

## HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2010 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SURABAYA

**Marvel Joel Tetan. El**

Psikologi

marveltetanel@yahoo.com

**Abstrak** - Prokrastinasi merupakan istilah dalam bidang ilmu psikologi ketika seseorang melakukan penundaan terhadap sesuatu yang seharusnya dilakukannya pada saat-saat tertentu. Perilaku prokrastinasi bisa terjadi di dalam semua bidang kehidupan, salah satunya adalah di bidang akademik. *Self-esteem* adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi (Beswick, 1988). Menurut Branden (2000), *self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya berdasarkan pengalaman sebelumnya. Secara teoritis, ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self esteem* namun hasil korelasi yang didapatkan masih bervariasi. Subjek yang dilibatkan adalah mahasiswa angkatan 2010 fakultas Psikologi Universitas Surabaya sejumlah 118 karena mahasiswa angkatan tersebut akan menyelesaikan semester ke-4 mereka dan akan menghadapi evaluasi *drop out*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan angket *online* melalui media *Google Docs*. Hasilnya, ada hubungan atau korelasi negatif dengan nilai korelasi sebesar  $r = - .445$  ( $p = .000$ ).

**Kata kunci** : Prokrastinasi, Prokrastinasi Akademik, *Self Esteem*, *Temporal Motivation Theory*, *Expectancy*.

**Abstract** – Procrastination is a term in the science of psychology when someone delay something that is supposed to be doing at certain times. Procrastination behavior can occur in all areas of life, which one is in academic. Self-esteem is one of the factors related to procrastination (Beswick, 1988). According to Branden (2000), self-esteem is one's self-assessment made against him based on previous experience. Theoretically, there is a relationship between academic procrastination with self-esteem, but the correlation results obtained are varied. Subjects included are college student of 2010 Faculty of Psychology Surabaya University, with total 118 because they will complete their semester-4 and will face drop out evaluation. Data collection method is use the online questionnaire through *Google Docs* media. As a result, there is a correlation or a negative correlation with a correlation value  $r = - .445$  ( $p = .000$ ).

**Keywords:** Procrastination, Academic Procrastination, Self Esteem, Temporal Motivation Theory, Expectancy

## **PENDAHULUAN**

Prokrastinasi merupakan istilah dalam bidang ilmu psikologi ketika seseorang melakukan penundaan terhadap sesuatu yang seharusnya dilakukannya pada saat-saat tertentu. Pengertian prokrastinasi (Burka & Yuen, 1983) berasal dari gabungan dua kata Latin, "pro" yaitu maju dan "crastinus" yaitu hari esok yang bila dua kata tersebut digabungkan memiliki arti kompleks. Artinya, penundaan yang seharusnya tidak perlu dilakukan pada hari tertentu terhadap suatu tugas. Lebih lanjut, Burka dan Yuen menjelaskan orang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator. Perilaku prokrastinasi bisa terjadi di dalam semua bidang kehidupan, salah satunya adalah di bidang akademik.

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. Hasil lain yang didapatkan, lebih dari 50% prokrastinator dalam penelitian tersebut mengatakan prokrastinasi merupakan masalah bagi mereka. Dari sekian jenis tugas yang dibebankan kepada mahasiswa, membaca dan membuat tugas dalam bentuk makalah adalah dua jenis tugas prokrastinasi dengan persentase terbesar dibandingkan dengan tugas-tugas yang lain.

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.

Adapun penelitian yang dilakukan Rizal (2012) terkait dengan prokrastinasi akademik dan *self esteem*. Penelitian tersebut melibatkan 518 subjek mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Surabaya, angkatan 2008-2011. Hasil menunjukkan 53.8% tergolong cenderung tinggi hingga sangat tinggi dalam melakukan prokrastinasi akademik. Data ini menunjukkan bahwa ternyata mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Surabaya melakukan prokrastinasi akademik yang tergolong besar.

Tingginya prokrastinasi akademik tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Steel dan König (2006) dalam penelitiannya mencoba menjelaskan prokrastinasi berdasarkan *Temporal Motivational Theory* (TMT). Dalam TMT, ada empat komponen yaitu, *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay*, dan *delay*. Keempat komponen inilah yang menciptakan seberapa penting dan bermanfaat suatu kegiatan untuk dilakukan, yang dinamakan *utility*.

