

SURAT TUGAS

Nomor: 798-R/UNTAR/PENELITIAN/III/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **DHAIFIN NUR SHADRINA**
2. **MEISKE YUNITHREE SUPARMAN, M. Psi., Psikolog**

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul	:	SELF-ESTEEM DAN KAITANNYA DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK: STUDI KORELASIONAL PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI WILAYAH JAKARTA.
Nama Media	:	Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penerbit	:	
Volume/Tahun	:	Vol.5/ No.3/2025
URL Repository	:	https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy/article/view/7720

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

06 Maret 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 6bfb895195d918a5554f9bf6e6029ecc

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id


Untar Jakarta



**SELF-ESTEEM DAN KAITANNYA DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK: STUDI KORELASIONAL PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
WILAYAH JAKARTA**

Dhaifin Nur Shadrina¹, Meiske Yunithree Suparman²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: dhaifin030704@gmail.com, meiskey@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di wilayah Jakarta. Penelitian ini penting dilakukan mengingat Jakarta sebagai ibu kota negara dengan karakteristik sosial dan akademik yang kompleks, dimana mahasiswa dihadapkan dengan tekanan akademik yang tinggi dan faktor-faktor eksternal seperti kompetisi yang ketat dan distraksi media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pendekatan non-probability sampling dan teknik purposive sampling untuk memilih 409 partisipan yang merupakan mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menyebarkan kuesioner melalui platform media sosial seperti Instagram, LINE, WhatsApp, Twitter, dan TikTok, mengingat kenyamanan dan kemudahan akses yang ditawarkan oleh metode ini. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman's rho, mengingat distribusi data yang tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-esteem dan prokrastinasi akademik ($r = -0.454$, $p < 0.001$), yang berarti semakin tinggi self-esteem, semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini mengindikasikan pentingnya pengembangan self-esteem yang positif dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik, dengan implikasi penting bagi kebijakan pendidikan tinggi dan intervensi psikologis di perguruan tinggi untuk mendukung mahasiswa dalam meningkatkan kualitas akademik mereka.

Kata Kunci: *Harga Diri, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Tugas Akhir*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-esteem and academic procrastination behavior among final-year students in the Jakarta area. This research is important due to Jakarta's characteristics as the capital city, where students are faced with high academic pressures and external factors such as intense competition and distractions from social media. This study uses a correlational quantitative approach with non-probability sampling and purposive sampling techniques to select 409 participants who are final-year students in Jakarta. Data were collected online by distributing questionnaires through social media platforms such as Instagram, LINE, WhatsApp, Twitter, and TikTok, considering the convenience and easy access offered by this method. The collected data were then analyzed using Spearman's rho test, due to the non-normal distribution of the data. The results of the study indicate a significant negative relationship between self-esteem and academic procrastination ($r = -0.454$, $p < 0.001$), meaning that the higher the self-esteem, the lower the tendency of students to engage in academic procrastination. These findings highlight the importance of developing positive self-esteem in efforts to reduce academic procrastination, with significant implications for higher education policies and psychological interventions at universities to support students in improving their academic performance.

Keywords: *Self-Esteem, Academic Procrastination, Final-Year Students, Thesis*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan umum yang sering dialami mahasiswa. Steel (2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan individu untuk menunda secara sengaja pelaksanaan tugas yang penting, meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi akademik adalah bentuk perilaku penundaan yang paling umum ditemukan di kalangan mahasiswa, terutama dalam tugas-tugas seperti mengerjakan makalah, belajar untuk ujian, dan menyelesaikan proyek. Dalam konteks akademik, perilaku prokrastinasi dapat menurunkan kualitas pengerjaan tugas, menyebabkan keterlambatan penyelesaian studi, hingga berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa (Marliyah et al., 2020).

Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, dengan rentang usia antara 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2007). Pada tahap ini, mereka berkembang menuju kemandirian dan tanggung jawab penuh terhadap diri sendiri (Papalia & Matorrel, 2021). Mahasiswa tingkat akhir, yang umumnya berusia 20 hingga 25 tahun, menghadapi berbagai tuntutan akademik, salah satunya adalah penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan (Firmawati & Wahyuni, 2018). Proses penyusunan skripsi memerlukan konsistensi dan fokus, namun mahasiswa sering kali mengalami tekanan akademik dan psikologis yang berat, seperti kesulitan dalam menentukan topik, keterbatasan referensi, kurangnya komunikasi efektif dengan dosen pembimbing, dan tekanan waktu menjelang kelulusan. Hal ini dapat memicu stres dan kecemasan, yang berdampak pada penurunan motivasi dan fokus, serta munculnya kecenderungan menunda penyelesaian tugas akhir (Firmawati & Wahyuni, 2018). Fenomena ini sangat relevan di Jakarta, sebagai wilayah perkotaan dengan tingkat kompetisi yang tinggi dan tekanan sosial serta akademik yang besar, di mana mahasiswa juga dihadapkan pada kecemasan terhadap masa depan dan distraksi media sosial yang dapat mengganggu konsentrasi mereka dalam menyelesaikan tugas akhir. Jakarta, sebagai ibu kota negara, memiliki karakteristik sosial, akademik, dan psikologis yang kompleks, yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, termasuk tingkat *self-esteem* mereka.

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah *self-esteem* atau harga diri. *Self-esteem* merupakan sikap positif atau negatif seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan yang mencerminkan sejauh mana individu merasa dirinya berharga dan mampu (Rosenberg, 1965). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fennell (2018), *self-esteem* adalah penilaian yang dibuat individu mengenai evaluasi dirinya sendiri yang mencerminkan penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri. Mahasiswa dengan *self-esteem* tinggi umumnya memiliki kepercayaan diri yang baik, mampu mengatur waktu, serta memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugasnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-esteem* rendah cenderung meragukan kemampuannya dan lebih mudah menunda pekerjaan karena takut gagal atau tidak mampu memenuhi harapan (Klingberg et al., 2017).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *self-esteem* dan prokrastinasi akademik, meskipun kekuatan hubungan ini bervariasi dalam berbagai studi. Sebagai contoh, penelitian Day dan Rosiana (2024) di Universitas Islam Bandung menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* rendah dan kecenderungan prokrastinasi akademik yang tinggi, dengan 83,5% mahasiswa menunjukkan *self-esteem* rendah dan 75,7% mengalami prokrastinasi akademik tinggi. Di sisi lain, penelitian Bangun dan Sovranita (2022) yang dilakukan di Jakarta menemukan bahwa faktor manajemen waktu lebih memengaruhi

prokrastinasi akademik, meskipun self-esteem tetap berperan penting. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa meskipun banyak penelitian yang membahas hubungan antara self-esteem dan prokrastinasi akademik, hasil-hasilnya dapat dipengaruhi oleh konteks lokal dan karakteristik subjek yang diteliti.

Di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2023) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan hambatan utama bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi terutama pada mahasiswa yang berkuliah di wilayah kota besar yaitu Jakarta. Konteks wilayah penelitian juga menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Jakarta sebagai ibu kota negara merupakan wilayah perkotaan dengan karakteristik sosial dan akademik yang kompleks. Sebagai pusat pemerintahan, ekonomi, dan pendidikan, Jakarta memiliki jumlah perguruan tinggi dan mahasiswa yang tinggi dibandingkan dengan wilayah lain di Indonesia (Badan Pusat Statistik DKI Jakarta, 2024). Lingkungan perkotaan ditandai dengan tingkat kompetisi yang tinggi, tekanan sosial, serta paparan distraksi seperti media sosial dan aktivitas hiburan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, termasuk *self-esteem* dan perilaku akademik mereka.

