

BAB II

LANDASAN TEORI

A. SELF ESTEEM

1. Pengertian self esteem

Harga diri (*self esteem*) merupakan salah satu dimensi dari konsep diri. Harga diri (*self esteem*) adalah proses evaluasi yang ditujukan individu pada diri sendiri, yang nantinya berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya. Dalam hal ini evaluasi akan menggambarkan bagaimana penilaian individu tentang dirinya sendiri, menunjukkan penghargaan dan pengakuan atau tidak, serta menunjukkan sejauh mana individu tersebut merasa mampu, sukses dan berharga. Secara singkat harga diri diartikan sebagai penilaian terhadap diri tentang keberhargaan diri yang di ekspresikan melalui sikap-sikap yang dianut individu.¹

Harga diri (*self esteem*) dalam berkembang dan terbentuk berdasarkan alasan yang realistis dari interaksi individu dalam lingkungan dan atas sejumlah penghargaan orang lain terhadap dirinya. Semakin tinggi harga diri maka semakin mudah ia dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Bradshaw mengatakan bahwa harga diri adalah jaringan

¹. Drs. Agoes Dariyo, Psi, "Psikoogi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama (PSIKOOGAMI Atitama)", (Bandung, PT Refika Aditama, 2007), 205

pengalaman seseorang dan akan menimbulkan konsep diri positif atau negatif.

Menurut Coopersmith dan Walgito *self esteem* merupakan suatu proses penilaian yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri. Karena berkaitan dengan dirinya sendiri, penilaian tersebut biasanya mencerminkan penerimaan atau penolakan terhadap dirinya, menunjukkan seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil serta berharga.

leaner dan Speaner (1980) berpendapat bahwa *self esteem* adalah tingkatan penilaian positif atau negative yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga dirimerupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negative.²

Menurut Maslow, melihat harga diri sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Kebutuhan akan rasa harga diri ini oleh Maslow dibagi menjadi dua bagian yaitu :

- 1) Penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memeperoleh kompetensi, ras oercaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau

² M. Nur Ghufron, dan Rini Risnawati S, "teori-teori psikologi", (Jogjakarta, Ar-Ruzz media, 2010), Hal 40

yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya.

- 2) Penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi. Dalam hal ini individu butuh penghargaan atas apa-apa yang dilakukannya. Disini individu akan berusaha memenuhi kebutuhan akan rasa harga diri, apabila kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memilikinya telah terpenuhi atau terpuaskan.

2. Karakteristik Self Esteem

Menurut Bradshaw proses pembentukan *self esteem* telah dimulai saat bayi merasakan tepukan pertama kali yang diterima orang mengenai harga diri seseorang tergantung bagaimana dia menilai tentang dirinya yang dimana hal ini akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Penilaian individu ini diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat tinggi dan negatif.

1) Karakteristik *self esteem* tinggi

Self esteem yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Contoh : seorang remaja yang memiliki harga diri yang cukup tinggi, dia akan yakin dapat mencapai prestasi yang dia dan orang lain harapkan. Pada gilirannya, keyakinan itu akan memotivasi remaja tersebut untuk sungguh-sungguh mencapai apa yang diinginkan. Karakteristik anak

yang memiliki harga diri yang tinggi menurut Clemes dan Bean (2001 : 334), antara lain :

- a) Bangga dengan hasil kerjanya
- b) Bertindak mandiri
- c) Mudah menerima tanggung jawab
- d) Mengatasi prestasi dengan baik
- e) Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme
- f) Merasa sanggup mempengaruhi orang lain
- g) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas³

Manfaat dari dimilikinya *self esteem* yang tinggi menurut Branden, diantaranya

- 1) Individu akan semakin kuat dalam menghadapi penderitaan-penderitaan hidup, semakin tabah, dan semakin tahan dalam menghadapi tekana-tekanan kehidupan, serta tidak mudah menyerah dan putus asa.
- 2) Individu semakin kreatif dalam bekerja
- 3) Individu semakin ambisius, tidak hanya dalam karier dan urusan financial, tetapi dalam hal-hal yang ditemui dalam kehidupan baik secara emisional, kreatif maupun spiritual.

³ Hidayati, Nurfitriailaili. "Hubungan Antara Self Esteem Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Muhammadiyah Surakarta", *naskah publikasi*, (Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014)

- 4) Individu akan memiliki harapan yang besar dalam membangun hubungan yang baik dan konstruktif.
- 5) Individu akan semakin hormat dan bijak dalam memperlakukan orang lain, karena tidak memandang orang lain sebagai ancaman.⁴

2) Karakteristik *self esteem* rendah

Remaja yang memiliki *self esteem* rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu remaja dengan harga diri rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Pada remaja yang memiliki harga diri rendah inilah sering muncul perilaku rendah. Berawal dari merasa tidak mampu dan tidak berharga, mereka mengkompensasinya dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat dia lebih berharga. Misalnya dengan mencari pengakuan dan perhatian dari teman-temannya. Dari sinilah kemudian muncul penyalahgunaan obat-obatan, berkelahi, tawuran, yang dilakukan demi mendapatkan pengakuan dari lingkungan.