Menurut Steel dan König (2006), keempat aspek tersebut apabila digabungkan akan menjelaskan seberapa penting dan bermanfaat tugas tersebut dilakukan. Istilah tersebut dinamakan Steel dan König adalah *utility* dan *utility* ini yang berkaitan dengan prokrastinasi. *Utility* memiliki nilai yang tinggi apabila nilai *expectancy* dan *value* tinggi, sedangkan nilai *sensitivity to delay* dan *delay* yang rendah. Akhirnya, prokrastinasi akan tetap muncul bila *utility* dari suatu tugas rendah dan prokrastinator akan mendapatkan beberapa dampaknya.

Burka dan Yuen (1983), melaporkan adanya dampak negatif dari tindakan prokrastinasi yang akan berujung pada ketidak-tepatan waktu pengumpulan tugas, yang diduga akan memiliki dampak negatif berikutnya secara beruntun. Bahkan menurut Tondok, Ristyadi dan Kartika (2008) secara teoritis, dampak negatif dari prokrastinasi akademik adalah tekanan psikologis yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan misalnya berupa tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi. Secara internal, prokrastinator akan merasa marah, kelelahan dan frustrasi sedangkan secara eksternal, prokrastinator akan memiliki prestasi yang kurang maksimal, terlambat untuk menyelesaikan tugasnya dan akhirnya terlambat lulus. Dampak positif yang bisa dirasakan oleh prokrastinator adalah sepintas mereka hanya

akan merasa nyaman dan tidak terbebani oleh pekerjaan (Ferrari, Johnson & McCown, 1995).

Dalam penelitian Beswick (1988), juga menemukan dari beberapa penelitian adanya faktor yang berhubungan dengan seseorang melakukan prokrastinasi. Faktor tersebut adalah *indecision*, *irrational belief about self-worth*, dan *low self-esteem* (Jannis & Mann, 1977; Ellis & Knaus, 1977; Burka & Yuen, 1983). Pada faktor ketiga, Burka dan Yuen meneliti dan menemukan *low self esteem* juga turut memengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Individu ketika menilai harga dirinya terlalu rendah secara umum maka individu tersebut akan merasa tidak berharga dan individu akan berusaha melindungi *self esteem* dengan cara melakukan prokrastinasi.

*Self-esteem* adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi (Beswick, 1988). Menurut Branden (2000), *self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya berdasarkan pengalaman sebelumnya. Bila penilaian tersebut rendah seperti rasa kompetensi yang rendah dan merasa tidak diterima orang lain, maka individu tergolong dalam *low self esteem*. Apabila penilainnya tinggi seperti rasa kompetensi tinggi dan merasa diterima orang lain, maka orang tersebut memiliki *high self esteem*.

Faktor *self esteem* yang telah disebutkan sebelumnya (Burka & Yuen, 1983) bila dikaitkan dengan keempat komponen dari TMT, *self esteem* tergolong dalam kategori *expectancy*. Menurut Steel (2007), *expectancy* sendiri merupakan suatu kepercayaan dan harapan keberhasilan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu tugas dan meraih keberhasilan. *Expectancy* tersebut bisa berkaitan dengan *self efficacy* dan *self esteem* karena ada proses penilaian yang melibatkan kognitif seseorang. Apabila individu memiliki kepercayaan irasional, maka kepercayaan tersebut dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan baik (*self efficacy*) dan keyakinan bahwa kegagalan mencapai standar menunjukkan ketidakmampuan individu tersebut dan memengaruhi harga diri individu (Steel, 2007).

Selain memiliki kesamaan, antara *self efficacy* dan *self esteem* juga memiliki perbedaan. *Self esteem* evaluasi diri secara keseluruhan baik positif maupun negatif (Rosenberg, 1989) sedangkan *self efficacy* adalah kemampuan dari seseorang untuk melakukan suatu tugas tertentu (Bandura, 1977). Kedua hal menurut Steel (2007) tersebut sama-sama berkorelasi dengan prokrastinasi. Korelasi antara prokrastinasi dengan *self efficacy* adalah  $r = - .38$ . Korelasi antar prokrastinasi dengan *self esteem* adalah  $r = - .27$ .