Penelitian Anis dan Murniasih (2025) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta juga menunjukkan bahwa 70,6% mahasiswa di tergolong memiliki tingkat prokrastinasi sedang hingga tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa fenomena prokrastinasi akademik di wilayah perkotaan bukan hanya disebabkan oleh kurangnya keterampilan perilaku, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika psikologis internal seperti harga diri, stres akademik, dan kepercayaan diri. Mahasiswa di wilayah perkotaan cenderung menghadapi tekanan sosial dan akademik yang lebih besar dibandingkan mereka yang berada di wilayah non-perkotaan, sehingga tingkat prokrastinasi akademik pun lebih tinggi. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya merupakan masalah perilaku, tetapi juga persoalan psikologis penting yang perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan tinggi, khususnya di wilayah perkotaan padat seperti Jakarta. Penelitian Bangun dan Sovranita (2022) terhadap 114 mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara keterampilan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik $r = -0.781$, $p < 0.05$. Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian yang secara spesifik menelaah hubungan antara *self-esteem* dan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir di wilayah perkotaan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di wilayah Jakarta.

Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di wilayah perkotaan dengan tingkat tekanan akademik dan sosial yang tinggi. Hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis di lingkungan perguruan tinggi untuk meningkatkan *self-esteem* mahasiswa serta menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik, sehingga proses penyelesaian studi dapat berjalan lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional untuk menguji hubungan antara self-esteem dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Sampel penelitian terdiri dari 409 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan berkuliah di wilayah Jakarta. Pemilihan mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek penelitian didasarkan pada kenyataan bahwa mereka menghadapi tantangan akademik yang

signifikan, seperti penyusunan skripsi, yang memerlukan konsentrasi dan manajemen waktu yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara tingkat self-esteem dengan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik dalam konteks tersebut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) untuk mengukur tingkat self-esteem dan Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-S) untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik. RSES adalah alat ukur yang pertama kali dikembangkan oleh Rosenberg pada tahun 1965, yang terdiri dari 10 pernyataan yang mencakup 5 pernyataan positif dan 5 pernyataan negatif, yang diukur dengan skala Likert 1 hingga 4 (1 = Sangat Tidak Setuju, 4 = Sangat Setuju). Instrumen ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Maroqi (2019) dan diuji menggunakan analisis faktor konfirmatori, yang menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik dalam konteks Indonesia dengan nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,7. Selain itu, APS-S yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik terdiri dari 5 pernyataan dengan skala Likert 1 hingga 5, dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Rasyid et al. (2023), yang juga menunjukkan hasil reliabilitas yang memadai dengan Cronbach's Alpha lebih dari 0,7.

Dalam penelitian ini, digunakan metode purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pemilihan purposive sampling dilakukan karena peneliti ingin meneliti mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, yang memiliki tantangan akademik yang relevan dengan topik penelitian ini. Dengan menggunakan metode ini, peneliti dapat memastikan bahwa sampel yang dipilih benar-benar sesuai dengan kriteria yang diperlukan untuk memperoleh data yang relevan dan akurat. Metode purposive sampling juga memungkinkan pengambilan sampel yang lebih terkonsentrasi, yang berkontribusi pada kualitas data yang lebih baik dan lebih representatif terhadap tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang telah disesuaikan dengan instrumen penelitian, dan disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial seperti Instagram, LINE, WhatsApp, Twitter, dan TikTok. Metode daring dipilih untuk mempermudah akses bagi partisipan dan untuk meningkatkan tingkat partisipasi, mengingat mahasiswa di Jakarta aktif menggunakan platform-platform media sosial tersebut. Setelah data terkumpul, langkah pertama yang dilakukan adalah uji reliabilitas dan validitas instrumen untuk memastikan keandalan alat ukur. Kemudian, data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 30.0, dengan melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak, dan analisis korelasi menggunakan Spearman's rho test dilakukan karena data tidak terdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 menunjukkan gambaran deskriptif mengenai dua variabel utama yang diteliti dalam penelitian ini, yaitu Self-Esteem dan Prokrastinasi Akademik. Tabel ini menyajikan nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi untuk masing-masing variabel.

