Peran Kesepian sebagai Mediator dalam Pengaruh Self-Esteem terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA

Gala Matthew[1*], Nanda Audia Vrisaba[2]
[1-2]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : *galamatthew.23414@mhs.unesa.ac.id*

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada

Vol. 04, No. 10 Oktober, 2026

Page: 6707-6715

DOI:

https://doi.org/10.55681/armada.v4i10.4518

Article History:

Received: Agustus 11, 2026

Revised: September 12, 2026

Accepted: Oktober 19, 2026

Abstract *: Academic procrastination is a common problem among adolescents and may affect academic achievement and psychological well-being. This study examined the role of loneliness as a mediator in the relationship between self-esteem and academic procrastination among high school students in the Bandung area. A quantitative correlational design was used with 293 students from grades X–XII selected through proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale, UCLA Loneliness Scale Version 3, and Multidimensional Academic Procrastination Scale-15. Mediation analysis used 5,000 bootstrap samples with a 95% confidence interval. Self-esteem significantly negatively affected loneliness (β = -0.236; p < 0.001) and academic procrastination (β = -0.489; p < 0.001), while loneliness did not significantly affect academic procrastination (β = -0.032; p = 0.515). The indirect effect was also not significant (β = 0.008; p = 0.526). Thus, loneliness did not mediate the relationship between self-esteem and academic procrastination, indicating a more direct role of self-esteem.*

Keywords : *Academic Procrastination, Loneliness, Self-Esteem*

Abstrak : Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan pada remaja yang dapat berdampak pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis. *Self-esteem* diduga berperan dalam menurunkan prokrastinasi akademik, sedangkan kesepian diperkirakan menjadi mekanisme yang menjelaskan hubungan tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran kesepian sebagai mediator dalam pengaruh *self-esteem* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Y di Kabupaten Bandung Barat. Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dilakukan terhadap 293 siswa kelas X–XII yang dipilih melalui *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale, UCLA Loneliness Scale Version 3*, dan *Multidimensional Academic Procrastination Scale-15*, kemudian dianalisis menggunakan mediasi *bootstrapping 5.000* sampel dengan interval kepercayaan 95%. Hasil menunjukkan *self-esteem* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesepian (β = -0,236; p < 0,001) dan prokrastinasi akademik (β = -0,489; p < 0,001), sedangkan kesepian tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik (β = -0,032; p = 0,515). Efek tidak langsung juga tidak signifikan (β = 0,008; p = 0,526). Dengan

demikian, kesepian tidak memediasi hubungan tersebut, sedangkan *self-esteem* lebih berperan secara langsung.

Kata Kunci : Kesepian, Prokrastinasi Akademik, *Self-Esteem*

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang masih banyak ditemukan pada peserta didik. Penelitian Handoko dan Mariyati (2023) menunjukkan bahwa 37% siswa SMA berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang dan 35% berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku menunda penyelesaian tugas akademik masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian karena dapat menghambat proses belajar dan pencapaian akademik siswa. Fenomena serupa juga ditemukan di salah satu SMA di Kabupaten Bandung Barat. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), diketahui bahwa sebagian siswa masih menunjukkan kecenderungan menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan meskipun tugas telah diberikan beberapa hari sebelumnya. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil studi pendahuluan terhadap 80 siswa yang menunjukkan bahwa 47,5% siswa mengaku sering beranggapan dapat menyelesaikan tugas dalam waktu singkat meskipun kenyataannya tidak demikian, 32,5% siswa mengaku menunda belajar karena merasa masih memiliki banyak waktu, dan 22,5% siswa mengalami kesulitan untuk memulai belajar. Pola perilaku tersebut mencerminkan karakteristik prokrastinasi akademik yang ditandai dengan kecenderungan menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik (Svartdal et al., 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi fenomena yang cukup umum ditemukan pada siswa SMA tersebut.

Prokrastinasi akademik diketahui berkaitan dengan berbagai konsekuensi negatif, seperti rendahnya prestasi akademik, meningkatnya stres akademik, serta menurunnya kesejahteraan psikologis siswa (Svartdal et al., 2020; Rozental et al., 2022). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam munculnya prokastinasi akademik adalah *self-esteem*. *Self-esteem* merujuk pada evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya (Orth & Robins, 2022). Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sehingga lebih siap menghadapi tuntutan akademik. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah lebih rentan mengalami keraguan diri dan menghindari tugas yang dianggap sulit atau berisiko gagal (Yang et al., 2023). Sejalan dengan hal tersebut, Ghasempour et al. (2024) menemukan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, di mana semakin rendah *self-esteem*, semakin tinggi kecenderungan individu melakukan prokrastinasi karena individu cenderung meragukan kemampuan dirinya dan menghindari tugas yang dianggap berisiko menimbulkan kegagalan atau penilaian negatif.