Berdasarkan teori TMT, maka secara teoritis ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self esteem* yang dapat dijelaskan oleh salah satu kategori TMT yaitu *expectancy*. Seseorang yang melakukan penilaian secara negatif terhadap tugas-tugas yang telah dilakukannya, akan menurunkan *self esteem*. Kemudian, *self esteem* yang rendah memengaruhi kepercayaan diri dan harapannya terhadap tugas berikutnya. Akhirnya, tugas tersebut akan direspon secara negatif yaitu dengan cara prokrastinasi.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih *self esteem* sebagai variabel kedua dalam penelitian ini karena secara teoritis *self esteem* adalah salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Selain itu, adanya inkonsistensi hasil penelitian-penelitian sebelumnya. Berdasarkan penjelasan teoritis sebelumnya, ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self esteem* namun hasil korelasi yang didapatkan masih bervariasi. Berikut hasil penelitian prokrastinasi akademik dengan *self esteem* disajikan dalam tabel 1.

Peneliti juga melakukan pengambilan data sebagai survei awal selain melihat literatur sebelumnya. Survei awal yang dilakukan oleh peneliti sendiri berupa pengambilan data sekunder kepada 207 subjek mahasiswa di suatu universitas di Surabaya. Hasilnya, sebanyak 97 mahasiswa tergolong dalam prokrastinasi yang sedang dan 67 mahasiswa tergolong dalam prokrastinasi tinggi dan sangat tinggi. Melalui survei awal yang dilakukan, juga ditemukan 170 mahasiswa memiliki *self esteem* yang sedang dan 37 orang lainnya memiliki *self esteem* yang rendah.

Tabel 1  
 Hasil penelitian prokrastinasi akademik dengan *self esteem*

No	Peneliti	Tahun	Subjek	Hasil korelasi
1	Beswick	1988	245 pelajar di salah satu universitas Australia Selatan dengan rata-rata subjek berumur 23 tahun	Metode <i>behavioral procrastination</i> = ada korelasi negatif yang signifikan ( $r = -.20$ ; $df = 223$ ; $p < .01$ ) Metode <i>self-reported procrastination</i> = ada korelasi negatif yang signifikan ( $r = -.35$ ; $df = 237$ ; $p < .001$ )
2	Beck, Koon, & Milgrim	2000	Subjek yang terdiri dari 105 perempuan dan 64 laki-laki	Adanya korelasi negatif antara prokrastinasi dengan <i>self esteem</i> sebesar $r = -.26$ ; $p < .01$ .
3	Vasconcelos	2007	48 orang di Ann Arbor-Ypsilanti yang terdiri dari 32 wanita dan 16 pria	Tidak ada korelasi yang signifikan antara prokrastinasi dengan <i>self esteem</i> individu ( $r = -.07$ ; $p = .05$ ).
4	Rizal	2012	518 mahasiswa di salah satu universitas di Surabaya. Terdiri dari 86 pria dan 432 wanita	Tidak ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan <i>self esteem</i> ( $r = -.112$ ; $p = .11 > .01$ )

Adanya hasil penelitian yang bervariasi inilah yang membuat peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan *self-esteem* pada mahasiswa angkatan 2010 fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Subjek yang dilibatkan adalah mahasiswa angkatan 2010 fakultas Psikologi Universitas Surabaya karena mahasiswa angkatan tersebut akan menyelesaikan semester ke-4 mereka dan akan menghadapi evaluasi *drop out*.

Selain itu, *self esteem* memiliki kaitan dengan karakteristik tugas pada mahasiswa psikologi Universitas Surabaya yg menempuh semester 4. Karakteristik yang dimaksud adalah memiliki tanggung jawab mengerjakan tugas seperti tugas yang dikerjakan sangat banyak dan memiliki *deadline* yang cukup padat. Selain itu, tugas mahasiswa bersifat simultan yang berarti apabila satu tugas selesai, maka tugas mahasiswa tidak akan selesai saat itu. Masih akan ada tugas lain yang akan berlanjut.

## **METODE PENELITIAN**

### *Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional*

#### a. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda-nunda suatu pekerjaan atau tugas akademik yang dilakukan. Untuk mengukur variabel ini, digunakan alat ukur PPS (*Pure Procrastination Scale*) milik Steel (2010).