⁴ Rini Risnawati S, "teori-teori psikologi", 43

Karakteristik anak dengan harga diri yang rendah menurut Clemes dan Bean (2001 : 4-5) diantaranya :

- 1) Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan
- 2) Merendahkan bakat dirinya
- 3) Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya
- 4) Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
- 5) Mudah dipengaruhi oleh orang lain
- 6) Bersikap defensif dan mudah frustrasi
- 7) Merasa tidak berdaya
- 8) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit Akibat memiliki harga diri yang negatif, yaitu :
 - a) Mudah merasa cemas, stress, merasa kesepian dan mudah terjangkit depresi
 - b) Dapat menyebabkan masalah dengan teman baik dan social
 - c) Dapat merusak secara serius, akademik dan penampilan kerja
 - d) Membuat underchiver dan meningkatkan penggunaan obat-obat dan alkohol.⁵

3. Proses Pembentukan Self Esteem

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khon (Jusuf, 1984 : 53), menunjukkan adanya hubungan yang berarti antara penilaian anak terhadap

⁵ Ibid, 44

dirinya dengan pola asuh orang tua.⁶ Anak dengan harga diri tinggi biasanya diasuh oleh orang tua yang mudah mengekspresikan kasih sayang, mempunyai perhatian terhadap masalah-masalah yang dihadapi anak, memiliki hubungan yang harmonis dengan anak, memiliki aktifitas yang dilakukan bersama, memiliki peraturan yang jelas dan memberikan kepercayaan kepada anak.

Selain hubungan dengan orang tua, identitas berkelompok yang dimiliki anak juga mempengaruhi harga diri mereka. Anak usia sekolah mulai mengidentifikasi dirinya pada kelompok tertentu 'nilai lebih' dibanding kelompok lain, hal ini akan menghasilkan harga diri yang tinggi pada diri anak.

Namun pengaruh ini sangat kecil sebagaimana ditunjukkan oleh hasil peneliti Coopersmith tahun 1968, yaitu bahwa harga diri anak hanya sedikit saja berhubungan dengan posisi sosial dan tingkat penghasilan orang tuanya.⁷ Harga diri anak terbentuk melalui berbagai pengalaman yang dialaminya, terutama yang diperolehnya dari sikap orang lain terhadap dirinya.⁸ menurut Coopersmith bahwa pembentukan harga diri dipengaruhi beberapa factor, yakni

- 1) Keberartian individu

⁶ Jenice J, *Observas Anak*, 56

⁷ Rini Risnawati S, "teori-teori psikologi", 44

⁸ *Ibid* 41

Keberartian dirimenyangkut seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, dan berharga menurut standart dan nilai pribadi. Penghargaan inilah yang dimaksud dengan keberartian diri.

2) Keberhasilan seseorang

Keberhasilan yang berpengaruh terhadap pembentukan harga diri adalah keberhasilan yang berhubungan dengan kekuatan atau kemampuan individu dalam mempengaruhi dan mengendalikan diri sendiri maupun orang lain.

3) Kekuatan individu

Kekuatan individu terhadap aturan-aturan, norma, dan ketentuan-ketentuanyang ada dalam masyarakat. Semakin taat terhadap hal-hal yang sudah di tetapkan dalam masyarakat, maka semakin besar kemampuan individu untuk dapat dianggap sebagai panutan masyarakat. Oleh sebab itu, semakin tinggi pula penerimaan masyarakat terhadap individu tersebut. hal ini lah yang mendorong seseorang memiliki harga diri yang tinggi.

4) *Performansi* individu yang sesuai dalam mencapai prestasi yang diharapkan

Apabila individu mengalami kegagalan, maka harga dirinya akan menjadi rendah, sebaliknya, apabila *performansi* seseorang

sesuai dengan tuntutan dan harapan, maka akan mendorong pembentukan harga diri yang tinggi.⁹

4. Aspek-Aspek Self Esteem

Aspek-aspek *self esteem* menurut Coopersmith (1967) meliputi: power (kekuatan); significance (keberartian); virtue (kebajikan) dan competence (kompetensi).¹⁰ Secara lebih rinci, kemampuan tersebut diuraikan sebagai berikut.