Tabel 1. Gambaran Deskriptif Variabel Self-Esteem dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Dev	Keterangan
Self-Esteem	1.56	4.00	3.0114	0.49525	Tinggi
Prokrastinasi Akademik	1.00	5.00	3.2191	1.09908	Tinggi

Tabel 1 menyajikan gambaran deskriptif tentang dua variabel yang diteliti, yaitu Self-Esteem dan Prokrastinasi Akademik. Untuk variabel Self-Esteem, nilai minimum adalah 1,56 dan maksimum 4,00, dengan rata-rata (mean) 3,0114, yang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa tingkat akhir di Jakarta memiliki tingkat self-esteem yang tinggi. Nilai standar deviasi sebesar 0,49525 menunjukkan adanya variasi yang relatif kecil antar partisipan. Sementara itu, untuk Prokrastinasi Akademik, nilai minimum tercatat pada 1,00 dan maksimum 5,00, dengan rata-rata 3,2191, yang lebih tinggi dari nilai hipotetik 3, yang mengindikasikan kecenderungan prokrastinasi akademik yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa. Standar deviasi 1,09908 menunjukkan variasi yang cukup besar dalam kecenderungan prokrastinasi di antara mahasiswa. Secara keseluruhan, meskipun mahasiswa memiliki self-esteem yang tinggi, kecenderungan prokrastinasi akademik tetap menunjukkan angka yang signifikan, menunjukkan bahwa faktor lain selain self-esteem, seperti tekanan akademik dan stres, juga memengaruhi perilaku prokrastinasi mereka.

Selanjutnya, Tabel 2 menyajikan hasil uji normalitas yang dilakukan untuk kedua variabel utama dalam penelitian ini, yaitu Self-Esteem dan Prokrastinasi Akademik. Uji normalitas ini penting untuk menentukan jenis analisis statistik yang tepat, apakah menggunakan metode parametrik atau non-parametrik. Hasil uji ini memberikan informasi mengenai distribusi data dan membantu memutuskan langkah analisis selanjutnya yang sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh.

Tabel 2. Uji Normalitas Variabel *Self-Esteem* dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	p	Keterangan
<i>Self-Esteem</i>	0.072	<0.001	Tidak Normal
Prokrastinasi Akademik	0.150	<0.001	Tidak Normal

Table 2 Hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa distribusi data untuk kedua variabel tidak normal. Nilai statistik *Kolmogorov-Smirnov* untuk *self-esteem* adalah 0,072 dengan nilai $p < 0,001$, sedangkan untuk prokrastinasi akademik nilai statistiknya adalah 0,150 dengan $p < 0,001$. Karena nilai p untuk kedua variabel lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Temuan ini menjadi pertimbangan penting dalam menentukan metode analisis selanjutnya, yaitu penggunaan uji korelasi non-parametrik, seperti *Spearman correlation*, untuk menguji hubungan antara *self-esteem* dan prokrastinasi akademik.

Selanjutnya, Tabel 3 menyajikan hasil uji korelasi antara Self-Esteem dan Prokrastinasi Akademik yang dilakukan menggunakan uji Spearman's rho. Uji ini dipilih karena data yang digunakan tidak terdistribusi normal, sehingga memerlukan metode analisis non-parametrik untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel. Tabel ini memberikan informasi mengenai koefisien korelasi dan signifikansi statistik, yang membantu untuk memahami sejauh mana self-esteem memengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 3. Uji Korelasi Variabel *Self-Esteem* dengan Prokrastinasi Akademik

Variabel	r	p	Keterangan
<i>Self-Esteem</i> dengan Prokrastinasi Akademik	-0.454	<0.001	Ada hubungan negatif yang signifikan

Tabel 3 menjelaskan tentang Hasil uji korelasi *Spearman*. Dari tabel 3 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan prokrastinasi akademik. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,454 dengan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-esteem* mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya, semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademik. Temuan ini menegaskan bahwa *self-esteem* merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di wilayah Jakarta memiliki tingkat *self-esteem* yang relatif tinggi, dengan nilai mean empirik sebesar 3,01 yang lebih tinggi dari nilai hipotetik 2,5. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa di Jakarta memiliki pandangan positif terhadap diri mereka dan merasa percaya diri. Di sisi lain, tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada tingkat yang cukup tinggi, dengan nilai mean empirik sebesar 3,21, yang lebih tinggi dari nilai hipotetik 3. Ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki *self-esteem* yang baik, banyak di antara mereka yang tetap cenderung menunda tugas akademik mereka, terutama dalam proses penyusunan skripsi.