Selain *self-esteem*, kesepian *(loneliness)* juga diperkirakan berperan dalam munculnya prokrastinasi akademik. Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan yang diharapkan (Qualter et al., 2021). Pada masa remaja, kebutuhan akan penerimaan sosial menjadi semakin penting sehingga pengalaman kesepian dapat memengaruhi kondisi psikologis dan perilaku akademik siswa (Loades et al., 2020). Penelitian Geukens et al. (2022) menunjukkan bahwa individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi karena mereka lebih mudah memandang dirinya tidak berharga, kurang diterima oleh lingkungan sosial, serta lebih sensitif terhadap penolakan dari orang lain. Kondisi tersebut menyebabkan remaja lebih rentan mengalami perasaan terisolasi dan kurang memperoleh dukungan sosial yang dibutuhkan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Kesepian yang dialami remaja tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku akademik. Remaja yang merasa kesepian cenderung mengalami emosi negatif, seperti perasaan terisolasi, sedih, dan tidak berdaya, sehingga sumber daya psikologisnya lebih banyak digunakan untuk mengatasi tekanan emosional dibandingkan menyelesaikan tuntutan akademik (Qualter et al., 2021). Kondisi tersebut dapat menurunkan

kemampuan regulasi diri, mengurangi motivasi belajar, serta meningkatkan kecenderungan menghindari tugas akademik sebagai bentuk *avoidance coping* (Sirois & Pychyl, 2013; Svartdal et al., 2020). Secara teoretis, posisi kesepian yang muncul sebagai konsekuensi dari rendahnya *self-esteem* dan berpotensi memengaruhi perilaku akademik menunjukkan bahwa variabel ini berada pada jalur psikologis yang memungkinkan terjadinya pengaruh tidak langsung *self-esteem* terhadap prokrastinasi akademik (Geukens et al., 2022; Qualter et al., 2021). Oleh karena itu, kesepian dipilih sebagai variabel mediator dalam penelitian ini. Temuan ini didukung oleh penelitian Alvia et al. (2024) dan Xu et al. (2024) yang menunjukkan bahwa tingkat kesepian yang lebih tinggi berkaitan dengan rendahnya regulasi diri dan meningkatnya kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian terdahulu lainnya menunjukkan bahwa *self-esteem* berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik (Ren et al., 2023) dan berhubungan negatif dengan kesepian (Geukens et al., 2022; Moksnes et al., 2022). Selain itu, kesepian diketahui berkaitan dengan berbagai kesulitan psikologis yang dapat menghambat fungsi akademik remaja (Loades et al., 2020). Meskipun demikian, penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada hubungan langsung antar variabel dan belum banyak menguji mekanisme tidak langsung yang menjelaskan bagaimana *self-esteem* dapat memengaruhi prokrastinasi akademik melalui kesepian. Keterbatasan tersebut menunjukkan bahwa peran kesepian sebagai mediator masih belum memperoleh perhatian yang memadai, khususnya pada populasi siswa SMA di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kesepian sebagai mediator dalam pengaruh *self-esteem* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Hipotesis alternatif (H1) dalam penelitian ini adalah kesepian berperan sebagai mediator dalam pengaruh *self-esteem* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA, sedangkan hipotesis nol (H0) menyatakan bahwa kesepian tidak berperan sebagai mediator dalam pengaruh *self-esteem* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian mengenai prokrastinasi akademik pada remaja serta menjadi dasar bagi sekolah dan guru BK dalam merancang program pencegahan dan intervensi yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