#### b. *Self esteem*

*Self esteem* merupakan evaluasi secara keseluruhan berupa penilaian individu secara psikologis yang ditimbulkan oleh kompetensi dan kelayakan yang melibatkan kognisi, perilaku dan emosional individu. Untuk mengukur variabel ini, digunakan alat ukur *self esteem* secara umum milik Lestari (2009) yang mengacu pada teori Branden dan telah baku.

#### c. *Temporal Motivation Theory*

*Temporal Motivation Theory* (TMT) adalah teori yang menjelaskan motivasi individu dalam menunjukkan perilaku dengan melihat waktu sebagai istilah fundamental (dalam Steel, 2007). Untuk mengukur variabel ini, digunakan alat ukur *Steel Procrastination Scale* (SPS) milik Steel (2011) versi bahasa Inggris yang telah diadaptasikan oleh Endy (2012) menjadi versi bahasa Indonesia.

### *Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel*

Populasi dalam penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Kemudian sampel yang diambil dari populasi ini adalah mahasiswa psikologi Universitas Surabaya angkatan 2010. Alasan pemilihan sampel karena sampel adalah mahasiswa yang berada dalam lingkup akademik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Burka dan Yuen (1983) bahwa prokrastinasi akademik sering terjadi pada mahasiswa. Selain itu, dipilih mahasiswa angkatan 2010 karena mereka akan menyelesaikan semester ke-4 mereka dan akan menghadapi evaluasi *drop out*. Selain itu, mahasiswa angkatan 2010 tersebut memiliki karakteristik tugas tertentu seperti banyaknya tugas yang harus dikerjakan, memiliki *deadline* padat, dan

selalu simultan. Karakteristik tugas ini dapat dijumpai pada mata kuliah PAU (Penyusunan Alat Ukur).

### *Teknik Analisis Data*

#### a. Uji Distribusi Frekuensi

Untuk skala data nominal dan ordinal, peneliti menghitung jumlah frekuensi dan prosentase. Untuk skala data ordinal dan rasio, peneliti menghitung frekuensi, prosentase, *mean*, *median*, *SD*, nilai minimal dan maksimal, dan *mean* butir. Semua skala data tersebut dihitung dengan menggunakan program SPSS 16.0.

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menunjukkan keterandalan atau konsistensi angket dalam mengukur variabel. Angket dianggap reliabel ketika nilai *alpha cronbach* / reliabilitas mencapai  $\geq .7$ . Selain melihat nilai *alpha cronbach*, juga melihat nilai *corrected item total correlation*. Nilai tersebut menunjukkan rentang nilai reliabilitas butir-butir pada angket. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien alpha (*alpha cronbach*) yang dibantu dengan SPSS versi 16.0 (dalam Cohen & Swerdlik, 2005).

#### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu dua arah (*two tailed*). Tujuannya adalah untuk melihat arah hubungan kedua variabel (positif atau negatif). Syarat agar nilai korelasi cukup memadai adalah  $.2 < r < .3$ . Bila  $.3 < r \leq .4$ , maka nilai korelasi dianggap memadai. Apabila nilai korelasi  $r > .04$  maka korelasi dianggap baik. Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.0.

#### d. Uji Tambahan

- Uji Korelasi Tambahan

Pada uji korelasi tambahan ini, bagian yang diujikan adalah aspek-aspek *self esteem* dengan *expectancy*; aspek-aspek *self esteem* dengan prokrastinasi; *expectancy* dengan prokrastinasi; dan hasil *self esteem* dengan prokrastinasi fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2010 milik Rizal (2012).

- Uji Korelasi Parsial

Uji korelasi parsial berfungsi untuk menguji ada tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya dengan mengendalikan variabel-variabel lainnya. Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 16.0. Apabila nilai signifikansi  $p < .05$ , maka  $H_0$  ditolak (Yuwanto, Winduwati, Santoso, Yenny, 2010).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

#### *Deskripsi Subjek Penelitian*

Tabel 2

*Frekuensi Prokrastinasi Akademik*

No	Rentang Prokrastinasi Akademik	Kategori	Frekuensi	%	Mean	Median	SD
1.	$x \leq 17.81$	Sangat rendah	1	.8			
2.	$17.82 \leq x \leq 26.65$	Rendah	16	13.6			
3.	$26.66 \leq x \leq 35.49$	Cenderung rendah	35	29.7	35.49	34	8.84
4.	$35.50 \leq x \leq 44.33$	Cenderung tinggi	46	39.0			
5.	$44.34 \leq x \leq 53.17$	Tinggi	18	15.3			
6.	$53.18 \geq x$	Sangat tinggi	2	.7			
Total			118	100			

Terdapat subjek dengan frekuensi prokrastinasi akademik yang bervariasi (lihat tabel 2). Subjek dengan kategori prokrastinasi akademik sangat rendah 1 orang (.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%). *Mean* butir variabel prokrastinasi akademik adalah 2.95.

