

TINJAUAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA BERDASARKAN HARGA DIRI

Amanda Sativa¹, Rezki Hariko²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

Alamat e-mail : amandasativa29@gmail.com¹, hariko.r@fip.unp.ac.id²

ABSTRACT

Academic procrastination remains a significant problem among high school students and has a negative impact on academic achievement. This behavior is influenced by various factors, including time management, learning motivation, family environment, peer pressure, and self-esteem. This study focuses on the factor of self-esteem to determine its relationship with academic procrastination. The research method uses a quantitative approach with simple linear regression analysis. Before the regression analysis was conducted, the data was first tested for classical assumptions, including normality and linearity tests to ensure data validity. The research sample consisted of 240 students from Batipuh 1 Public High School in the 2024/2025 academic year, obtained through stratified random sampling. The research instruments were student self-esteem scales and student academic procrastination scales based on the Likert scale model. The results showed that student self-esteem was in the moderate category, while academic procrastination was in the high category. Regression analysis produced the equation $\hat{Y} = 117.86 - 0.254X$ with a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant negative effect of self-esteem on academic procrastination. The coefficient of determination (R^2) value of 0.105 indicates that self-esteem contributes 10.5% to academic procrastination, while the rest is influenced by other factors. These findings can be used as a basis for guidance and counseling teachers and counselors to help improve students' self-esteem and reduce academic procrastination.

Keywords: Academic procrastination, Adolescence, Academic achievement, School Counselor

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik masih menjadi masalah yang tinggi pada siswa SMA dan berdampak negatif terhadap prestasi belajar. Perilaku ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain manajemen waktu, motivasi belajar, lingkungan keluarga, tekanan teman sebaya, serta harga diri. Penelitian ini difokuskan pada faktor harga diri untuk mengetahui hubungannya dengan prokrastinasi akademik. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Sebelum analisis regresi dilakukan, data terlebih dahulu diuji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan kelayakan data. Sampel penelitian ini siswa SMA Negeri 1 Batipuh tahun ajaran 2024/2025, dengan jumlah sampel 240 siswa yang diperoleh melalui teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian berupa skala harga diri siswa dan skala prokrastinasi akademik siswa berpedoman pada model skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan harga diri siswa berada pada kategori sedang, sedangkan prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi. Analisis regresi menghasilkan persamaan $\hat{Y} = 117,86 - 0,254X$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan adanya pengaruh negatif signifikan harga diri terhadap prokrastinasi akademik. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,105 mengindikasikan bahwa harga diri berkontribusi sebesar 10,5% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dan konselor untuk

membantu meningkatkan harga diri siswa serta mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci: Penundaan belajar, Remaja, Prestasi akademik, Konseling Sekolah

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dalam kehidupan individu karena melibatkan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai oleh berbagai perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial (Hutagalung, 2021). Dalam proses ini, remaja mulai menghadapi tuntutan untuk lebih mandiri dalam belajar dan bertanggung jawab atas tugas-tugas akademik (Putri & Nurmala, 2018). Salah satu tuntutan yang sering dihadapi remaja adalah kecenderungan menunda pengerjaan tugas sekolah karena merasa tidak siap, tidak percaya diri, atau terdistraksi oleh hal-hal lain yang lebih menyenangkan (Kurniawati, 2023). Selain itu, ketertarikan terhadap teman sebaya yang semakin meningkat dapat mengalihkan fokus remaja dari tanggung jawab akademik ke aktivitas sosial yang dianggap lebih menyenangkan (Widyastuti & Hidayati, 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek perkembangan sosial dan emosional

pada masa remaja memiliki keterkaitan erat dengan munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu untuk menunda kegiatan atau tugas-tugas yang terkait dengan proses belajar di lingkungan akademik. Perilaku prokrastinasi merupakan suatu tindakan yang dapat diukur dan diamati berupa penundaan dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas yang sedang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). Prokrastinasi akademik ini adalah kecenderungan menunda tugas atau pekerjaan akademik, yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi siswa. Prokrastinasi akademik dilihat sebagai tindakan menunda tugas atau aktivitas yang dilakukan secara sengaja meskipun menyadari adanya konsekuensi

negatif. Prokrastinasi akademik tercermin dalam kemalasan dalam menyelesaikan tugas, keterbatasan dalam pengaturan waktu, kurangnya motivasi awal untuk memulai tugas, keraguan akan kemampuan untuk menyelesaikan tugas secara memuaskan, serta kurangnya dukungan sosial. Penundaan ini memiliki dampak besar pada pencapaian akademis dan kehidupan pribadi seseorang. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi, semakin rendah kinerja akademisnya, disertai tingkat stres dan kecemasan yang tinggi yang bisa mengganggu dan memiliki hasil negatif. Sebaliknya, ketika prokrastinasi rendah, individu bisa mencapai hasil akademis yang tinggi, mengalami stres dan kecemasan yang lebih rendah, serta merasa lebih nyaman saat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan (Turmudi & Suryadi, 2021).