Hasil analisis korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan prokrastinasi akademik, dengan koefisien korelasi ($r = -0,454$) dan nilai $p < 0,001$. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti yang ditemukan oleh Day dan Rosiana (2024) di Universitas Islam Bandung, yang juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan prokrastinasi akademik. Namun, temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Bangun dan Sovranita (2022) yang dilakukan di Jakarta, yang menunjukkan bahwa faktor manajemen waktu lebih memengaruhi prokrastinasi akademik, meskipun *self-esteem* juga memainkan peran yang signifikan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa meskipun *self-esteem* memiliki pengaruh yang konsisten terhadap perilaku prokrastinasi akademik, faktor-faktor lain seperti keterampilan manajemen waktu dan konteks lokal dapat memperkuat atau melemahkan hubungan ini.

Dinamika sosial di Jakarta, sebagai ibu kota negara dengan karakteristik sosial dan akademik yang kompleks, tampaknya memainkan peran penting dalam temuan ini. Jakarta, yang merupakan pusat ekonomi, pemerintahan, dan pendidikan, menawarkan tingkat kompetisi yang sangat tinggi di kalangan mahasiswa. Persaingan untuk mendapatkan pekerjaan dan posisi yang lebih baik setelah lulus, serta tekanan sosial untuk sukses, menciptakan lingkungan yang penuh dengan stres dan kecemasan. Kondisi ini berpotensi memengaruhi *self-esteem* mahasiswa, baik secara positif maupun negatif. Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* tinggi mungkin lebih mampu mengatasi tekanan ini, sementara mereka yang memiliki *self-esteem* rendah lebih cenderung merasa cemas dan kurang percaya diri, yang pada gilirannya meningkatkan kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Selain itu, faktor eksternal seperti paparan media sosial dan distraksi lain di lingkungan perkotaan juga dapat memperburuk perilaku prokrastinasi. Mahasiswa di Jakarta, dengan akses

mudah ke berbagai platform media sosial dan hiburan digital, sering kali terganggu oleh distraksi yang mengalihkan perhatian mereka dari tugas akademik. Meskipun mereka mungkin memiliki self-esteem yang tinggi, lingkungan yang penuh dengan distraksi ini mengurangi kemampuan mereka untuk fokus dan mengelola waktu dengan baik, yang dapat berkontribusi pada tingginya tingkat prokrastinasi akademik yang ditemukan dalam penelitian ini.

Perbandingan dengan studi lain yang dilakukan di lingkungan perkotaan menunjukkan bahwa meskipun faktor-faktor psikologis seperti self-esteem tetap relevan, dinamika sosial dan budaya di Jakarta memiliki pengaruh yang signifikan. Sebagai contoh, penelitian oleh Anis dan Murniasih (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa di Jakarta sering kali menghadapi tekanan sosial yang lebih besar, yang menyebabkan peningkatan kecenderungan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menggarisbawahi pentingnya mempertimbangkan konteks lokal dalam memahami hubungan antara self-esteem dan perilaku akademik, serta pentingnya mendalami lebih jauh faktor-faktor eksternal yang memengaruhi mahasiswa di wilayah perkotaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di wilayah Jakarta memiliki tingkat self-esteem yang cenderung tinggi, dengan nilai mean empirik sebesar 3,01 yang lebih tinggi dari nilai hipotetik 2,5. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa di Jakarta memiliki pandangan positif terhadap diri mereka dan rasa percaya diri yang baik. Namun, meskipun memiliki self-esteem yang tinggi, tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa masih tergolong tinggi, dengan nilai mean empirik sebesar 3,21 yang lebih tinggi dari nilai hipotetik 3. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki self-esteem yang baik, banyak di antara mereka yang tetap cenderung menunda penyelesaian tugas akademik, terutama dalam proses penyusunan skripsi.