Tabel 3  
Frekuensi Self Esteem

No	Rentang Self Esteem	Kategori	Frekuensi	%	Mean	Median	SD
1.	$x \leq 53.87$	Sangat Rendah	4	3.4	77.20	79	1.16
2.	$53.88 \leq x \leq 65.54$	Rendah	13	11			
3.	$65.55 \leq x \leq 77.20$	Cenderung rendah	38	32.2			
4.	$77.21 \leq x \leq 88.87$	Cenderung tinggi	45	38.1			
5.	$88.88 \leq x \leq 100.54$	Tinggi	16	13.6			
6.	$100.55 \geq x$	Sangat Tinggi	2	1.7			
Total			118	100			

Terdapat subjek dengan frekuensi *self esteem* yang bervariasi (lihat tabel 3). Subjek dengan kategori *self esteem* sangat rendah sebanyak 4 orang (3.4%). Subjek dengan kategori *self esteem* rendah sebanyak 13 orang (11%). Subjek dengan kategori *self esteem* cenderung rendah sebanyak 38 orang (32.2%). Subjek dengan kategori *self esteem* cenderung tinggi sebanyak 45 orang (38.1%). Subjek dengan kategori *self esteem* tinggi sebanyak 16 orang (13.6%). Subjek dengan kategori *self esteem* sangat tinggi sebanyak 2 orang (1.7%). *Mean* butir variabel *self esteem* adalah 2.85.

Tabel 4  
Frekuensi TMT (aspek *expectancy*)

No	Rentang TMT	Kategori	Frekuensi	%	Mean	Median	SD
1.	$x \leq 23.45$	Sangat Rendah	3	2.5	31.271	31	3.91
2.	$23.46 \leq x \leq 27.36$	Rendah	15	12.7			
3.	$27.37 \leq x \leq 31.27$	Cenderung rendah	49	41.5			
4.	$31.28 \leq x \leq 35.18$	Cenderung tinggi	36	30.5			
5.	$35.19 \leq x \leq 39,09$	Tinggi	11	9.3			
6.	$39.10 \leq x$	Sangat Tinggi	4	3.4			
Total			118	100			

Terdapat subjek dengan frekuensi TMT (*expectancy*) yang bervariasi (lihat tabel 4). Subjek dengan kategori cenderung tinggi sebanyak 36 orang (30.5%). Subjek dengan kategori cenderung rendah sebanyak 49 orang (41.5%). Subjek dengan kategori tinggi sebanyak 11 orang (9.3%). Subjek dengan kategori sangat tinggi sebanyak 4 orang (3.4%). *Mean* butir aspek *expectancy* adalah 3.91.

*Hasil Uji Statistik*

a. Reliabilitas

Tabel 5  
*Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur*

Variabel	Nilai <i>Alpha Cronbach</i>	Rentang <i>Corrected item total correlation</i>
Prokrastinasi Akademik	.893	.330 - .782
<i>Self esteem</i>	.911	- .035 - .719
TMT (aspek <i>expectancy</i> )	.800	.392 - .613

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan, nilai *alpha cronbach* alat ukur prokrastinasi akademik yang didapatkan adalah .893. Untuk alat ukur *self esteem* adalah .911. Untuk alat ukur TMT (SPS) adalah .800. Hal ini berarti, ketiga alat ukur tersebut reliabel.

b. Uji Hipotesis

Tabel 6  
*Uji hipotesis*

Hubungan	<i>r</i>	<i>P</i>	Status
Prokrastinasi akademik dengan <i>self esteem</i>	- .445	.000	Ada hubungan

Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan, prokrastinasi akademik dengan *self esteem* menunjukkan ada hubungan atau korelasi negatif dengan nilai korelasi sebesar = - .445 ( $p = .000$ ).