Fenomena yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dapat dilihat dari hasil penelitian Permana (2019) terhadap siswa SMA Darul Falah Cililin menunjukkan prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi (79%). Selanjutnya penelitian Stevani &

Marwan (2021) terhadap siswa di SMA Negeri 1 Batusangkar menunjukkan hasil prokrastinasi akademik siswa tinggi (80,7%). Kemudian, penelitian Fauziyyah (2021) terhadap siswa di SMAN 2 Harau menunjukkan hasil prokrastinasi akademik siswa tinggi (61,51%). Selain itu, Kartikasari, Marjohan dan Hariko (2022) terhadap siswa di SMA Negeri 1 Balitang Oku Timur Sumatera Selatan menemukan bahwa rata-rata perilaku prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi (76,5%).

Banyak faktor yang melatarbelakangi siswa melakukan prokrastinasi, diantaranya adalah rendahnya manajemen diri setiap siswa dalam menyelesaikan tugas akademik dan dampak dari prokrastinasi akademik juga berpengaruh pada prestasi akademik siswa (Lase, 2020). Menurut Winarso (2023) prokrastinasi memiliki dampak seperti stres, tekanan, dan rasa tidak tercapai yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik. Ini juga dapat mempengaruhi hasil akhir tugas, seperti nilai yang lebih rendah dan kualitas prestasi akademik yang buruk.

Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa adalah harga diri yang memiliki penilaian atas semua tindakannya, akan lebih mudah memmanifestasikan diri secara positif di lingkungan akademik (Nuramaliana & Harsanti, 2020).

Harga diri sangat dibutuhkan di era sekarang ini, karena merujuk kepada unjuk kemampuan yang dimiliki oleh para remaja saat ini. Kemampuan ini menandai adanya kinerja dan usaha yang besar untuk bisa memenuhi prestasi yang diinginkan, serta berkembang seiring perkembangan jaman. Rasa penghargaan atas kemampuan yang dimiliki merupakan hal yang positif, karena hal itu membuat seseorang memampukan pribadinya untuk mengembangkan penilaian positif untuk pribadinya ataupun lingkungan sekitarnya (Elviana, 2022). Harga diri merupakan bagian dari faktor afektif siswa yang berguna untuk membantu individu supaya dapat meraih potensi akademisnya (Supriyati, 2023). Menurut Tafarodi & Swann (2001) harga diri merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang mencakup nilai kebaikan suatu objek atau kebaikan dari apa yang

dilakukannya. Harga diri merupakan penilaian terhadap dirinya sendiri, berupa penilaian negatif maupun penilaian positif (Refnadi, 2018). Ketika seseorang memiliki tingkat harga diri yang cenderung rendah, maka mereka akan merasa dirinya tidak dihargai, tidak memiliki kemampuan dalam melakukan segala sesuatu, kurang memiliki keberanian dalam mengambil tantangan baru karena mereka takut akan kegagalan, dan memiliki ketakutan ketika menghadapi respon dari lingkungan disekitarnya (Khasanah, Hidayah & Dewi, 2019). Terdapat sejumlah aspek yang dapat memengaruhi harga diri, meliputi genetika, kepribadian yang dimiliki, pengalaman hidup, usia, kesehatan, pikiran, keadaan sosial, reaksi yang diberikan oleh orang lain kepadanya, hingga bagaimana ia membandingkan dirinya dengan orang lain (Kvintová & Cakirpaloglu, 2019). Menurut Hajloo (2014), terdapat hubungan negatif signifikan antara harga diri dan prokrastinasi akademik, di mana individu dengan harga diri rendah cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Sejalan dengan itu, Khotimah, Radjah, dan Handarini (2016) juga menemukan bahwa harga diri yang rendah dapat

menghambat motivasi belajar siswa, sehingga meningkatkan kecenderungan untuk menunda tugas-tugas akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat harga diri yang rendah cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam mencegah maupun mengurangi prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh rendahnya harga diri siswa. Rendahnya harga diri dapat membuat siswa kurang percaya diri dalam kemampuan akademiknya sehingga cenderung menunda atau menghindari tugas. Dalam hal ini, guru BK tidak hanya memberikan layanan konseling individual, tetapi juga berperan sebagai motivator, fasilitator, mediator, dan evaluator untuk membantu siswa meningkatkan harga diri. Dengan harga diri yang lebih baik, siswa akan memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, lebih bertanggung jawab, serta mampu mengembangkan kebiasaan belajar yang efektif. Guru BK juga memiliki tanggung jawab untuk mengenali gejala prokrastinasi, memberikan intervensi yang sesuai, dan memantau perkembangan siswa agar mereka

dapat mengurangi kebiasaan menunda serta menyelesaikan tugas tepat waktu (Juliawati, 2020).