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-esteem dan prokrastinasi akademik ($r = -0,454$, $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi self-esteem mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. Meskipun demikian, temuan ini sedikit berbeda dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa faktor manajemen waktu lebih memengaruhi prokrastinasi akademik di Jakarta, meskipun self-esteem tetap berperan. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa self-esteem memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, namun faktor-faktor eksternal seperti tekanan akademik dan sosial di lingkungan perkotaan, khususnya di Jakarta, juga berperan penting. Jakarta, sebagai kota dengan tingkat kompetisi tinggi dan banyaknya distraksi, memperburuk kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas meskipun mereka memiliki self-esteem yang tinggi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran dukungan psikologis dan penciptaan lingkungan akademik yang mendukung agar mahasiswa dapat mempertahankan self-esteem yang sehat dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar penelitian ini diperluas dengan melibatkan mahasiswa dari wilayah lain di Indonesia, terutama dari luar Jakarta, untuk mengetahui apakah hasil yang sama berlaku di daerah lain dengan karakteristik sosial dan akademik yang berbeda.

Selain itu, penelitian dengan sampel dari berbagai jurusan atau bidang studi juga dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai bagaimana self-esteem dan prokrastinasi akademik berinteraksi di konteks yang lebih beragam. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi lebih lanjut peran faktor-faktor lain, seperti kemampuan manajemen waktu, dalam memediasi hubungan antara self-esteem dan prokrastinasi akademik. Rekomendasi

praktis dari hasil penelitian ini adalah bahwa perguruan tinggi perlu menyediakan dukungan psikologis yang lebih intensif untuk mahasiswa, dengan fokus pada pengembangan self-esteem yang sehat. Program seperti konseling, pelatihan manajemen stres, serta kegiatan yang meningkatkan keterampilan sosial dan profesional dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan, meningkatkan motivasi, dan pada akhirnya mengurangi kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anis, D. D. N., & Murniasih, F. (2025). Unraveling academic procrastination: The roles of self-efficacy, online game addiction, and peer conformity in university students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 10(1), 60–71. <https://doi.org/10.33367/psi.v10i1.7020>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2024). Statistik pendidikan DKI Jakarta tahun 2024. *BPS DKI Jakarta*. <https://jakarta.bps.go.id>
- Bangun, M. F., & Sovranita, D. (2022). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 575-582. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/3010>
- Day, V. M., & Rosiana, D. (2024). Hubungan self-esteem dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v4i1.9597>
- Fennell, M. (2018). Self-esteem, self-acceptance, and mental health: A review of literature and research. *Journal of Clinical Psychology*, 74(5), 789-802. <https://doi.org/10.1002/jclp.22520>
- Firmawati, F., & Wahyuni, S. (2018). Self efficacy dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Akafarma Banda Aceh. *Serambi PTK*, 5(2), 65–70. <https://ojs.serambimekkah.ac.id/serambi-ptk/article/view/960>
- Klingberg, T., Forssberg, H., & Westerberg, H. (2010). Training of working memory in children with ADHD. *Journal of Child Neurology*, 24(6), 781-791. <https://doi.org/10.1076/jcen.24.6.781.8395>
- Marliyah, L., Novera, D. A., Handayani, D. A. K., Abdillah, F., & Kasidi, K. (2020). The relationship between academic procrastination and self-control in entrepreneurship education. *Universal Journal of Educational Research*, 8(12B), 8471–8477. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.082656>
- Maroqi, N. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen Rosenberg Self-Esteem Scale dengan metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 7(2), 92–96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- Rasyid, A. F., Wangsya, A. P. D., & Putri, D. A. D. (2023). Indonesian adaptation of Academic Procrastination Scale-Short Form (APS-S): Validity and reliability. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(1), 25–34. <https://journal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/76717>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.

- Rahmawati, S. N. (2023). *Pengaruh perfeksionisme, dukungan sosial, dan faktor demografi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Repository*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81099>
- Republik Indonesia. (2012). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>