- 1) Power (kekuatan), yaitu kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol tingkah laku orang lain. Ditandai dengan kemampuan sebagai berikut.
 - a) Mengatur dan mengontrol perilaku orang lain.
 - b) Pengakuan dan rasa hormat dari orang lain .
 - c) Mengontrol perilaku diri sendiri.
- 2) Significance (Keberartian), yaitu adanya kepedulian, perhatian dan afeksi yang diterima dari orang lain. Ditandai dengan kemampuan sebagai berikut.
 - a) Penerimaan diri
 - b) Penerimaan dari orang tua (keluarga).
 - c) Penerimaan dari teman
 - d) Popularitas diri;

⁹ Ibid 46

¹⁰ Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawati S, "teori-teori psikologi", Hal 40

3) Virtue (Kebajikan), yaitu ketaatan atau mengikuti standar moral dan etika. Ditandai dengan kemampuan sebagai berikut.

- a) Taat kepada etika moral
- b) Taat pada aturan/ prinsip agama
- c) Kepedulian terhadap orang lain

4) Competence (Kompetensi), yaitu kemampuan untuk sukses memenuhi tuntutan prestasi. Ditandai dengan kemampuan sebagai berikut.

- a) Mampu melaksanakan tugas/ tanggungjawab dengan baik
- b) Mampu menghadapi situasi social
- c) Mampu berprestasi dengan baik
- d) Mampu menyelesaikan masalahnya sendiri
- e) Mampu mengambil keputusan sendiri.¹¹

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya

¹¹ Erma, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa", *naskah publikasi*, (Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013)

besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai procrastinator.¹²

Menurut Solomon dan Rothblum Prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.¹³ Prokrastinasi sendiri merupakan perilaku tidak perlu yang menunda kegiatan walaupun orang itu harus atau berencana menyelesaikan kegiatan tersebut. Perilaku menunda ini akan dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi seperti rasa cemas.

Vestervelt berpendapat bahwa secara umum diyakini bahwa selain meliputi komponen perilaku, prokrastinasi juga meliputi komponen afektif dan kognitif. komponen perilaku prokrastinasi diindikasikan dengan kecenderungan kronis atau kebiasaan menunda dan bermalas-malasan sehingga baru memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas mendekati tenggang waktu. Terkait komponen kognitif, Vestervelt mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kekurangsesuaian kronis antara intensi, prioritas, atau penentuan tujuan terkait mengerjakan tugas yang sudah

¹² Kartadinata, I, & Sia, T, "Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu", *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23 (2), 2008, Hal.110

¹³ Suriyah, E, & Sia, T, "Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness", *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 22, No. 4, 2007, Hal 356

ditetapkan. Vestervelt juga mengingatkan individu tidak dianggap berprokrastinasi apabila salah mengingat jadwal atau tidak menyadari penundaan yang dilakukannya. Vestervelt mengatakan pula bahwa prokrastinasi haruslah disertai afeksi negatif, misalnya merasa tertekan atau tidak nyaman.¹⁴

Ferrari dkk (1995), mendefinisikan prokrastinasi sebagai penundaan yang disengaja, biasanya disertai dengan melakukan sesuatu yang seharusnya tidak dilakukan. Para pelaku prokrastinasi menurut Burka dan Yuen, disebut dengan istilah procrastinator. Menurut Silver, seorang procrastinator tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.¹⁵ Penundaan tersebut sering kali menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu. Lain halnya dengan Watson yang menyatakan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan control, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan

¹⁴ Sia Tjundjing, "Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?", *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol. 22, No.1, 2006, Hal. 18

¹⁵ Pratiwi Setyadi, "Pengaruh Fear Of Failure Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Berasal Dari Program Akselerasi", *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan* Vol. 3 No. 01, April 2014

kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya.

Karena penelitian ini dilakukan pada para siswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini menggunakan istilah prokrastinasi akademik. Ferrari, Johnson dan McCown mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.¹⁶

2. Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

2) Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

a. Kondisi fisik individu.

Kondisi fisik individu. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah

¹⁶ Sia Tjundjing, "Apakah penundaan...", Hal. 20

berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak (Bruno, 1998; Millgram, dalam Ferrari, dkk, 1995). Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang (Ferrari dalam Wulan, 2000).

b. Kondisi psikologis individu.

Menurut Millgram, dkk. *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain; rendahnya kontrol diri

2) Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor itu antara lain:

a. Gaya pengasuhan orang tua.

Hasil penelitian Ferrari menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi.

b. Kondisi lingkungan.

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.¹⁷

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk dan Stell mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut berupa:¹⁸

a. *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline.

Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas

¹⁷ M. Nur Ghufon, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi remaja Terhadap Penerapan Disiplin OrangTua Dengan Prokrastinasi Akademik", *tesis*, (jogjakarta: universitas Gajah Mada UGM, 2013)

¹⁸ Surijah, E, & Sia, T, "Mahasiswa Versus Tugas...", Hal. 357

yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention-action*. Celah antara keinginan dan tindakan

Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

c. *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi.

Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang

karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

- d. *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

4. Jenis-Jenis Tugas Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan penundaan hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Sedang jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator yaitu pada tugas pembuatan keputusan, aktivitas akademik, tugas rumah tangga dan pekerjaan kantor.

Dalam hal ini yang menjadi subyek adalah siswa sekolah sehingga selanjutnya dalam penelitian ini yang dibahas adalah prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblum membagi enam area akademik dimana biasa terjadi prokrastinasi pada pelajar. Enam area akademik tersebut, yaitu:

- a. Tugas menulis, contohnya antara lain keengganan dan penundaan pelajar dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan tugas menulis lainnya.
- b. Belajar menghadapi ujian, contohnya pelajar melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian yang lain.
- c. Tugas membaca per minggu, contohnya antara lain penundaan dan keengganan pelajar membaca buku referensi atau literatur-literatur yang berhubungan dengan tugas sekolahnya.
- d. Tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan materi pelajaran, membayar SPP, mengisi daftar hadir (presensi) sekolah, presensi praktikum, dan lain-lain.
- e. Menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam masuk sekolah, praktikum dan pertemuan lainnya.
- f. Tugas akademik pada umumnya, yaitu penundaan pelajar dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik lainnya secara umum.¹⁹

¹⁹ M. Nur Ghufon, "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi remaja Terhadap Penerapan Disiplin OrangTua Dengan Prokrastinasi Akademik", *tesis* , (jogjakarta: universitas Gajah Mada UGM, 2013)

C. Hubungan antara Self Esteem dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa

Menurut Coopersmith (1986) individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki karakteristik kepribadian yang dapat mengarahkannya pada kemandirian sosial dan kreativitas yang tinggi. Individu yang memiliki harga diri tinggi cenderung lebih mampu dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapainya, mampu mencapai tujuan-tujuan pribadi secara realistik dan aktif, dengan kata lain mereka lebih efektif dan efisien dalam menghadapi tantangan kehidupan lebih lanjut.²⁰

Harga diri didefinisikan rasa menyukai dan menghargai diri sendiri dengan berdasarkan pada hal-hal yang praktis di mana perasaan ini biasanya mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai, maupun tujuan hidupnya, yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan terdekatnya dan dari sejumlah penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain. Mahasiswa yang memiliki harga diri rendah cenderung melakukan tindakan yang negatif, yaitu penundaan dalam tugas, misalnya membuat paper atau makalah, membuat laporan praktikum individu maupun kelompok, tugas membaca atau meriview buku, belajar untuk menghadapi ujian semester dan tugas-tugas lain yang berkaitan dengan mata kuliah yang diajarkan dosen.²¹

Ferrari (1995) berpendapat banyak faktor yang mendasari individu melakukan prokrastinasi. Faktor tersebut adalah faktor eksternal dan internal. Faktor

²⁰ Ghufron, M. nur, dan rini risnawati S, "teori-teori psikologi", Hal 40

²¹ Ibid, 41

eksternal adalah lingkungan yang berada di luar individu. Lingkungan di luar individu tersebut meliputi kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir dan lingkungan yang laten. Sedangkan faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik siswa 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, harga diri, tingkat kecemasan, self control dan efikasi diri.²²

Menurut Freud (dalam Ferrari dkk, 1995) berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam *ego* pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau *prokrastinasi* merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Bahwa seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan *ego* atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam *ego* seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah, seperti tercermin dalam perilaku *prokrastinasi akademik*, sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik.²³

²² Sia Tjundjing, "Apakah Penundaan...",

²³ M. nur Ghufron, "Hubungan Kontrol Diri Dan....", hal 12

Jurnal penelitian Herasti Widyari Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma dengan judul Hubungan Kontrol diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP. Penelitian ini bertujuan untuk memberi gambaran mengenai hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini, diterima. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dengan kontrol diri yang tinggi pada siswa SMP yang mendapat peringkat 10 besar dikelasnya, belum tentu tidak melakukan prokrastinasi. Hal ini kemungkinan dikarenakan faktor fear of failure atau ketakutan atau kegagalan, sehingga para siswa tersebut memiliki kecenderungan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademiknya secara teliti meskipun kemungkinan akan memakan waktu yang lebih lama daripada teman-teman lainnya.

Faktor lain yang kemungkinan dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada siswa SMP adalah dikarenakan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif mereka yang tengah berada pada tahap kongkret operasional, mereka yang telah mulai tahu aturan-aturan dan strategi berfikir akan menciptakan cara tersendiri untuk dapat menyelesaikan tugastugas akademiknya dengan baik.

Jadi dapat di pahami dari pemaparan di atas bahwasanya asumsi dasar penelitian ini adalah semakin tinggi *self esteem*, maka *prokrastinasi akademik* semakin rendah. Dan juga sebaliknya jika *self esteem rendah*, maka *prokrastinasi akademik* rendah.