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan negatif antara harga diri dan prokrastinasi akademik (Hajloo, 2014; Khotimah, Radjah, & Handarini, 2016; Setyowati & Wahyuni, 2020; Rahmawati, 2021), terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut. Pertama, sebagian besar penelitian terdahulu hanya menyoroti harga diri sebagai salah satu faktor psikologis tanpa membandingkan kontribusinya dengan faktor lain, sehingga belum tergambar secara jelas sejauh mana harga diri menjadi prediktor yang dominan dalam perilaku prokrastinasi akademik. Kedua, mayoritas studi dilakukan pada populasi siswa SMA di kota besar atau sekolah dengan fasilitas memadai, sementara penelitian yang mengkaji konteks sekolah di daerah dengan karakteristik sosial dan akademik berbeda, seperti SMAN 1 Batipuh, masih terbatas. Kondisi ini penting karena faktor lingkungan, budaya sekolah, dan pola asuh orang tua di daerah dapat memberikan pengaruh berbeda

terhadap hubungan harga diri dan prokrastinasi. Ketiga, hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya kontribusi harga diri terhadap prokrastinasi akademik, namun kontribusinya relatif kecil, sehingga masih diperlukan eksplorasi lebih lanjut untuk memahami apakah harga diri tetap berpengaruh signifikan dalam konteks yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan meninjau hubungan harga diri dan prokrastinasi akademik pada siswa di SMAN 1 Batipuh, sekaligus memberikan gambaran empiris baru yang dapat dijadikan dasar pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih kontekstual.

B. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analisis regresi linear sederhana. Responden penelitian yaitu siswa SMA Negeri 1 Batipuh tahun ajaran 2024/2025 sebanyak 240 siswa yang diperoleh dengan menggunakan formula Slovin ($e=5%$) dan dipilih dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengadministrasian Skala Harga Diri Dan Prokrastinasi Akademik Siswa yang disusun berpedoman pada

model skala *Likert* yang dibuat oleh peneliti. Data dianalisis regresi linear sederhana menggunakan bantuan SPSS.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian terkait harga diri dan prokrastinasi akademik siswa dapat dilihat sebagai berikut.

Temuan penelitian berkenaan dengan harga diri, dapat diamati pada Tabel. 1

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Harga Diri

Kriteria	Interval		f	% f
	Skor	%		
Sangat Tinggi	≥130	≥87	6	2,5
Tinggi	102 – 129	68 – 86	64	26,67
Sedang	78 – 101	52 – 67	85	35,42
Rendah	54 – 77	36 – 51	72	30,00
Sangat Rendah	≤53	≤35	13	5,42
Total			240	100

Berdasarkan Tabel 1, dapat dijelaskan bahwa frekuensi skor jawaban terbesar berada pada kategori sedang (35,42%). Kemudian frekuensi skor jawaban pada kategori rendah (30,00%) dan pada kategori sangat rendah (5,42%). Sementara itu, pada kategori tinggi (26,67%) dan frekuensi skor jawaban paling sedikit pada kategori sangat tinggi (2,5%).

Berdasarkan cuplikan data, dapat disimpulkan bahwa sebaran data harga diri siswa SMAN 1 Batipuh berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, guna penarikan kesimpulan deskriptif tinjauan harga diri siswa SMAN 1 Batipuh, berikut disajikan data tabulasi harga diri siswa berdasarkan sub variabel, dapat dilihat pada Tabel 2:

Tabel 2. Gambaran Harga diri

Aspek	Skor						
	Ideal	Max	Min	Mean	%	SD	Ket
Keyakinan terhadap diri	95	86	28	54,0	57%	14,8	S
Penghargaan dari diri sendiri	55	54	14	32,6	59%	8,73	S
Keseluruhan	150	140	43	86,6	58%	22,7	S

Pada Tabel 2. menunjukkan secara keseluruhan harga diri di SMAN 1 Batipuh berada pada kategori sedang yaitu ($\bar{x}=86,6$; 58%). Secara lebih rinci, pada aspek keyakinan terhadap diri ($\bar{x}=54,0$; 57%) berada pada kategori sedang dan penghargaan dari diri sendiri ($\bar{x}=32,6$; 59%) berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di SMAN 1 Batipuh memiliki penilaian diri yang cukup baik, namun masih berada pada taraf sedang.

