjek berumur 18 sampai 21 tahun.

Meski demikian, subjek penelitian memiliki keinginan untuk mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi. Setidaknya para pelaku prokrastinasi, mengetahui bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang kurang

tepat, bahkan mengganggu sehingga perlu untuk diatasi (Solomon & Rothblum, 1984). Dasar dari keinginan ini adalah dampak negatif yang mungkin dirasakan oleh para pelaku prokrastinasi.

Kerugian lain yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ursia dkk,2013) adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*. Ketika melakukan prokrastinasi akan mengakibatkan kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Disamping itu sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

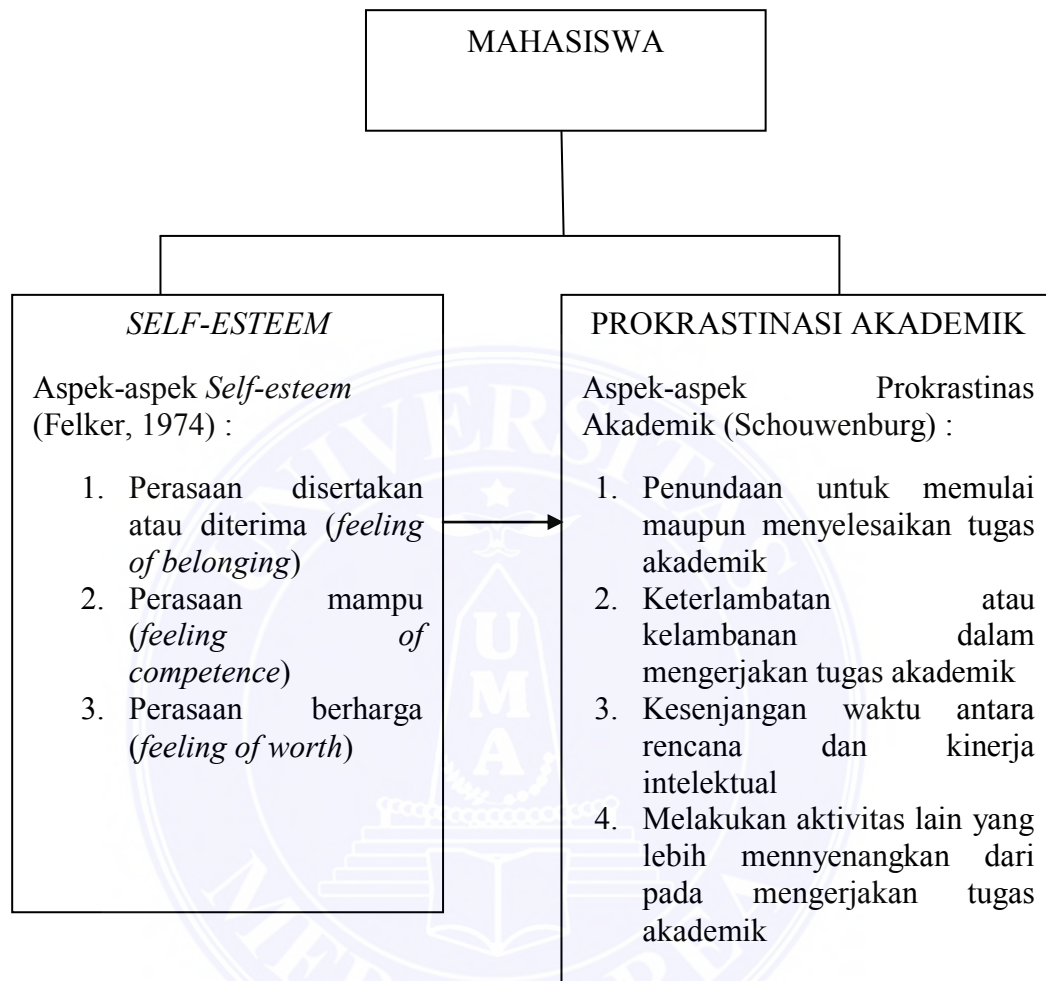
Biasanya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan lebih lama untuk menyelesaikan masa studinya dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi biasanya terjadinya karena adanya kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan untuk proses penyelesaian skripsi seperti mengurus administrasi (mengambil kartu studi, mengembalikan ataupun meminjam buku ke perpustakaan, dan membaca pengumuman), tugas kehadiran (membuat janji dan bertemu dengan dosen untuk melakukan bimbingan) biasanya ketika sedang melakukan bimbingan akan adanya rasa takut untuk bertemu dengan dosen dan tugas akademik secara umum.

Self-esteem menurut Santrock (2005) adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan menerima dan menghargai dirinya sendiri

apa adanya. Sedangkan individu yang memiliki harga diri yang rendah akan cenderung cemas menghadapi hidupnya, dan cenderung kurang berani mengambil resiko. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Rizal (2012) terkait dengan prokrastinasi akademik dan *self-esteem* penelitian tersebut melibatkan 518 mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Surabaya 2008-2011 hasil penelitian menunjukkan 53,8% tergolong cenderung tinggi hingga sangat tinggi melakukan prokrastinasi akademik.

Erma (2013) yang meneliti tentang hubungan *self esteem* dengan prokrastinasi akademik pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, diperoleh hasil korelasi sebesar $r = -0,528$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini berarti ada ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara harga diri dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik tersebut akan dilakukan ketika seseorang mahasiswa merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri sehingga merasa bahwa skripsinya tersebut tidak akan terselesaikan, merasa tidak yakin mendapatkan teori-teori yang dibutuhkan, merasa tidak mempunyai rasa percaya diri apabila sedang menghadapi dosen pembimbing dan masih banyak lagi faktor lain yang menjadikan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa memiliki harga diri yang rendah mereka akan merasa tidak percaya dengan diri mereka sendiri dan biasanya mahasiswa cenderung akan menunda mengerjakan skripsi dan akan mengerjakan pekerjaan lain yang lebih disukai oleh mereka.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik. Dengan asumsi semakin rendah *self esteem* yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi skripsi semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik tersebut dilakukan.