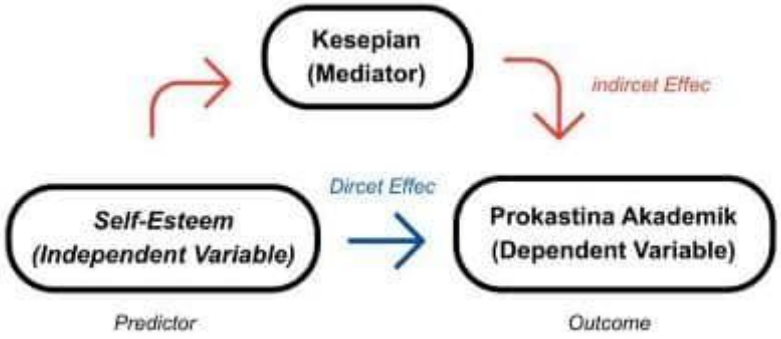
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji peran kesepian sebagai mediator dalam pengaruh *self-esteem* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Y di Kabupaten Bandung Barat. Populasi penelitian berjumlah 1.182 siswa yang terdiri atas siswa kelas X, XI, dan XII. Jumlah sampel ditentukan menggunakan *Raosoft Sample Size Calculator* dengan tingkat kepercayaan *(confidence level) 95%*, *margin of error 5%*, dan *response distribution 50%*, sehingga diperoleh jumlah sampel minimum sebanyak 290 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan membagi populasi berdasarkan tingkat kelas menjadi tiga strata, yaitu kelas X, kelas XI, dan kelas XII, kemudian menentukan jumlah sampel pada setiap strata secara proporsional sesuai dengan jumlah siswa pada masing-masing strata (Creswell & Creswell, 2023). Selanjutnya, responden pada setiap strata dipilih secara acak sehingga setiap anggota populasi dalam strata tersebut memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian (Taherdoost, 2023). Teknik ini dipilih agar setiap tingkat kelas terwakili secara proporsional sehingga sampel lebih merepresentasikan karakteristik populasi penelitian.(Creswell & Creswell, 2023).

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner. Variabel *self-esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Maroqi (2018). Instrumen ini terdiri atas 10 item dengan nilai *reliabilitas Cronbach's Alpha* sebesar 0,735. Variabel kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan versi Bahasa Indonesia yang mengacu pada terjemahan Nurdiani (2014), terdiri atas 20 item, dan memperoleh nilai *reliabilitas Cronbach's Alpha* sebesar 0,859 berdasarkan hasil uji coba instrumen sebelum penelitian utama. Variabel prokrastinasi

akademik diukur menggunakan *Multidimensional Academic Procrastination Scale-15 (MAPS-15)* yang dikembangkan oleh Svartdal et al. (2020) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Taqiyah dan Syahputra (2025). Instrumen ini terdiri atas 15 item dengan nilai *reliabilitas Cronbach's Alpha* sebesar 0,744.

Sebelum analisis utama dilakukan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas item dievaluasi menggunakan *corrected item-total correlation*, sedangkan reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan *koefisien Cronbach's Alpha* dengan nilai minimum 0,70 sebagai kriteria reliabilitas (Taber, 2018). Pengumpulan data diawali dengan perolehan izin penelitian dari pihak sekolah dan pemberian *informed consent* kepada responden. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP melalui analisis deskriptif, uji asumsi statistik, dan analisis mediasi. Pengujian efek mediasi dilakukan menggunakan metode *bootstrapping* sebanyak 5.000 sampel dengan interval kepercayaan 95%. Efek mediasi dinyatakan signifikan apabila interval kepercayaan tidak melewati nilai nol (Hayes, 2022).

Gambar 1. Model Konseptual Penelitian



Sumber : Dokumen Pribadi

HASIL DAN PEMBAHSAN

Hasil

Sebelum menyajikan hasil analisis dalam tabel, penelitian ini terlebih dahulu menguraikan karakteristik demografis responden, statistik deskriptif, serta hubungan antarvariabel yang diteliti. Selanjutnya, analisis jalur mediasi dilakukan untuk menguji pengaruh self-esteem terhadap prokrastinasi akademik, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui kesepian. Hasil analisis disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Demografi

Variabel	Hasil	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	110	37,5%
Perempuan	183	62,5%
Umur		
15	54	18,4%
16	82	28%
17	80	27,3%
18	63	21,5%
19	14	4,8%
Kelas (n/%)		
X	100	34,1%
XI	90	30,7%

XII	103	35,2%

Sumber : Dokumen Pribadi

Berdasarkan tabel di atas, penelitian ini melibatkan 293 siswa SMA. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 183 siswa (62,5%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 110 siswa (37,5%). Berdasarkan usia, responden didominasi oleh siswa berusia 16 tahun sebanyak 82 orang (28,0%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 80 orang (27,3%), usia 18 tahun sebanyak 63 orang (21,5%), usia 15 tahun sebanyak 54 orang (18,4%), dan usia 19 tahun sebanyak 14 orang (4,8%). Berdasarkan tingkat kelas, distribusi responden relatif seimbang, yaitu kelas X sebanyak 100 siswa (34,1%), kelas XI sebanyak 90 siswa (30,7%), dan kelas XII sebanyak 103 siswa (35,2%).