Selanjutnya temuan penelitian berkenaan dengan prokrastinasi akademik siswa, dapat diamati pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik

Kriteria	Interval		f	% f
	Skor	%		
Sangat Tinggi	≥ 117	≥ 84	20	8,33
Tinggi	94 – 116	67 – 83	156	65,00
Sedang	72 – 93	51 – 66	32	13,33
Rendah	50 – 71	36 – 50	30	12,50
Sangat Rendah	≤ 49	≤ 35	2	0,83
Total			240	100

Berdasarkan Tabel 3, dapat dijelaskan frekuensi skor jawaban terbesar berada pada kategori tinggi (65,00%) dan pada kategori sangat tinggi (8,33%). kemudian, frekuensi skor jawaban pada kategori sedang (13,33%). Selanjutnya, frekuensi skor jawaban pada kategori rendah (12,50%) dan pada kategori sangat rendah (0,83%). Hasil ini menunjukkan gambaran prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Batipuh berada pada kategori tinggi.

Rangkuman data masing-masing sub variabel disajikan pada Tabel 4:

Tabel 4. Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa (n=240)

Aspek	Skor						
	Ideal	Max	Min	Mean	%	Sd	Ket
Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas akademik	40	39	13	30,0	75%	6,02	T
Kesulitan dalam mengerjakan tugas tepat waktu	25	23	6	16,6	66%	3,46	S
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	45	41	10	29,6	66%	6,51	S
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	30	28	8	19,7	66%	3,83	S
Keseluruhan	140	127	40	95,9	69%	17,8	T

prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Batipuh berada pada kategori tinggi ($\bar{x}=95,9$; 69%). Tinjauan masing-masing sub variabel menyajikan data bahwa pada sub penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas akademik ($\bar{x}=30,00$; 75%), sub-variabel kesulitan dalam mengerjakan tugas tepat waktu ($\bar{x}=16,6$; 66%), sub-

variabel kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual ($\bar{x}=29,6$; 66%), dan sub-variabel melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan ($\bar{x}=19,7$; 66%).

Hal ini menunjukkan siswa di SMAN 1 Batipuh masih memiliki kecenderungan kuat untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, kesulitan mengerjakan tepat waktu, adanya kesenjangan antara rencana dengan pelaksanaan, serta lebih memilih aktivitas yang menyenangkan dibandingkan kewajiban akademiknya.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dapat dikatakan berdistribusi normal jika jika ($p \geq 0,05$), sedangkan data berdistribusi tidak normal jika ($p \leq$

0,05). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas (One Sample Kolmogorov Smirnov)

Variabel	N	Mean	Std Deviation	Sig	Ket
Harga Diri	240	86,59	22,739	108	Normal
Prokrastinasi Akademik	240	95,87	17,800	108	Normal

diketahui hasil analisis *one-sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada harga diri dan prokrastinasi akademik diperoleh hasil signifikan sebesar 0,108, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji Linearitas

. Uji linearitas dalam penelitian ini dengan melihat *deviation from linearity* dari uji F. Jika nilai Sig. deviation from linearity ($p \geq 0,05$) maka dinyatakan linear. Berikut hasil uji linearitas pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	31230,448	79	395,322	1,421	,032
(Combined)					
Linearity	7967,860	1	7967,860	28,649	,000
Deviation from Linearity	23262,588	78	298,238	1,072	,352
Within Groups	44498,548	160	278,116		
Total	75728,996	239			

Berdasarkan Tabel 6 hasil uji linearitas antara harga diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan taraf signifikansi sebesar $0.352 > 0,05$ artinya bahwa variabel harga diri

dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier.