c. Uji Tambahan

- Uji Korelasi Antar Aspek-Aspek dari Masing-masing Variabel

Tabel 7  
*Aspek-Aspek Self Esteem dengan Aspek Expectancy*

	TMT	<i>Expectancy</i>
<i>Self esteem</i>		( <i>r/p</i> )
<i>Sense of Personal Worth</i>		(.320/ .000)
( <i>r/p</i> )		
<i>Sense of Personal Competence</i>		(.378/ .000)
( <i>r/p</i> )		

Dari hasil uji tambahan antara aspek-aspek *self esteem* dengan aspek *expectancy*, nilai korelasi tertinggi terbesar pada aspek *sense of personal competence* dengan *expectancy* (dengan  $r = .378$ ;  $p = .000$ ).

Tabel 8  
*Aspek-Aspek Self Esteem dengan Prokrastinasi (PPS)*

	PPS	Total
<i>Self esteem</i>		( $r/\rho$ )
<i>Sense of Personal Worth</i>		(- .367/ .000)
( $r/\rho$ )		
<i>Sense of Personal Competence</i>		(- .481/ .000)
( $r/\rho$ )		

Dari hasil uji tambahan antara aspek-aspek *self esteem* dengan prokrastinasi, nilai korelasi tertinggi terbesar pada aspek *sense of personal competence* dengan prokrastinasi (dengan  $r = - .481$ ;  $p = .000$ ).

Tabel 9  
*Prokrastinasi (PPS) dengan Aspek expectancy (TMT)*

	TMT	Expectancy
PPS		( $r/\rho$ )
Total ( $r/\rho$ )		(- .238/ .009)

Dari hasil uji tambahan antara prokrastinasi akademik dengan aspek TMT (*expectancy*), nilai korelasi yang didapatkan sebesar  $r = - .238$ ;  $p = .009$ . Hal ini menunjukkan ada korelasi yang cukup memadai antara aspek TMT (*expectancy*) dan prokrastinasi akademik.

Tabel 10  
*Hasil self esteem dengan prokrastinasi fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2010 milik Rizal (2012)*

	PASS 1	Total
<i>Self esteem</i>		( $r/\rho$ )
Total ( $r/\rho$ )		(- .067/ .440)

Dari hasil uji tambahan antara prokrastinasi dan *self esteem* pada angkatan 2010 milik Rizal (2012), didapatkan nilai korelasi sebesar  $r = - .067$ ;  $p = .440$ . Hal ini menunjukkan tidak ada korelasi antara prokrastinasi dan *self esteem*

fakultas Psikologi Universitas Surabaya pada angkatan 2010 milik Rizal (2012).

- Uji Korelasi Parsial

Tabel 11  
*Hasil uji korelasi parsial self esteem dan prokrastinasi akademik dengan mengendalikan expectancy*

Variabel kontrol	Variabel 1	Variabel 2	<i>r / p</i>	Status
<i>expectancy</i>	Prokrastinasi akademik	<i>Self esteem</i>	(- .396 / .000)	Ada hubungan

Berdasarkan hasil uji korelasi parsial, nilai signifikansi yang didapatkan sebesar  $p = .000$ . Oleh karena itu,  $H_0$  ditolak yaitu ada hubungan *self esteem* dan prokrastinasi akademik dengan mengendalikan *expectancy*.

## 2. Pembahasan

Setelah melihat hasil penelitian peneliti saat ini, didapatkan hasil korelasi negatif yang signifikan ( $r = - .445, p = .000$ ). Artinya, bila subjek memiliki *self esteem* yang rendah maka subjek cenderung akan berperilaku prokrastinasi akademik atau sebaliknya. Bila dihubungkan dengan TMT, subjek yang memiliki *low self esteem* berhubungan dengan munculnya harapan (*expectancy*) yang rendah pada tugas selanjutnya. Kemudian, harapan tersebut cukup memadai untuk berkorelasi secara negatif dengan prokrastinasi akademik tersebut ( $r = - .238; p = .009$ ). Akhirnya dinamika hubungan antara *self esteem* dengan prokrastinasi akademik, bila individu memiliki *low self esteem* maka harapan untuk berhasil pada tugas selanjutnya akan rendah dan individu akan melakukan prokrastinasi pada tugas selanjutnya.