Tabel 2. Statistik Deskriptif dan Korelasi Antar Variabel Penelitian

Variabel	M	SD	1	2	3
Self-Esteem	28,69	3,87	—		
Kesepian	50,45	3,26	-0,236***	—	
Prokrastinasi Akademik	38,62	6,88	-0,482***	0,084	—

Catatan. M = *Mean*; SD = *Standard Deviation*; **p < 0,001. Korelasi antara kesepian dan prokrastinasi akademik tidak signifikan (p > 0,05).

Tabel 2 menyajikan statistik deskriptif dan korelasi antarvariabel penelitian. *Self-esteem* memiliki nilai rata-rata sebesar 28,69 (SD = 3,87), kesepian sebesar 50,45 (SD = 3,26), dan prokrastinasi akademik sebesar 38,62 (SD = 6,88). Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa *self-esteem* berkorelasi negatif secara signifikan dengan kesepian (r = -0,236; p < 0,001) dan prokrastinasi akademik (r = -0,482; p < 0,001). Sementara itu, hubungan antara kesepian dan prokrastinasi akademik tidak signifikan (r = 0,084; p > 0,05).

Tabel 3. Hasil Analisis Jalur Mediasi

Jalur	β (Std. Estimasi)	SE	z	p	95% CI
Self-esteem → Kesepian (a)	-0,236	0,056	-4,192	<0,001	[-0,344 ; -0,124]
Kesepian → Prokrastinasi (b)	-0,032	0,049	-0,651	0,515	[-0,132 ; 0,062]
Self-esteem → Prokrastinasi (c')	-0,489	0,049	-9,986	<0,001	[-0,580 ; -0,390]
Indirect Effect (a×b)	0,008	0,012	0,634	0,526	[-0,014 ; 0,034]
Total Effect	-0,482	0,048	-10,040	<0,001	[-0,571 ; -0,384]

Catatan. β = koefisien jalur terstandarisasi; SE = *Standard Error*; CI = *Confidence Interval* 95%.

Berdasar hasil analisis mediasi menggunakan *bootstrapping* sebanyak 5.000 sampel, *self-esteem* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesepian (β = -0,236; p < 0,001). *Self-esteem* juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik (β = -0,489; p < 0,001). Namun, kesepian tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik (β = -0,032; p = 0,515). Hasil analisis efek tidak langsung menunjukkan bahwa kesepian tidak memediasi

hubungan antara *self-esteem* dan prokrastinasi akademik (β = 0,008; p = 0,526; 95% CI [-0,014; 0,034]), karena interval kepercayaan mencakup nilai nol. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa kesepian berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *self-esteem* dan prokrastinasi akademik tidak didukung.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* siswa maka semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya cenderung lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, lebih mampu menghadapi tuntutan akademik, serta tidak mudah menghindari tugas karena rasa takut gagal. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung mengalami keraguan terhadap kemampuan diri sehingga lebih rentan menunda penyelesaian tugas akademik sebagai bentuk perilaku penghindaran (Rosenberg, 1965; Steel, 2007).

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Handoko dan Mariyati (2023) yang menemukan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Rozgonjuk et al. (2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik sehingga lebih mampu mengendalikan kecenderungan menunda pekerjaan akademik. Selain itu, hasil meta-analisis Steel (2007) menegaskan bahwa rendahnya evaluasi diri merupakan salah satu prediktor penting munculnya prokrastinasi akademik. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor psikologis yang secara konsisten berperan dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada berbagai kelompok responden.

Namun demikian, penelitian ini menemukan bahwa kesepian tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sehingga tidak mampu memediasi hubungan antara *self-esteem* dan prokrastinasi akademik. Meskipun *self-esteem* terbukti berpengaruh terhadap kesepian, perubahan tingkat kesepian tidak diikuti oleh perubahan yang bermakna pada perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hubungan antara *self-esteem* dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA lebih banyak terjadi melalui pengaruh langsung dibandingkan melalui mekanisme kesepian. Hasil ini menunjukkan bahwa pengalaman kesepian belum tentu menjadi faktor yang mendorong siswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik.