Uji Regresi

Hasil analisis kontribusi harga diri terhadap prokrastinasi akademik

siswa dapat dilihat pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Regresi Sederhana Harga Diri (X) Terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,324 ^a	,105	,101	16,873

Tabel 7, memperlihatkan bahwa nilai R sebesar 0,324 menunjukkan harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Nilai R Square (R²) sebesar 0,105 berarti harga diri menjelaskan prokrastinasi akademik sebesar 10,5%. Selanjutnya, untuk mengetahui persamaan regresi sederhana dapat dilihat pada Tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Analisis Regresi Sederhana Harga Diri (X), dan Terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	117,859	4,297		27,430	,000
	HARGA DIRI	-,254	,048	-,324	-5,290	,000

Hasil Analisis Regresi Sederhana Harga Diri, dan Prokrastinasi Akademik $\hat{Y} = a - bX = 117,86 - 0,254X$. Hal ini menunjukkan bahwa apabila harga diri bernilai nol maka prokrastinasi akademik siswa berada pada angka 117,86, sedangkan setiap peningkatan satu unit harga diri akan menurunkan

prokrastinasi akademik sebesar 0,254 poin. Koefisien regresi bernilai negatif menandakan adanya hubungan terbalik, yakni semakin tinggi harga diri siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan. Nilai standardized coefficients (Beta) sebesar -0,324 memperkuat arah hubungan negatif dengan kekuatan hubungan pada kategori rendah hingga sedang. Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai $t_{hitung} = -5,290$ dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa harga diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, harga diri memiliki peranan penting dalam menurunkan kecenderungan siswa untuk menunda tugas-tugas akademik, meskipun pengaruhnya hanya sebesar 10,5% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri memberikan kontribusi sebesar 10,5% terhadap

prokrastinasi akademik siswa. Angka ini menandakan bahwa meskipun harga diri berperan signifikan, pengaruhnya relatif kecil dibandingkan faktor lain yang lebih dominan. Hal ini dapat dijelaskan karena prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan penilaian individu terhadap dirinya, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh variabel psikologis dan lingkungan lain. Faktor internal seperti motivasi belajar dan keterampilan manajemen waktu seringkali lebih menentukan apakah siswa mampu mengatasi kecenderungan menunda tugas. Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun guru juga berkontribusi besar dalam membentuk perilaku akademik siswa sehari-hari. Oleh sebab itu, rendahnya kontribusi harga diri mengindikasikan bahwa strategi intervensi untuk mengurangi prokrastinasi akademik perlu memperhatikan pendekatan yang lebih komprehensif, dengan menggabungkan peningkatan harga diri bersama dengan penguatan motivasi, keterampilan regulasi diri, dan dukungan sosial yang memadai.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, berikutnya

akan dijelaskan pembahasan terkait harga diri.

Dapat diketahui bahwa harga diri berdasarkan sub-variabel yaitu keyakinan terhadap diri termasuk dalam kategori sedang karena kemungkinan siswa masih ragu dalam mengambil keputusan, mencoba hal baru, atau menghadapi situasi yang menuntut kemandirian. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman keberhasilan, minimnya dukungan sosial, atau kondisi psikologis yang belum stabil. Menurut Bandura (1997), keyakinan terhadap diri (efikasi diri) terbentuk melalui empat sumber utama: pengalaman langsung, pengalaman vikarius, persuasi sosial, dan kondisi fisiologis. Jika siswa belum banyak mengalami keberhasilan atau belum mendapatkan penguatan sosial yang cukup, maka keyakinan terhadap diri mereka cenderung berada pada taraf sedang. Penelitian oleh Yulianti & Rahmi (2020) juga menunjukkan bahwa meskipun siswa memiliki harga diri yang positif, faktor eksternal seperti tekanan sosial dan ekspektasi akademik masih memengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka.

Begitupun dengan penghargaan dari sendiri, dimana

siswa membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa belum cukup berhasil, atau bergantung pada pengakuan eksternal untuk merasa berharga. Teori harga diri dari Coopersmith (1967) menyatakan bahwa penghargaan terhadap diri terbentuk dari persepsi individu terhadap kompetensi, keberartian, kekuatan, dan penerimaan sosial. Jika siswa belum merasa kompeten atau belum mendapatkan penguatan dari lingkungan sekitar seperti guru, teman sebaya, atau keluarga, maka penghargaan terhadap diri akan cenderung sedang. Penelitian oleh Fadillah (2024) mendukung hal ini, di mana siswa menggunakan media sosial untuk membangun citra diri, namun masih sangat dipengaruhi oleh penilaian orang lain. Dengan demikian, aspek penghargaan diri yang sedang menunjukkan perlunya strategi penguatan internal, seperti refleksi pencapaian, afirmasi positif, dan lingkungan yang mendukung perkembangan identitas diri secara sehat.