Pada penelitian Rizal (2012), subjek yang dilibatkan adalah 518 mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang terdiri dari angkatan 2008, 2009, 2010, 2011. Hasil korelasi yang didapatkan secara keseluruhan tidak terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dan *self esteem* ( $r = - .112; p = .11 > .01$ ). Untuk memastikan, peneliti melakukan korelasi hasil antara *self esteem* dan prokrastinasi fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2010 saja.

Hasilnya, tidak ada korelasi antara *self esteem* dan prokrastinasi pada angkatan tersebut (- .067/ .440).

Perbedaan hasil korelasi ini dapat disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, penggunaan alat ukur yang berbeda. Kedua, karakteristik tugas yang dihadapi mahasiswa pada setiap semester berbeda. Pada penelitian Rizal, subjek berada pada semester tiga sedangkan milik peneliti, subjek berada pada semester empat.

Pada semester empat, tanggung jawab mengerjakan tugas sangat banyak dan memiliki *deadline* yang cukup padat, dan bersifat simultan. Apabila subjek tidak percaya diri dalam menghadapi tuntutan tugas tertentu yang diberikan, maka tugas tersebut akan ditunda dan akan dikerjakan di hari lain. Pengerjaan tugas di hari lain akan mengganggu jadwal pengerjaan tugas lain. Pada saat semester 3, karakteristik tugas yang dihadapi jenisnya masih kurang bervariasi dan bebannya belum terlalu berat. Maksudnya, tugas yang mengharuskan untuk turun lapangan sangat sedikit dibandingkan dengan tugas dalam kampus saja.

Contoh mata kuliah wajib yang diambil saat itu seperti Psikologi Kepribadian, Statistik Inferensial, dan Psikologi Sosial II. Hanya pada mata kuliah Psikologi Sosial II saja yang menuntut untuk turun lapangan sedangkan yang lain tidak. Dengan karakteristik tugas seperti demikian, wajar apabila mahasiswa tidak banyak melakukan prokrastinasi sehingga *self esteem* belum terlalu berperan penting pada saat itu (Rizal, 2012).

Bila ditinjau dari masing-masing aspek *self esteem*, aspek *sense of personal competence* memberikan kontribusi korelasi terbesar terhadap prokrastinasi akademik ( $r = - .481; p = .000$ ). Pada aspek *sense of personal competence*, ketika subjek merasa kurang mampu dan kurang percaya menghadapi masalah akademik yang terjadi di pengalaman sebelumnya, subjek akan cenderung melakukan prokrastinasi akademiknya ( $r = - .481; p = .000$ ). Aspek ini berhubungan dengan memunculkan harapan yang rendah untuk berhasil pada tugas akademik selanjutnya ( $r = .378; p = .000$ ). Kemudian, harapan rendah tersebut cukup memadai untuk berkorelasi dengan adanya perilaku prokrastinasi akademik ( $r = - .238; p = .000$ ). Akhirnya dinamika hubungan antara *sense of personal*

*competence* dengan prokrastinasi akademik adalah bila individu merasa kurang mampu dan percaya diri, maka akan muncul harapan yang rendah pada individu untuk berhasil dan individu akan melakukan prokrastinasi.

Pada aspek *sense of personal worth*, ketika individu merasa dirinya kurang mendapatkan penghargaan yang layak dari orang-orang terdekat berdasarkan pengalaman sebelumnya, individu cenderung akan berperilaku prokrastinasi akademiknya ( $r = - .367; p = .000$ ). Aspek ini cukup memadai untuk berhubungan dengan aspek *expectancy* dalam memunculkan harapan yang rendah pada tugas akademik selanjutnya ( $r = .320; p = .000$ ). Akhirnya, dinamika hubungan antara *sense of personal worth* dengan prokrastinasi akademik adalah ketika individu merasa kurang layak mendapatkan penghargaan dari orang lain berdasarkan evaluasinya, maka akan muncul harapan yang rendah pada individu dan individu akan melakukan prokrastinasi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori TMT yang dapat dijelaskan oleh salah satu kategori yaitu *expectancy* untuk menjelaskan hubungan antara variabel prokrastinasi akademik dan *self esteem*. Ketika *expectancy* tidak dikontrol, terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dan *self esteem* ( $r = - .445, p = .000$ ). Untuk memastikan apakah *expectancy* tersebut dapat menjelaskan hubungan prokrastinasi akademik dan *self esteem*, maka *expectancy* tersebut dikontrol.