Temuan tersebut berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa kondisi emosional dapat menjadi mediator hubungan antara *self-esteem* dan berbagai luaran psikologis maupun akademik. Misalnya, Orth dan Robins (2022) menjelaskan bahwa *self-esteem* berperan penting terhadap berbagai indikator kesejahteraan psikologis, sedangkan Cacioppo dan Cacioppo (2018) menunjukkan bahwa kesepian berhubungan dengan berbagai konsekuensi psikologis dan perilaku. Akan tetapi, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pada konteks siswa SMA, hubungan tersebut tidak secara otomatis berlanjut menjadi perilaku prokrastinasi akademik.

Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden penelitian yang merupakan siswa sekolah menengah atas. Dibandingkan mahasiswa, siswa SMA masih berada dalam lingkungan belajar yang relatif lebih terstruktur, memperoleh pengawasan guru secara lebih intensif, serta mendapatkan keterlibatan orang tua yang lebih besar dalam proses belajar. Dukungan sosial dari keluarga dan sekolah diketahui dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu remaja mempertahankan keterlibatan akademik meskipun mengalami tekanan psikologis atau perasaan kesepian (Eccles & Roeser, 2011; Wang & Eccles, 2012). Kondisi tersebut memungkinkan siswa tetap menyelesaikan kewajiban akademiknya meskipun mengalami perasaan kesepian, sehingga kesepian tidak selalu berkembang menjadi perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, pada konteks siswa SMA, keberadaan dukungan keluarga dan sekolah dapat menjadi salah satu alasan mengapa kesepian tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Selain itu, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang bersifat multidimensional, sehingga tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu faktor psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berkaitan langsung dengan proses belajar, seperti *self-efficacy* (Klassen et al., 2008), regulasi diri (Wolters, 2003), motivasi akademik (Codina et al., 2020), *fear of failure* (Sirois & Pychyl, 2013), manajemen waktu (Britton & Tesser, 1991), serta dukungan sosial (Grunschel et al., 2013). Di antara faktor-faktor tersebut, regulasi diri dipandang memiliki kedekatan yang lebih langsung dengan perilaku prokrastinasi karena berkaitan dengan kemampuan individu mengatur tujuan belajar, mengendalikan perhatian, memonitor kemajuan tugas, dan mempertahankan usaha hingga tugas selesai (Wolters, 2003). Temuan Xu et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kesepian berkaitan dengan menurunnya regulasi diri, sehingga kemungkinan pengaruh *self-esteem* terhadap prokrastinasi akademik lebih banyak bekerja melalui kemampuan regulasi diri dibandingkan melalui pengalaman kesepian secara langsung. Oleh karena itu, rendahnya prokrastinasi akademik pada siswa dengan *self-esteem* tinggi kemungkinan lebih dipengaruhi oleh meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan diri dan kemampuan mengatur perilaku belajar daripada oleh perubahan tingkat kesepian.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa kesepian bukan merupakan mekanisme utama yang menjelaskan hubungan antara *self-esteem* dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Dengan kata lain, peningkatan *self-esteem* tetap mampu menurunkan prokrastinasi akademik meskipun tidak melalui penurunan tingkat kesepian. Hasil ini memperluas pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang mendasari prokrastinasi akademik pada remaja sekaligus menunjukkan bahwa penelitian selanjutnya perlu menguji mediator lain yang lebih dekat dengan proses belajar dan pengelolaan perilaku akademik, seperti *self-efficacy*, regulasi diri, *academic resilience*, atau motivasi akademik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi pentingnya *self-esteem* dalam menurunkan prokrastinasi akademik, tetapi juga memberikan bukti bahwa hubungan tersebut tidak selalu dijelaskan oleh pengalaman kesepian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-esteem berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA, sehingga semakin tinggi self-esteem yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, self-esteem juga terbukti berpengaruh terhadap tingkat kesepian siswa. Namun demikian, kesepian tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan antara self-esteem dan prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh self-esteem terhadap prokrastinasi akademik lebih banyak terjadi melalui jalur langsung daripada melalui mekanisme kesepian. Dengan demikian, kesepian bukan merupakan mekanisme psikologis utama yang menjelaskan hubungan antara self-esteem dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA.