Selain harga diri yang berada pada kategori sedang, hasil penelitian prokrastinasi akademik siswa menunjukkan berada pada kategori tinggi. Kondisi ini memperlihatkan

kecenderungan siswa untuk menunda tugas, mengalami kesulitan mengatur waktu, serta lebih memilih aktivitas menyenangkan dibandingkan kewajiban akademik. Hasil penelitian oleh Nitami, Daharnis, & Yusri (2015) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMA sering kali dipicu oleh lingkungan belajar yang kurang mendukung, minimnya pengawasan orang tua, serta kurangnya keterampilan manajemen waktu. Hal ini diperkuat oleh studi Purnama & Suhaili (2025) yang menemukan bahwa faktor internal seperti kondisi psikologis dan kepercayaan diri, serta faktor eksternal seperti lingkungan keluarga dan sekolah, berkontribusi besar terhadap tingginya tingkat prokrastinasi akademik.

Berdasarkan sub-variabelnya dapat kita lihat bahwa sub-variabel penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas akademik berada pada kategori tinggi dan banyak terjadi karena adanya rasa cemas, perfeksionisme, atau kurangnya manajemen waktu. Tingginya penundaan ini menunjukkan bahwa siswa masih kesulitan membangun motivasi internal sehingga lebih mudah menunda

pekerjaan. Sementara itu, kesulitan dalam mengerjakan tugas tepat waktu terjadi karena lemahnya keterampilan manajemen waktu dan kurangnya perencanaan. Sesuai dengan studi oleh Ryan Chandra dan Susilawati (2024) menunjukkan bahwa faktor internal seperti rendahnya efikasi diri dan kondisi fisik (kelelahan, kurang fokus) berkontribusi terhadap ketidakmampuan menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu. Kemudian sub-variabel kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual terjadi karena adanya perbedaan signifikan antara niat awal dan pelaksanaan nyata. Sesuai dengan pendapat Kartikasari, Marjohan, & Hariko, (2022) pengaturan waktu dalam mengerjakan tugas sesuai skala prioritas serta urutan *deadline* nya atau sesuai tingkat kesulitan tugas membutuhkan dorongan dari dalam individu sehingga seluruh aktivitas belajar yang direncanakan dapat terlaksana dengan baik. Steel (2007) menyebut fenomena ini sebagai "*intention-action gap*," yang sering terjadi pada individu dengan kontrol diri rendah. Hal ini juga berkaitan dengan impulsivitas dan kurangnya monitoring diri dalam proses belajar. Dan sub-variabel

melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan ini terjadi karena siswa lebih memilih aktivitas rekreatif seperti bermain game, menonton, atau bersosialisasi daripada menyelesaikan tugas. Sejalan dengan penelitian Purnama & Suhaili (2025) menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti minimnya pengawasan orang tua dan lingkungan sekolah yang permisif memperkuat kecenderungan ini.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri siswa di SMAN 1 Batipuh berada pada kategori sedang, yang berarti siswa cukup mampu menilai dan menghargai diri namun belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan akademiknya. Sementara itu, prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan kecenderungan menunda tugas, kesulitan mengatur waktu, dan lebih memilih aktivitas menyenangkan dibandingkan kewajiban akademik.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa harga diri siswa di SMAN 1 Batipuh berada pada kategori sedang, sedangkan prokrastinasi akademik berada pada

kategori tinggi. Artinya, meskipun siswa cukup mampu menilai dan menghargai diri, mereka belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan akademiknya, sehingga cenderung menunda tugas, kesulitan mengatur waktu, dan lebih memilih aktivitas menyenangkan dibandingkan kewajiban akademik.

Hubungan antara harga diri dan prokrastinasi akademik juga dapat dijelaskan melalui teori. Rosenberg (1965) menyatakan bahwa individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki sikap positif terhadap dirinya, lebih percaya pada kemampuan diri, dan lebih bertanggung jawab terhadap kewajibannya. Dengan demikian, semakin baik harga diri siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini diperkuat oleh pendapat Burka & Yuen (2008) yang menyatakan bahwa prokrastinasi sering kali muncul pada individu dengan keraguan diri dan penilaian negatif terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini yang dilakukan oleh Setyowati & Wahyuni (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara

harga diri dengan prokrastinasi akademik, di mana siswa dengan harga diri rendah lebih rentan menunda pekerjaan sekolah. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2021) menunjukkan bahwa harga diri menjadi salah satu faktor psikologis yang memengaruhi kebiasaan belajar, termasuk perilaku prokrastinasi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa harga diri memiliki kontribusi dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa, meskipun kontribusi tersebut tidak besar, sehingga masih ada faktor-faktor lain yang juga perlu diperhatikan dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan adanya keterkaitan antara harga diri dan prokrastinasi akademik, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang strategis dalam membantu siswa meningkatkan harga diri sekaligus mengurangi kebiasaan menunda tugas akademik. Rosenberg (1965) menjelaskan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya yang mencerminkan penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri. Sedangkan Steel (2007)

mendefinisikan prokrastinasi sebagai kegagalan pengendalian diri yang ditandai dengan adanya kesenjangan antara niat dan tindakan nyata.