Hasil yang didapatkan, terdapat hubungan negatif antara kedua variabel tersebut dengan mengontrol *expectancy* ( $r = - .396, p = .000$ ). Hal ini berarti tanpa TMT (*expectancy*) tersebut, prokrastinasi akademik dan *self esteem* masih mampu berkorelasi negatif. Selain itu, perbedaan nilai korelasi yang didapatkan ( $r = - .445$  dan  $r = - .396$ ) tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik dan *self esteem* dapat berhubungan secara langsung tanpa adanya teori TMT (*expectancy*) sebagai perantara kedua variabel tersebut.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, hasil uji hipotesis yang didapatkan adalah  $r = -.445$  dengan  $p = .000$ , yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan *self esteem*. Berdasarkan hasil uji korelasi tersebut maka penelitian ini sesuai dengan penelitian Beswick (1988) dan Beck, dkk (2000). Dinamika pada subjek penelitian ini adalah ketika subjek memiliki *low self esteem*, akan ada hubungan dengan harapan yang rendah subjek pada tugas berikutnya. Akhirnya, prokrastinasi akademik akan muncul pada subjek tersebut. Begitu pula sebaliknya.

Untuk peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa, agar memakai alat ukur yang spesifik dalam bidang akademik seperti *self esteem* untuk bidang akademik. Kemudian, memerhatikan faktor eksternal seperti situasi dan kondisi yaitu lama waktu yang diberikan untuk mengisi angket, kesediaan subjek mengisi angket secara sukarela.

Saran untuk subjek, apabila subjek memiliki *self esteem* yang rendah disarankan untuk meningkatkan *self esteem*. Caranya dengan melakukan evaluasi positif seperti mengingat usaha-usaha yang sudah berhasil dilakukan sebelumnya. Selain itu, apabila ada masukan dan kritikan yang diberikan dari orang lain, sebaiknya dianggap sebagai salah satu bentuk perhatian agar subjek menjadi individu yang lebih baik dalam kinerjanya. Harapannya, subjek dapat merasa mampu untuk menyelesaikan tuntutan tugas meskipun banyak dan manajemen waktu pengerjaan menjadi lebih baik dan tepat.

## **PUSTAKA ACUAN**

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. Vol. 84(2), 191-215.
- Beswick, G. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist* 23(2).
- Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgrim, D. L. (2000). Correlates & consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem & self-handicapping. *Journal of social behavior and personality*. Vol. 15(5), 3-13.

- Branden, N. (2001). *Kiat jitu meningkatkan harga diri*. Jakarta : PT. Pustaka Delapratasa.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination : Why you do it, what to do about it*. New York : Perseus Books.
- Cohen, J. R., & Swerdlik, M. E. (2005). *Psychological testing and assesment : an introduction to tests and measurement* (6<sup>th</sup> ed). New York : McGraw-Hill Companies, Inc.
- Endy. (2012). *Validasi alat ukur Steel Procrastination Scale (SPS)*. Surabaya : (Skripsi, diterbitkan) Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance : theory, research, and treatment*. New York : Plenum Press.
- Rizal, Y. (2012). *Hubungan antara prokrastinasi akademik dan self esteem*. (Skripsi, diterbitkan) Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya.
- Rosenberg, M. (1989). *Society & adolescent self image (rev ed.)*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination : frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*. Vol. 31 (4).
- Steel, P. & König, C. J. (2006). Intergrating theories of motivation. *Academy of management review*. Vol 31(4), 889-913.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination : A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Tondok, M. S., Ristyadi, H. & Kartika, A. (2008). Prokrastinasi akademik dan niat membeli skripsi. *Anima : Indonesian Psychological Journal*, 24(1), 76-87.
- Vasconcelos, F. (2007). *Running head : perfectionism, self esteem & procrastination : Perfectionism and self esteem underlying procrastination*. Eastern Michigan University.
- Yuwanto, L., Winduwati, G., Santoso, C., Yenny. (2010). *Panduan analisis statistik*. Surabaya : Putra Media Nusantara.