Berdasarkan temuan tersebut, upaya untuk menurunkan prokrastinasi akademik dapat diarahkan pada penguatan self-esteem siswa melalui peningkatan kepercayaan terhadap kemampuan diri, penghargaan diri, dan keyakinan dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model dengan menguji mediator lain yang memiliki keterkaitan lebih langsung dengan prokrastinasi akademik, seperti self-efficacy, regulasi diri, motivasi akademik, atau academic resilience. Selain itu, penelitian dapat melibatkan siswa dari berbagai jenjang pendidikan atau wilayah yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih luas. Penggunaan desain longitudinal atau eksperimental juga dapat dipertimbangkan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara self-esteem, variabel mediator, dan prok rastinasi akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah, responden, dosen pembimbing, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Alvia, I., Saparahayuningsih, S., & Sinthia, R. (2024). The correlations of loneliness with social media addiction to academic procrastination in adolescents. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi.*

Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology, 83*(3), 405–410.

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet, 391*(10119), 426.

Codina, N., Valenzuela, R., Pestana, J. V., & González-Conde, J. (2020). Relations between student procrastination and academic performance: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 11*, 593496.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 21*(1), 225–241.

Geukens, F., Maes, M., Spithoven, A., Pouwels, J. L., Danneel, S., Cillessen, A. H. N., Van den Berg, Y. H. M., & Goossens, L. (2022). Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development, 46*(1), 10–17. doi:10.1177/0165025420958194

Ghasempour, S., Babaei, A., Nouri, S., Basirinezhad, M. H., & Abbasi, A. (2024). Relationship between academic procrastination, self-esteem, and moral intelligence among medical sciences students: A cross-sectional study. *BMC Psychology, 12*, 225. doi:10.1186/s40359-024-01731-8

Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination. *European Journal of Psychology of Education, 28*(3), 841–861.

Handoko, P. E. W., & Mariyati, L. I. (2023). An overview of academic procrastination in high school students: Gambaran prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Indonesian Journal of Innovation Studies, 21*, 1–6. doi:10.21070/ijins.v21i.805

Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology, 33*(4), 915–931.

Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ... Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 59*(11), 1218–1239.

Maroqi, N. (2018). Uji validitas konstruk Rosenberg Self-Esteem Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia.*

Moksnes, U. K., Espnes, G. A., & Haugan, G. (2022). Loneliness, self-esteem, and mental health among adolescents: A cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Psychology.*

Nurdiani, A. F. (2014). Uji Validitas Konstruk Alat Ukur Ucla Loneliness Scale Version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pengukuran Indonesia,* 3(4).

Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist, 77*(1), 5–17.

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2021). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science, 16*(5), 994–1013.

Ren, X., Zhang, Y., Liu, H., & Li, J. (2023). Self-esteem and academic procrastination among adolescents: The role of self-regulation. *Current Psychology.*

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rozental, A., Forsström, D., Nilsson, S., Rizzo, A., & Carlbring, P. (2022). Understanding procrastination: A review of current evidence. *Frontiers in Psychology, 13*, 1025391.

Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Täht, K., Vassil, K., & Levine, J. C. (2022). Self-esteem and academic procrastination: The role of self-regulation. *Current Psychology, 41*(9), 6140–6150.

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20–40.

Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(2), 115–127.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94.

Svartdal, F., Nemtcan, A., Sæle, R. G., & Gamst-Klaussen, T. (2020). Measuring academic procrastination: Development and validation of the Multidimensional Academic Procrastination Scale (MAPS-15). *Frontiers in Psychology, 11*, 610800.

Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education, 48*(6), 1273–1296.

Taherdoost, H. (2023). Sampling methods in research methodology: How to choose a sampling technique for research. *International Journal of Academic Research in Management.*

Taqiyah, I., & Syahputra, M. Y. I. (2025). Adaptasi alat ukur MAPS-15 (*Multidimensional Academic Procrastination Scale*) pada mahasiswa: Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science, 3*(1), 67–75.

Wang, M.-T., & Eccles, J. S. (2012). Social support matters: Longitudinal effects of social support on three dimensions of school engagement from middle to high school. *Child Development*, 83(3), 877–895.

Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology, 95*(1), 179–187.

Xu, X., Wang, Y., & Liu, Z. (2024). Academic loneliness, self-regulation, and academic procrastination among adolescents. *Current Psychology.*

Yang, X., Liu, R., Ding, Y., Hong, W., & Jiang, S. (2021). The relations between academic procrastination and self-esteem in adolescents: A longitudinal study. *Current Psychology, 42*(9), 7534–7548. doi:10.1007/s12144-021-02075-x