Temuan penelitian ini sekaligus menegaskan pentingnya peran guru BK dan konselor dalam mengentaskan permasalahan ini. Bimbingan dan konseling merupakan suatu rangkaian usaha sungguh-sungguh yang dilakukan oleh seorang konselor guna membantu siswa dapat melaksanakan kehidupannya secara wajar tanpa mengalami masalah sehingga tercapainya kehidupan efektif sehari-hari (Agustina, Daharnis, Hariko., 2019). Guru bimbingan dan konseling berperan memberikan bantuan kepada siswa yang menghadapi permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karier (Hariko & Ildil, 2017). Kebutuhan terhadap bimbingan dan konseling di sekolah semakin vital dari waktu ke waktu (Hariko, 2018a). Bidang pelayanan ini merupakan bagian integral program pendidikan di sekolah untuk membantu dan memfasilitasi siswa dalam pencapaian tugas-tugas perkembangan. Permasalahan harga diri yang rendah dan prokrastinasi akademik yang tinggi termasuk dalam ranah pribadi dan belajar, sehingga

menjadi tanggung jawab langsung layanan BK di sekolah. Kebutuhan akan pelayanan BK sangat dipengaruhi oleh program yang sesuai dengan kebutuhan akan siswa. Guru BK bertugas memberikan bantuan dan bimbingan yang sesuai dan cocok untuk perilaku prokrastinasi akademik, untuk kemudian dapat memberikan perubahan positif terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa (Kartikasari, Marjohan, Hariko, 2022). Salah satu bentuk pemberian bantuan dan bimbingan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang harus diatasi. Oleh sebab itu, perlu adanya fungsi pengentasan (kuratif) agar siswa dapat menjalani kehidupan dan perkembangan dirinya dengan baik, tanpa adanya beban yang dapat memberatkan, sehingga siswa dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal, serta tercapainya sukses akademik (Nurhidayatul, 2019). Untuk itu layanan yang dapat diberikan untuk mengatasi harga diri dan prokrastinasi akademik siswa, dapat meliputi layanan informasi dan bimbingan kelompok. Layanan informasi dan bimbingan kelompok merupakan jenis

layanan yang sangat efektif untuk diberikan kepada siswa (Tanjung, Neviyarni & Firman, 2018; Agustina, Daharnis & Hariko, 2019). Adapun materi yang dapat diberikan yaitu mengenal diri dan potensi untuk mencegah prokrastinasi.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan lebih lanjut melalui teori utama. Pertama, teori harga diri dari Rosenberg (1965) menegaskan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya yang berhubungan dengan penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri. Siswa dengan harga diri sedang sebagaimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mereka cukup menghargai diri, namun belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan akademiknya. Kondisi ini selaras dengan uraian Rosenberg bahwa individu dengan harga diri yang kurang kuat cenderung lebih mudah mengalami keraguan diri dan kurang konsisten dalam memenuhi tuntutan sosial maupun akademik.

Kedua, hasil penelitian ini juga relevan dengan teori Steel (2007) yang mendefinisikan prokrastinasi sebagai bentuk kegagalan pengendalian diri (self-regulatory failure). Tingginya tingkat prokrastinasi

pada siswa SMAN 1 Batipuh menunjukkan adanya kesenjangan antara niat dan tindakan nyata dalam menyelesaikan tugas, yang merupakan ciri utama intention-action gap menurut Steel. Dengan demikian, hubungan negatif signifikan antara harga diri dan prokrastinasi akademik yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami bahwa rendahnya keyakinan positif terhadap diri (self-esteem) memperlemah kemampuan siswa dalam mengendalikan diri, sehingga meningkatkan kecenderungan untuk menunda tugas.

Integrasi teori ini memperkuat kesimpulan bahwa peningkatan harga diri bukan hanya berfungsi sebagai faktor psikologis individual, tetapi juga sebagai mekanisme protektif terhadap kegagalan regulasi diri yang berujung pada prokrastinasi akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa hasil penelitian menggambarkan bahwa prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori tinggi, artinya masih terdapat siswa yang melakukan prokrastinasi akademik, sedangkan hasil analisis data ditemukan bahwa siswa memiliki harga diri yang sedang.

Selanjutnya pada uji regresi sederhana ditemukan bahwa terdapat harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik sebesar 10,5% dan terdapat bahwa harga diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki harga diri tinggi akan mampu menghindari prokrastinasi akademik, namun sebaliknya siswa dengan harga diri siswa yang rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Temuan penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam penyusunan program BK untuk membantu siswa dalam meningkatkan harga dirinya dan menghindari prokrastinasi akademik melalui pelayanan BK.

Penelitian ini hanya menelaah hubungan harga diri dengan prokrastinasi akademik, di mana kontribusi harga diri terhadap prokrastinasi hanya sebesar 10,5%. Hal ini menunjukkan adanya faktor lain yang lebih dominan memengaruhi perilaku menunda tugas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi berperan sebagai mediator atau prediktor tambahan, seperti motivasi belajar, dukungan orang tua,

maupun self-regulated learning. Dengan menambahkan variabel-variabel tersebut, penelitian di masa mendatang diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan prokrastinasi akademik, sekaligus menghasilkan rekomendasi intervensi yang lebih tepat sasaran bagi siswa SMA.

Daftar Pustaka

- Agustina, L., Daharnis, & Hariko, R. (2019). Peran Konselor dalam Meningkatkan Disiplin Siswa : Tinjauan Berdasarkan Peran Konselor Dalam Meningkatkan Disiplin Siswa : Tinjauan Berdasarkan Persepsi Siswa. *Jurnal Education*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v3i1.266>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Burka, J. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- Elviana, D. (2022). *Harga Diri Remaja di Era Digital*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Fadillah, R. (2024). *Media Sosial dan Pembentukan Citra Diri Remaja*. Bandung: Alfabeta.

- Ferrari. J.R., Johnson, J, L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Hajloo, N. (2014). Relationship between Self-Efficacy, Self-Esteem and Procrastination in Undergraduate Psychology Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(3), 42–49.
- Hariko, R. (2017). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1). <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p>
- Hariko, R. (2018a). Are High School Students Motivated to Attend Counseling? *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 3(1). <https://doi.org/10.23916/0020180312210>
- Hutagalung, F. (2021). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Juliawati, D. (2020). Peran Guru BK dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikoedukasi*, 8(2), 113–121.
- Kartikasari, W. A., Marjohan, M., & Hariko, R. (2022). Hubungan self regulated learning dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 388. <https://doi.org/10.29210/30031579000>
- Khasanah, N., Hidayah, N., & Dewi, F. (2019). Harga Diri Rendah dan Dampaknya terhadap Motivasi Belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 87–95.
- Khotimah, H., Radjah, C. L., & Handarini, D. (2016). Hubungan Harga Diri dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 6(1), 55–63.
- Kurniawati, S. (2023). Dinamika Perilaku Menunda pada Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 15(2), 23–32.
- Lase, D. (2020). Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 5(1), 33–41.
- Nitami, A., Daharnis, & Yusri. (2015). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/10.29210/119600>
- Nuramaliana, I., & Harsanti, P. (2020). Peran Harga Diri terhadap Perilaku Akademik. *Psikoedukasi: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 14–22.
- Permana, B. (2019). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA Darul Falah Cililin. *Fokus: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 87-49.
- Purnama, L., & Suhaili, A. (2025). Faktor internal dan eksternal yang memengaruhi prokrastinasi akademik siswa.

- Jurnal Konseling Indonesia*, 13(2), 122–134. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Refnadi. (2018). Konsep Harga Diri dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 13(1), 1–9.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Setyowati, D., & Wahyuni, S. (2020). Hubungan Harga Diri dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 101–110.
- 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>
- Stevani, P., & Marwan. (2021). Pengaruh fasilitas belajar dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik dan hasil belajar ekonomi. *PEK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*, 4(1), 120–132. <http://ejournal.unp.ac.id/student/index.php/pek/index>.
- Supriyati, S. (2023). Harga Diri sebagai Faktor Afektif dalam Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(2), 77–85.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two-Dimensional Self-Esteem: Theory and Measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Tanjung, R., Neviyarni, S., & Firman. (2018). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan self-esteem siswa. *Konselor: Jurnal Ilmiah Konseling*, 7(3), 108–115. <https://doi.org/10.24036/02018731034-0-00>
- Turmudi, E., & Suryadi, A. (2021). Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Stres dan Kecemasan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(3), 201–210.
- Widyastuti, E., & Hidayati, T. (2019). Pengaruh Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 7(2), 77–85.
- Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik (Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas)*. Yogyakarta: Jejak Pustaka
- Yulianti, A., & Rahmi, M. (2020). Faktor Sosial dalam Pembentukan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 23–34.